



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre y cuando den crédito y licencia a las nuevas creaciones bajo los mismos términos. Esta licencia suele ser comparada con las licencias copyleft de software libre y de código abierto. Todas las nuevas obras basadas en la suya portarán la misma licencia, así que cualesquiera obras derivadas permitirán también uso comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 100 - 2024

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL DE TESIS** cuyo título es:


Cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022

Presentado por:

Bach. SOLÍS GUERRA, MILAGROS DEL ROSARIO

Bachiller del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido que es **1 %** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 17 de julio del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION

Dra. ISABEL NATIVIDAD URURE VELAZCO
DIRECTORA (I)

Operador: LSO
Fecha y hora: 17-JUL-2024 09:50 A. M.
ID: 110515594

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Facultad de Enfermería



Cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en
estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis
Gonzaga Ica 2022

Línea de investigación:

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

Autora:

SOLÍS GUERRA, MILAGROS DEL ROSARIO

Asesora:

Mg. Gladys Marcelina Puza Mendoza

ORCID: 0000-0003-4308-5713

Ica - Perú

2024

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a Dios, por permitirme superar cada obstáculo en el camino y ser el inspirador para obtener uno de mis anhelos tan deseados.

A mis Padres por su apoyo constante, por su amor y esfuerzo de cada día que han hecho posible que culmine esta carrera.

A mi tia y a mi abuela por siempre darme su apoyo incondicional.

A mis mascotitas por siempre acompañarme en cada desvelo.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que la tesis se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos

La autora.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo.

A mi asesora Gladys Marcelina Puza Mendoza, por el apoyo paciencia y dedicación en la asesoría de mi tesis.

A mi primera casa de estudios y maestros por acogerme durante muchos años y permitirme desarrollarme como profesional.

A la decana de la facultad de enfermería, por brindarme las facilidades en la recolección de datos para mi estudio.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Gráficos	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii

Cuerpo del Informe Final

I. Introducción.....	9
II. Estrategia metodológica	22
III. Resultados	27
IV. Discusión.....	33
V. Conclusiones.....	37
VI. Recomendaciones	38
VII. Referencias bibliográficas	39
VIII. Anexos.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.....	19
Tabla 2. Cambios de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Unversidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.....	20
Tabla 3. Cambio de estilo de vida en la dimensión consumo de alimentos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.	21
Tabla 4. Cambio de estilo de vida en la dimensión actividad física en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.	22
Tabla 5. Cambio de estilo de vida en la dimensión de consumo de hábitos nocivos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.....	23
Tabla 6. Cambio de estilo de vida en la dimensión uso de medios de comunicación en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.....	24

RESUMEN

Objetivo: Determinar el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.

Metodología: Fue un estudio básico descriptivo, enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y corte transversal, para población fue de 354 estudiantes matriculados en el semestre 2022 I hasta el inicio de clases, la muestra fue de 184 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, se les aplicó fue la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, previo consentimiento informado.

Resultados: El cambio de estilo de vida, fue poco saludable para el 44,02% (81) de la muestra de estudio indicó que durante la pandemia adoptaron un estilo de vida poco saludable El consumo de alimentos, el mayor porcentaje fue para el nivel poco saludable representada por el 43,48% (80), la actividad física, fue no saludable para la mayoría representada por el 81,52% (150) de los participantes, el consumo de hábitos nocivos fue mayormente no saludable para el 67,93% (125) y el uso de medios de comunicación, fue mayormente no saludable para el 84,78% de la muestra de estudio. **Conclusión:** el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue poco saludable.

Palabras clave: COVID 19, pandemia, estilos de vida, universitarios.

ABSTRACT

Objective: Determine the change in lifestyles in the context of the pandemic in nursing students at the Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022. **Methodology:** It was a basic descriptive study, quantitative approach, with a non-experimental design and cross-section, for a population that was of 354 students enrolled in the 2022 I semester until the start of classes, the sample was 184 nursing students from the National University of San Luis Gonzaga, the survey technique was applied to them and the questionnaire was used as an instrument, prior informed consent. **Results:** The change in lifestyle was unhealthy for 44.02% (81) of the study sample indicated that during the pandemic they adopted an unhealthy lifestyle Food consumption, the highest percentage was for the level unhealthy represented by 43.48% (80), physical activity was unhealthy for the majority represented by 81.52% (150) of the participants, the consumption of harmful habits was mostly unhealthy for 67, 93% (125) and the use of media was mostly unhealthy for 84.78% of the study sample. **Conclusion:** the change in lifestyles in the context of the pandemic in nursing students at the Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 was unhealthy.

Keywords: COVID 19, pandemic, lifestyles, university students.

I. INTRODUCCION

Finalizaba el año 2019 e iniciaba una pandemia sin precedentes; una nueva enfermedad causada por un coronavirus afectaba a toda la humanidad, iniciando en la ciudad de Wuhan – China para luego extenderse a todo el mundo y afectar a cualquier persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en adelante, declara el estado de emergencia sanitaria a fin de tomar las medidas preventivas necesarias para evitar su expansión, sin embargo, inicialmente, poco se pudo hacer no solo para evitar su propagación sino su tratamiento al cual era incierto¹. Debido a este virus, la educación impartida a través de diferentes instituciones dentro de las que se encontraba el universitario se vio afectada en todo el mundo, las medidas incluyeron aislamiento social drástico viéndose obligadas a ser clausuradas, las que pudieron mantenerse cancelaron por meses de clases en el pre y postgrado, situación que condicionó a un cambio rotundo. En tal sentido, los estudiantes del nivel universitario asumen responsabilidades académicas que incluyen una gama de eventos transicionales y estresores continuos, sin embargo, este cambio de forma de vivir fue radical y severo, motivo por el cual, se sometía a nuevos entornos que debía adaptarse y alta demanda académica en modalidad virtual se sumaban a los cambios en los estilos de vida². Un estudio realizado en el año 2021, en México reveló que aproximadamente el 61% de estudiantes dedica más de 10 horas diarias de forma continua destinadas a las actividades académicas en espacios virtuales, además, el 40% refiere no tener tiempo y espacio para la convivencia social y familiar; el 45% no realiza actividad física en el confinamiento, manifestando que determina estrés frente al elevado número de tareas³.

La UNESCO, entidad máxima en educación, ciencia y cultura, consolida la información respecto al cierre temporal de universidades, afectando a millones de estudiantes y maestros en Latinoamérica, quienes sumaban un porcentaje superior a 98% de pobladores con estudios superiores de la región⁴. Los cambios sociales y económicos en esta región frente a la pandemia han sido significativos, este grupo poblacional se vieron obligados a asumir nuevas formas de vivir y adaptarse a nuevos entornos virtuales desde sus hogares, muchos alternando su vida académica con una ocupación que genere recursos económicos y contribuir con la satisfacción de necesidades básicas familiares⁴.

En Colombia, un estudio realizado en el 2021 revela que, al inicio de la pandemia el

consumo de alimentos fue selectivo y mejoró en nutrientes en comparación a los procesados, sin embargo, esto no fue equivalente a la actividad física, pues uno de los alimentos de mayor consumo fueron los carbohidratos, pero la permanencia dentro de su entorno familiar refleja sedentarismo⁵.

Un estudio realizado en el Perú, reveló que, frente a la pandemia, gran parte de la población han debido cambiar su forma de vivir; como se sabe, el Perú fue uno de los países con mayor registro de muertes en el año 2020, hasta el momento no se ha librado la batalla de lucha contra el coronavirus, sin embargo, el interés de la salud pública se inclina también por los estilos de vida de la población, dado que, las conductas o formas de vivir de las personas influyen significativamente en la salud de las personas. Además, comportamientos como la actividad física, alimentación, horario de sueño han afectado no solo sistemas orgánicos sino también la salud mental⁶.

En Ica, la pandemia también afectó enormemente a la población, los cambios no solo repercutieron en lo social y económico, trajo consigo muchas formas de convivencia diferentes. Los grupos sociales o comunidades como las universidades dejaban sus escenarios físicos para pasar a la modalidad virtual a raíz de las altas tasas de contagio registradas en el año 2020 cuyas restricciones obligaron muchas veces a recurrir a cuarentenas e inmovilización por periodos establecidos. Surgía entonces, y entonces los cambios de estilos de vida en los adolescentes y jóvenes que desarrollaban sus estudios principalmente en la Facultad de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga que la mayor cantidad de estudiantes, provenientes de diferentes departamentos del Perú distribuidos en más de 20 carreras universitarias, tuvieron que regresar a su lugar de origen para luego continuar con las clases virtuales iniciadas en agosto del 2020⁷. Estudios previos realizados en estudiantes de la universidad en años anteriores revelaban la existencia de estilos de vida que no llegaban a ser saludables, un artículo publicado en el año 2017 respecto a las características de los estudiantes de enfermería determinó la existencia de estilos de vida no saludables en el 56% destacándose deficiencias en alimentación, actividad física, cuidado de la salud y sobre todo en descanso y sueño. En ese entonces, el desarrollo de clases era presenciales y muchos de los estudiantes asumían una vida compartida entre el escenario familiar y universitario, la convivencia interpersonal era necesario como parte de su vida diaria⁸.

En tal sentido, es necesario conocer si frente a los cambios de convivencia y formas de enseñanza y aprendizaje han afectado o no los estilos de vida en los estudiantes de enfermería, los comentarios que se han recibido de parte de muchos de ellos incluyen

quejas sobre exceso de responsabilidades académicas por las tareas virtuales, limitaciones en su desarrollo por falta de algunos recursos, las relaciones familiares no siempre se tornan positivas, desencadenando situaciones de estrés que sugieren seguir algunos hábitos tóxicos, los mismos que podrían afectar la salud en alguna de sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales que los estilos de vida saludables son cruciales para la salud física y mental, así como para lograr una vida satisfactoria y equilibrada. Estos estilos incluyen comportamientos y hábitos positivos, como la actividad física regular, una alimentación saludable, el manejo efectivo del estrés y el mantenimiento de relaciones sociales saludables. Se limiten no solo el bienestar sino también su rendimiento académico. En relación a las investigaciones actuales, se indican los siguientes: en el campo internacional se tiene a Endo, et al⁹ en el año 2021 publicaron una investigación realizada en Colombia, donde se trazó como objetivo identificar los estilos de vida que tienen los estudiantes de educación superior en tiempo de pandemia en Cali-Colombia; lo que permitió obtener como resultados que, en cuanto a la relación familia y amigos fue saludable, actividad física se realizó con frecuencia menor a una vez por semana en el 42%; la alimentación se mantuvo en parámetros regulares en el 56% pero subió de peso el 77%; en cuanto a la práctica de hábitos tóxicos el 12% consume cigarrillos y entre 1 a 10 cigarrillos por día, en tanto que, el consumo de alcohol fue ocasional en el 49%, incluso la cocaína era consumida ocasionalmente por el 3%, automedicación 22% y consumo de café en el 78%; concluyendo que los estilos de vida en forma global están en camino correcto de acuerdo a la puntuación dada.

En México, una investigación observacional realizada por Villaseñor, et al¹⁰ en el año 2020 cuyo propósito identificó estilos de vida en tiempos de pandemia donde se incluyó como muestra a 1084 estudiantes participantes de una encuesta virtual donde pudieron expresar que su alimentación durante el confinamiento es saludable en el 68.9%; sin embargo, el 44.4% siente que su alimentación ha sido afectada mucho, sus comidas diarias han llegado a tres en el 58.7% cifra menor al periodo anterior al confinamiento, su consumo de alimentos envasados y procesos alcanzó 70.2%; respecto al consumo de tabaco y alcohol alcanzó un 9 y 12%; la actividad física disminuyó durante la pandemia, el 35.1% refirió dormir menos; concluyendo que, durante el aislamiento social los estilos de vida han tenido modificaciones en la actividad física y sueño.

Zambrano y Rivera¹¹ en el año 2021 realizaron una investigación correlacional en Colombia donde se propuso el objetivo en razón a la identificación de los estilos de vida de estudiantes de estudios tecnológicos del área de salud, en sus resultados arrojaron que,

los estilos de vida como actividad física no son saludables en el 53%, además, el 23% tiene sobrepeso, lo cual revela problemas en las conductas cotidianas y el estado nutricional, otras variables intervinientes analizadas determinaron que mientras mayor es el semestre en el que se encuentran menos adecuada es la práctica de actividad física, asimismo, dicha práctica, es mayor en varones que en mujeres. Por tanto, concluyen que los estilos de vida en general son saludables, pero con deficiencias en la actividad física y los estudiantes presentan riesgos en su salud.

León y Zolano¹² en el año 2021 realizaron Colombia una investigación descriptiva cuyo objetivo identificó la Actividad física para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios en época de confinamiento por COVID-19, lo cual permitió identificar que la actividad física que realizaban era mínima, los estudiantes estaban estresados frente a situaciones académicas, muchos no se encontraban en condiciones de afrontar dichos cambios, cumplir con sus responsabilidades académicas y personales, concluyendo que realizar actividad física, ayudó a mejorar el estado emocional de los estudiantes y con ello su rendimiento académico sería mucho mejor.

En el campo nacional tenemos a Veramendi, et al¹³ realizaron una investigación correlacional en el año 2020 en Tarma donde se trazó como propósito que establecía determinar los estilos de vida de los universitarios, obteniendo como resultados que, los estilos de vida eran saludables en la mayoría de universitarios, cuya relación con la calidad de vida es significativa, las dimensiones actividad física, se consideró manejo del estrés, autocuidado frente al covid 19 oscilaban en valores promedios normales o aceptables, concluyendo que, fue necesario proponer programas educativos dirigidos a la actividad física lo que tendrá repercusión positiva en su calidad de vida.

Zúñiga¹⁴ en el año 2021 en Arequipa – Perú, realizó una investigación descriptiva sobre los estilos de vida asociados al estado nutricional en estudiantes del último año de medicina durante la pandemia, investigación correlacional cuyo objetivo fue establecer la relación entre las variables, en el estudio participaron 85 estudiantes, dentro de los resultados obtuvo que, la mayoría de estudiantes tenían estilos de vida poco saludables, dentro de las conductas malas identificadas se obtuvo un 37.6% nutrición al igual que la actividad física en un 38.8%, el manejo del estrés no fue efectivo en el 31.8% y 34.1% presentó dificultades en las relaciones interpersonales, además, el 34.1% presentó sobrepeso, concluyendo que, los estilos de vida no llegan a ser saludables y tiene exceso de peso.

Huanca y Gonzales¹⁵, en el año 2021 realizaron una investigación correlacional en

Arequipa, donde trazaron como objetivo determinar el uso de TIC y estilos de vida durante el aislamiento social en estudiantes de enfermería de la UNSA, lo que permitió obtener como resultado que el uso de TIC fue alto en cuanto a su necesidad, sin embargo, por la deficiencia de conectividad su uso fue bajo en el 73.4% de estudiantes, por otro lado, los estilos de vida fueron catalogados como malos en el 80.8%, concluyendo que, existe relación inversa entre las variables abordadas entendida como un comportamiento opuesto entre las variables.

Delgado y Maldonado¹⁶ realizaron en el año 2020, en Lima – Perú, una investigación descriptiva donde se abordó los Estilos de vida en los internos de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, los resultados reflejaron que la variable abordada no presentaba un comportamiento saludable, es así que, el 58.3% no saludable, destacándose que la actividad física, responsabilidad en salud y crecimiento espiritual alcanzaron mayores porcentajes no saludables (66.7%, 58.3% y 55%) asimismo, las dimensiones consideradas en el manejo del estrés, relaciones interpersonales y nutrición tampoco llegaron a ser saludables (56.7%, 61.7% y 56.7%) concluyendo que frente a estilos de vida no saludables es necesario proponer estrategias promocionales en razón a la mejora de comportamientos desde la institución.

Merino¹⁷ en el año 2021 realizó una investigación descriptiva teniendo como objetivo determinar el uso de Facebook y Twitter como medio de comunicación en pandemia a través de una análisis mixtos, se obtuvo que, el 40% usa de 1 a 2 horas dichas redes y medios de comunicación; 36% de 3 a 4 horas y el 16% más de 5 horas; por otro lado, los estudiantes incluidos refirieron incluir temas de interés en los medios como el dado por la coyuntura en el 23%; aspecto político 23% y el 23% refirió que escucha las mismas noticias que antes de la pandemia, lo que permitió concluir que la mayoría de estudiantes tiene mayor uso controlado de medios de comunicación y lo hace virtualmente.

En el ámbito local, Loza, et al¹⁸ realizaron en el 2021 una investigación en Ica donde se planteó como objetivo identificar la relación entre las conductas obesogénicas y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería, como parte de los resultados que los estudiantes tenían conductas obesogénicas en el 64%, de los cuales se identificó que, el 55% en su alimentación no alcanzó ser saludable, asimismo, el 72% no hacía actividad física y el 8% tenía hábitos tóxicos, además presentaron IMC dentro de parámetros normales en el 60% y el PAB con bajo riesgo en el 53%, lo que permitió concluir que existe relación entre las variables de estudio.

De esta manera se planteó el siguiente problema general:

Problema General: ¿Cómo es el cambio en los estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022?

La **justificación** del estudio fue determinar los cambios ocurridos en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería frente a la emergencia sanitaria que se afronta y que hasta el momento no se ha podido controlar en toda su magnitud. Tiene un enfoque promocional por cuanto las conductas o comportamientos de las personas son determinantes para su estado de salud o enfermedad, el nuevo modelo de salud que incluye cuidados integrales están dirigidos hacia las personas de acuerdo al curso de vida, a las familias y las comunidades, siendo el entorno universitario uno de los principales para su abordaje toda vez que se están formando nuevos profesionales de salud que trabajarán con personas humanas y que deben identificar en ellos diversos factores o situaciones que pudiera influir en su comportamiento y este en la salud global. Los estudiantes de enfermería experimentaron un cambio brusco en el proceso de enseñanza aprendizaje, siendo necesario cuáles han sido los cambios sufridos y en qué medida la institución puede abordar a la población a través de programas educativos masivos a fin de cuidar la salud de este grupo social.

Finalmente, la **importancia** es de gran relevancia social por cuanto incluye una población de estudiantes que también forman parte de otros grupos sociales, sus familias, entorno universitario que hasta el momento es virtual y que probablemente deban estar preparados para asumir nuevas responsabilidades que faciliten su aprendizaje en el aspecto académico tanto como nuevas formas de vivir saludables dentro de sus familias y con ello puedan consolidar estilos de vida saludables que no los exponga a riesgos de salud que en etapas o cursos de vida posteriores los lleva a padecer enfermedades crónicas como las cardiovasculares que pueden perjudicar su salud, limitar su proyecto de vida y con ello la formación profesional del futuro enfermero que se hará cargo de la salud de la sociedad en general, siendo capaz de proporcionar cuidados integrales, asumir responsabilidades y orientar en adelante sobre las formas de adaptación a esta nueva realidad sin perjudicar su salud y desarrollo personal.

En razón de lo expuesto se consideró los siguientes objetivos:

Objetivo General: Determinar el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.

No se presentaron hipótesis por ser un estudio descriptivo, como menciona Hernández¹⁹, para los estudios descriptivos las hipótesis no requieren ser propuestas porque no será necesario su contrastación, su planteamiento depende de un factor, el cual es el alcance

de la investigación.

En relación a las bases teóricas de la investigación, se centran en el estilo de vida, el cual tuvo sus orígenes, desde el año 1939, en el cual Pierre Bourdieu, lo define como un patrón de desarrollo, forma de pensamiento, comportamiento y sentimientos que son comunes en una población, es decir que adoptan modelos homogéneos de formas de vida²².

Estas formas de pensamiento, en el ser humano, resultan de interacción entre componentes psicológicos, neurobiológicos, genéticos, así como también externos que reciben de su entorno como educativo, sociocultural, económico y ambiental²².

Por otra parte, también la OMS destacó que para el año 1980, ya la población mundial se identificaba con el término de cuidado a la salud. Por eso, desde esa década, surgieron las preocupaciones sobre crear y mantener un estilo de vida saludable, es por ello que empezaron a surgir expertos en diferentes áreas tratando de explicar a través de resultados de estudios lo importante que fue el estilo de vida saludable en esa época en comparación con años anteriores²².

Muestra de ello, fue en Canadá, aunque años antes, en 1974, se tomó como iniciativa rediseñar el campo de la salud, delimitando elementos que permitió identificar los distintos problemas relacionados con la salud y la alimentación. Así como las causas de la morbimortalidad humana, lo que dio como origen sobre la idea de dividir esta área en cuatro diferentes etapas, según Marc Lalonde corresponden a la biología humana, el medio ambiente, cuidado organizacional y los estilos de vida²².

Por otra parte, la OMS destaca la importancia de los estilos de vida saludables como resultado de un conjunto de hábitos que permiten tener un equilibrio entre el bienestar físico, mental, social y espiritual. Estos hábitos incluyen comer una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, controlar el estrés, dormir lo suficiente y tener un sistema de apoyo social fuerte. Al incorporar estos hábitos a la vida diaria, se mejora la salud y bienestar general y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas²³.

Así mismo, los estilos de vida definido por otro autor, son la suma de conductas habituales que las personas realizan para satisfacer sus necesidades humanas²⁴, y estos mismos estilos de vida demuestran cómo se lleva a cabo su modo de vivir. A menudo, los estilos de vida están relacionados con la vulnerabilidad de la salud, ya que las decisiones y comportamientos que uno toma en su vida diaria pueden afectar directamente su bienestar físico y mental²⁵.

De igual forma, es cierto que las conductas habituales se transmiten dentro de la familia y se inician a través de la percepción de la salud y las situaciones cotidianas, los estilos

de vida se ven reflejado en seis dimensiones como es la es alimentación, actividad física, responsabilidad de la salud individual, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización²⁶.

Es por ello que, los estilos de vida saludables tienen un impacto significativo en la salud mental de las personas, ya que la inteligencia emocional juega un papel crucial en el desarrollo de relaciones satisfactorias y en la generación de respeto, autoestima y autonomía²⁷. Durante la pandemia de COVID-19, las limitaciones en las interacciones sociales han llevado a muchas personas a utilizar más las redes sociales como una forma de conectarse con amigos y familiares. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de soledad y a autorregular las emociones, pero también es importante tener en cuenta el uso responsable de estas plataformas para evitar efectos negativos en la salud mental. Asimismo, la pandemia impulsó la adopción de nuevos hábitos y estilos de vida saludables, como el cuidado de la alimentación, la práctica de actividad física en casa y la importancia del descanso y la relajación para mantener la salud mental²⁸.

De igual forma, en la sesión 31 de la OMS, indicó el estilo de vida en el contexto europeo como una forma general de vivir que surge de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, que a su vez son influenciados por factores socio-culturales y características personales²⁸.

Por lo que, los estilos de vida que se han clasificado en saludables y no saludables, los estilos de vida saludables son aquellos comportamientos que contribuyen a satisfacer las necesidades humanas y alcanzar el bienestar²⁸. Estos estilos de vida se caracterizan por ser equilibrados y mantenibles a lo largo del tiempo, promoviendo la salud física, mental y emocional. Es importante destacar que alrededor de un tercio de las enfermedades en el mundo pueden ser prevenidas mediante el cambio de hábitos y la adopción de estilos de vida más saludables²⁸. Esto no solo beneficia a la persona individual sino que también reduce la carga de las enfermedades crónicas en los sistemas de salud a nivel global. Algunos ejemplos de estilos de vida saludables son la alimentación saludable, la actividad física regular, el manejo del estrés, el descanso y la relajación adecuados, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de las relaciones sociales²⁸.

Es por ello, que se puede construir un pequeño listado de hábitos para estilos de vida saludables, lo cuales pueden ser muy útil para ayudar a las personas a tomar decisiones conscientes que mejoren su calidad de vida y promuevan el desarrollo humano. Como por ejemplo, crear un plan de vida con objetivos tanto a corto como a largo plazo²⁸. Mantener una autoestima sana, un sentido de pertenencia y una identidad sólida.

Promover la autodeterminación, la autogestión y el aprendizaje continuo. Fomentar la unión y la armonía familiar, brindando apoyo y respeto. Sentirse satisfecho con la propia existencia y el propio camino en la vida. Desarrollar habilidades para cuidar de uno mismo y de los demás. Revisar y controlar factores de riesgo para el bienestar, como la obesidad, el sedentarismo, el uso de tabaco, la ingesta de alcohol, la drogadicción, el estrés, la presión arterial alta y la hiperglicemia. Incorporar hábitos de descanso adecuado y disfrutar de momentos de sano entretenimiento. Mantener una comunicación clara y participar activamente en el núcleo familiar y en la sociedad. Acceder a programas sociales, médicos, educativos, culturales y de entretenimiento, entre otros. Al asumir estos hábitos de manera responsable, se puede evitar trastornos sociales, psicológicos, biológicos y espirituales, y promover una vida más saludable y equilibrada²⁸.

También, llevar una vida saludable implica adoptar comportamientos que contribuyan al desarrollo óptimo y tengan un efecto positivo en la salud de la persona y de la población en general. Estos comportamientos se conocen como "comportamientos preventivos" y se centran en promover, proteger y mantener la salud de las personas²⁸.

Del mismo modo, al practicar estos estilos de vida, las personas pueden disfrutar de una mejor calidad de vida y reducir el riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud. Por otro lado, los estilos de vida no saludables están relacionados con conductas que tienen efectos nocivos para la salud²⁹. Algunas de estas actividades incluyen la inactividad física, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco y el abuso de alcohol, entre otros. Estos hábitos pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, afectar la calidad de vida y reducir la esperanza de vida²⁹.

La alimentación y el buen estilo de vida son aspectos cruciales en cualquier etapa de la vida, para establecer hábitos saludables que perduren en la adultez y en el envejecimiento. Una adecuada educación y orientación pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar una calidad de vida satisfactoria y a prevenir problemas de salud futuros²⁹.

Por otro lado, los estilos de vida no saludables son hábitos que pueden tener un impacto negativo en la salud física, mental y social, y que pueden conducir a una disminución de la calidad de vida. Algunos efectos de las actividades no saludables incluyen, saltarse descansos regulares: puede predisponer a las personas a trastornos neurológicos y problemas de sueño. Inactividad física: puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares y enfermedades respiratorias³⁰. Consumo de sustancias nocivas: el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilícitas puede conducir a una amplia gama de problemas de salud física y mental.

Relaciones interpersonales inapropiadas: pueden tener un impacto negativo en la autoestima, la confianza y la estabilidad emocional de una persona. Alimentación inadecuada: puede contribuir al deterioro del estado psicofisiológico y a la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición³⁰. Falta de descanso y sueño inadecuado: pueden provocar trastornos del sueño y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Ausencia de actividades deportivas: puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas a largo plazo. Es importante reconocer y abordar estos hábitos no saludables para mejorar la calidad de vida y prevenir problemas de salud futuros. La educación, la prevención y la promoción de estilos de vida saludables son claves para lograr un mayor bienestar individual y colectivo³⁰.

Por el contrario, un estilo de vida sedentario se caracteriza por la ausencia de actividad física regular y la predominancia de actividades que no requieren un gran esfuerzo físico, como pasar mucho tiempo sentado o acostado. Este tipo de comportamiento puede tener consecuencias negativas para la salud, tanto física como mental. Cuando una persona no realiza ejercicio físico de forma regular, su cuerpo no está acostumbrado a realizar esfuerzos físicos extras. Esto puede provocar que la persona se sienta agotada o sin aliento incluso cuando realiza actividades simples como subir escaleras o caminar cortas distancias³².

Así mismo, la sedentariedad, resultado de pasar muchas horas en actividades como ver televisión, usar la computadora y jugar videojuegos, puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental, especialmente cuando estas actividades reemplazan a las actividades físicas³³. Los comportamientos sedentarios pueden aumentar el riesgo de padecer problemas cardiometabólicos y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, lo que podría llevar incluso a la muerte súbita, independientemente de si se practican o no ejercicios. Además, el sedentarismo también puede afectar la salud mental, provocando problemas como ansiedad, baja autoestima, depresión y estrés elevado en los adolescentes. Es importante tomar medidas para prevenir y reducir el sedentarismo, ya que puede tener graves consecuencias para la salud y el bienestar de las personas³³.

La alimentación juega un papel crucial en el desarrollo y crecimiento del ser humano, así como en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una salud óptima durante la adultez. Desde edad temprana se establecen hábitos alimenticios que pueden perdurar a lo largo de su vida, y estos hábitos pueden verse influenciados por diversos factores sociales, como las costumbres familiares, las relaciones con amigos y compañeros³⁴. Por lo que, promover la salud y el bienestar desde edad temprana, es importante que se les

oriente y eduque acerca de la importancia de llevar una alimentación equilibrada y adecuada. Esto incluye el consumo de una variedad de alimentos nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, así como la limitación de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares, grasas saturadas y sodio³⁴.

Igualmente, la promoción de hábitos alimenticios saludables en la adolescencia debe ser un esfuerzo conjunto entre padres, educadores, profesionales de la salud y la sociedad en general, con el fin de fomentar una cultura alimentaria que valore y respete la salud y el bienestar de las personas³⁵.

También se destaca, la actividad física regular es un componente fundamental en el estilo de vida saludable y juega un papel importante en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una buena salud física y mental³⁸. La OMS, los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días para obtener beneficios para la salud. Esta actividad física puede ser practicada como un pasatiempo o como parte de un programa establecido. Algunos de los beneficios de la actividad física regular incluyen, reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles, como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares y cáncer. Mejora de la salud mental y del bienestar emocional. Fortalecimiento del sistema inmunológico. Aumento de la energía y la resistencia. Mejora de la calidad del sueño³⁸.

Además, como se menciona, la obesidad no solo puede ocasionar problemas físicos, sino también psicológicos y sociales en niños y adolescentes. Por lo tanto, promover un estilo de vida activo y saludable entre los jóvenes es crucial para su desarrollo integral y para su futuro bienestar³⁸.

Según García³⁹, la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento y distanciamiento social han afectado negativamente la práctica de actividades físicas, lo que puede tener consecuencias en la salud y el bienestar de la población. Entre los factores que han influido en la disminución de la actividad física durante la pandemia se encuentran, El clima y la falta de espacios adecuados para realizar actividades físicas al aire libre. La influencia de la educación parental y la transmisión de hábitos sedentarios. Los conflictos familiares y el estrés generado por el encierro en los hogares. El aumento de la ansiedad y la depresión relacionadas con la situación pandémica. En este contexto, es esencial que las autoridades y las organizaciones de salud promuevan estrategias para mantener y mejorar la actividad física durante la pandemia, adaptándose a las restricciones y brindando apoyo y orientación para que las personas puedan mantener un estilo de vida activo y saludable⁴⁰.

De igual forma, la responsabilidad en salud es fundamental para el bienestar individual y colectivo. Cada persona tiene un papel activo en la promoción y mantenimiento de su propia salud, y este compromiso puede ser alcanzado mediante la educación sanitaria, la atención en salud y la adquisición de información para buscar ayuda profesional cuando sea necesario⁴¹. El personal de enfermería juega un papel vital en la orientación y educación de las personas sobre estilos de vida saludables, proporcionando información clara, precisa y accesible para mejorar el bienestar de la población. Al promover hábitos saludables y la prevención de enfermedades, los enfermeros contribuyen a la salud pública y al fortalecimiento del sistema de salud en general⁴². Asimismo, el apoyo familiar es esencial para que los adolescentes puedan tomar decisiones informadas acerca de su propio estado de salud y mejorar su estilo de vida. La familia puede brindar un entorno seguro y de contención, fomentar la comunicación abierta y respetuosa, y servir de modelo para los jóvenes al adoptar hábitos saludables y responsables⁴². Al trabajar en conjunto, profesionales de la salud, familias y adolescentes pueden contribuir a una sociedad más saludable, al promover la educación, la prevención y el bienestar integral⁴². En cuanto a la OMS destacada que el bienestar mental y social son aspectos fundamentales para el desarrollo integral de las personas y su calidad de vida. El bienestar mental, es esencial para que las personas puedan tomar decisiones acertadas, enfrentar momentos de estrés y angustia, y cultivar relaciones saludables con los demás. Esto contribuye al crecimiento personal, comunitario y socioeconómico, generando un ambiente más positivo y saludable⁴³. Por otra parte, el bienestar social se refiere a la satisfacción y armonía que un individuo experimenta en el contexto social, influenciado por diversos factores como los vínculos interpersonales, la participación comunitaria, los lazos familiares y los recursos sociales disponibles⁴⁴.

Ambos, el bienestar mental y social, están estrechamente relacionados y se retroalimentan mutuamente. Una buena salud mental puede favorecer la interacción social positiva, mientras que un entorno social sólido y acogedor puede contribuir al bienestar emocional de las personas⁴⁵. Por lo tanto, es crucial promover la salud mental y fomentar la creación de redes sociales fuertes y estables, ya que estos aspectos son esenciales para el desarrollo y la prosperidad de las personas y las comunidades. Profesionales de la salud, educadores, líderes comunitarios y políticas públicas pueden contribuir al fortalecimiento del bienestar mental y social en todos los niveles⁴⁶.

Una vez definidas las bases teóricas del estudio, se define la estructura, la cual se compone de: I. Introducción: Incluye la presentación del problema, revisión de la literatura a nivel

internacional, nacional y local, justificación del estudio resaltando su relevancia, y establecimiento de los objetivos. II. Metodología: Describe el diseño del estudio, la población y muestra seleccionada, la técnica de recolección de datos y el instrumento utilizado, así como el método de análisis estadístico. III. Resultados: Presenta los hallazgos mediante tablas descriptivas y análisis de relaciones. IV. Discusión: Se analizan los resultados en comparación con estudios previos realizados en diferentes contextos. V. Conclusiones: Se presentan las conclusiones obtenidas a partir de los resultados del estudio. VI. Recomendaciones: Se ofrecen sugerencias para futuras investigaciones o acciones basadas en los hallazgos. VII. Referencias bibliográficas: Lista de todas las fuentes citadas en el estudio. VIII. Anexos: Incluye la matriz de consistencia, la operacionalización de variables, los instrumentos de recolección de datos, el consentimiento informado, los gráficos, la base de datos utilizada, así como la autorización del centro de salud donde se llevó a cabo el estudio y fotografías relacionadas.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

– Tipo de Investigación

De acuerdo con Hernández, et al¹⁹, una investigación cuantitativa es aquella que sigue un enfoque cuyos resultados fueron medibles, por lo tanto, visibiliza una realidad objetiva.

– Nivel de Investigación:

El estudio fue de nivel aplicativo, descriptivo, porque se puede emplear conocimiento teórico aplicado bajo un determinado propósito o situación que debe ser estudiada, realizando actividades debidamente organizadas, rigurosas y sistematizadas.

– Diseño de investigación:

El estudio tuvo un diseño no experimental por cuanto la intervención del investigador fue limitada, lo que significa que no estuvo sujeta a manipulación ni cambios; fue de corte transversal, porque la variable fue identificada en razón a sus características y medida en una sola ocasión¹⁹.

2.2. Población y muestra

- **Población de estudio:** Estuvo conformada por los estudiantes de enfermería desde II ciclo en adelante la misma que hace una totalidad de 354 estudiantes matriculados en el semestre 2022 I hasta el inicio de clases.
- **Muestreo probabilístico**

$$n = \frac{z^2 \times N \times p \times q}{1^2 (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Resolución:

$$n = \frac{1.96^2 \times 354 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 (354 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 184.48$$

- **Muestra:** La muestra constituido de 184 estudiantes

Muestreo estratificado por ciclos

CICLOS	A	A/N	A/N*126	REDONDEO
II	40	0.11299435	20.79	21
VII	67	0.18926554	34.82	35
VIII	54	0.15254237	28.07	83
IX	53	0.14971751	27.55	27
X	35	0.09887006	18.19	18
TOTAL	354	1	184	184

Tamaño de la muestra:

La muestra fue obtenida por muestreo probabilístico para poblaciones finitas, donde se consideró los valores de p y q 0.5; con una probabilidad [Z: 1.96; 95% de confianza] y un margen de error de 5% (0.05) estratificado, cuyo desarrollo de la fórmula dio como resultado 184 estudiantes, de los cuales se tomó en cuenta de cada ciclo la cantidad específica según el muestreo probabilístico estratificado, en tal sentido, la cantidad seleccionada fue como sigue:

- III ciclo 21 estudiantes
- VII ciclo 35 estudiantes
- VIII ciclo 83 estudiantes
- IX ciclo 27 estudiantes
- X ciclo 18 estudiantes

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos que se encuentren con matrícula activa en el semestre 2022 I.
- Estudiantes que hayan cumplido 18 años
- Estudiantes que acepten participar de la investigación de forma voluntaria

Criterios de exclusión

- Estudiantes que se encuentren en proceso de anulación de matrícula
- Estudiantes que no den fe de su aprobación del consentimiento informado

2.3. Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta, la que se desarrolló previa autorización informada del propósito y alcance de la investigación a cada participante, quienes fueron abordados en las aulas de la facultad de enfermería utilizando como instrumento el cuestionario.

La encuesta es un proceso o método de recolección de datos que consiste en utilizar un instrumento que el participante maneja o responde de forma autónoma¹⁹.

2.4 Instrumentos de recolección de datos:

El instrumento fue el cuestionario, el mismo que está diseñado en tres partes, presentación e instrucciones; datos generales y datos específicos, dentro de los cuales se incluyen preguntas en escala Likert para la variante en cambios en los estilos de vida. El instrumento considerado en la investigación es validado, el cuestionario sobre cambios en los estilos de vida durante la pandemia corresponde a los autores: Vera, et al²⁰. (2020) Investigación sobre los cambios en los estilos de vida durante la pandemia, realizado en Perú, cuya publicación se realizó en la revista de la Facultad de Medicina Humana e la Universidad Ricardo Palma, incluye 27 ítems con cuatro valores (aumento, disminuyo, no cambio, y no consume), que incluye 4 dimensiones que son: consumo de alimentos, actividad física, consumo de hábitos nocivos, uso de medios de comunicación. Este instrumento cuenta con una validación y confiabilidad demostrada; fue sometida a una prueba KMO con valor de 0.8 y esfericidad de Barlett [con valor $p < 0.001$]; su valor de fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach [con un valor de 0.847].

La escala de medición del instrumento de recolección de datos fue:

Totalmente en desacuerdo (1)

En desacuerdo (2)

Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)

De acuerdo (4)

Totalmente de acuerdo (5)

Así mismo para la valoración final se consideraron los niveles:

Niveles	Puntuación
No saludable	28 - 56
Poco saludable	57- 85
Saludables	86 - 114
Muy saludables	115 -143

Seguidamente para las dimensiones se consideraron las siguientes puntuaciones.

Dimensión 1: consumo de alimentos	
Niveles	Puntuación
No saludable	22 -44
Poco saludable	45 -67
Saludables	68 -90
Muy saludables	91- 113

Dimensión 2: actividad física	
Niveles	Puntuación
No saludable	1- 2
Poco saludable	3
Saludables	4
Muy saludables	5

Dimensión 3: consumo de hábitos nocivos	
Niveles	Puntuación
No saludable	2 -4
Poco saludable	5 -7
Saludables	8 - 10
Muy saludables	11 -13

Dimensión 4: uso de medios de comunicación	
Niveles	Puntuación
No saludable	3 -6
Poco saludable	7- 10
Saludables	11- 14
Muy saludables	15- 18

El instrumento fue aplicado a los estudiantes de forma presencial, considerando la confidencialidad del caso, en tal sentido se hizo uso de códigos y los datos fueron manejados exclusivamente por la investigadora para fines de la investigación. Cada uno de los principios éticos fue respetado principalmente la autonomía cuya constancia del mismo será proporcionar virtualmente el formato y consentimiento previo que deben aceptar para iniciar su resolución.

2.5. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos.

Posterior a la recolección de los datos, como primer paso fueron ordenados, clasificados y codificados de manera numérica para su posterior tabulación en el programa estadístico SPSS V. 26 con apoyo de Microsoft Excel para configuración de tablas y gráficos según se requiera.

Descriptivo

Los datos fueron presentados en tablas de frecuencia y porcentaje, indicando el número de personas o estudiantes que están evaluando sus cambios de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.

Edades	Frecuencia	Porcentaje
17-19 años	20	10,9
20-28 años	162	88
31-36 años	2	1,1
Sexo		
Femenino	156	84,8
Masculino	28	15,2
Otra ocupación		
Si	46	25
No	138	75
Dependencia económica		
Si	142	77,2
No	42	22,8
Total	184	100

En la tabla 1, se observa las edades de los estudiantes, de las cuales tenemos que los grupos que predominaron fueron de 20 a 28 años con un 88%, seguido del 10.9% de 17 a 19 años y solo el 1,1% tienen edades de 31 a 36 años.

En cuanto al sexo de los estudiantes, de las cuales el sexo que predominó fue el femenino con un 84.8% y solo el 15.2% le pertenece al sexo masculino.

Con respecto a la ocupación realiza el estudiante, de las cuales se pudo evidenciar que el 75% solo estudia y un 25% realiza otras labores.

Y finalmente con respecto a si el estudiante depende económicamente de otra persona, de las cuales el 77,2% refieren que sí, mientras que el 22,8% refieren que no.

Objetivo General

Tabla 2. *Cambios de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.*

Variable: Cambio de estilos de vida		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes
No saludable	78	42,39%
Poco saludable	81	44,02%
Saludables	25	13,59%
Muy saludables	0	0,00%
Total	184	100,00%

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la tabla 2, se observó que la variable cambio de estilo de vida, fue mayormente poco saludable según la puntuación establecida, el 44,02% (81) de la muestra de estudio indicó que durante la pandemia adoptaron un estilo de vida poco saludable en cuanto al consumo de alimentos proteínas, carbohidratos y grasas, vitaminas y minerales, alimentos procesados, suplementos vitamínicos, así como en la realización de actividad física, hábitos nocivos como cigarrillo y alcohol y medios de comunicación internet, tv y radio.

Objetivo específico 1

Tabla 3. *Cambio de estilo de vida en la dimensión consumo de alimentos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.*

Dimensión 1: consumo de alimentos		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes
No saludable	68	36,96%
Poco saludable	80	43,48%
Saludables	36	19,57%
Muy saludables	0	0,00%
Total	184	100,00%

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la tabla 2, se observa que para la dimensión 1 consumo de alimentos, el mayor porcentaje fue para el nivel poco saludable representada por el 43,48% (80) de la muestra de estudio, lo que indica hábitos poco saludables durante la pandemia por parte de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, en cuanto a la ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas, vitaminas y nutrientes, alimentos procesados y suplementos vitamínicos.

Objetivo específico dos

Tabla 4. *Cambio de estilo de vida en la dimensión actividad física en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.*

Dimensión 2: actividad física		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes
No saludable	150	81,52%
Poco saludable	8	4,35%
Saludables	26	14,13%
Muy saludables	0	0,00%
Total	184	100,00%

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la tabla 4, se observa que la dimensión actividad física, fue no saludable para la mayoría representada por el 81,52% (150) de los participantes, lo que indica que debido al confinamiento no se podían realizar actividades al aire libre lo que disminuyó drásticamente la práctica de deportes, sin embargo el 14,13% (26) de los participantes reflejó como saludable su cambio de estilo, debido a la práctica de actividades físicas en sus hogares.

Objetivo específico tres

Tabla 5. *Cambio de estilo de vida en la dimensión de consumo de hábitos nocivos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.*

Dimensión 3: Consumo de hábitos nocivos		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes
No saludable	125	67,93%
Poco saludable	18	9,78%
Saludables	41	22,28%
Muy saludables	0	0,00%
Total	184	100,00%

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la tabla 5, se observa que los porcentajes de la dimensión consumo de hábitos nocivos fue mayormente no saludable para el 67,93% (125) de la muestra, lo que indica que hubo una mayor ingesta en el consumo de cigarrillos y alcohol lo que corresponde a hábitos de salud no saludables.

Objetivo específicos cuatro

Tabla 6. *Cambio de estilo de vida en la dimensión uso de medios de comunicación en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.*

Dimensión 4: Uso de medios de comunicación		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes
No saludable	156	84,78%
Poco saludable	28	15,22%
Saludables	0	0,00%
Muy saludables	0	0,00%
Total	184	100,00%

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la tabla 6, se indican los porcentajes de la dimensión uso de medios de comunicación, fue mayormente no saludable para el 84,78% de la muestra de estudio, lo que indica que el uso de la tv, radio y tv fue de más de 12 horas diarias fuente de entretenimiento e información para los estudios, así como un medio para participar en clases modalidad virtual, lo cual se considera que no es saludable por la cantidad de horas diarias.

IV. DISCUSION

Los resultados emitidos en la presente investigación sobre el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue mayormente poco saludable según la puntuación establecida, el 44,02% indicó que durante la pandemia adoptaron un estilo de vida poco saludable en cuanto al consumo de alimentos proteínas, carbohidratos y grasas, vitaminas y minerales, alimentos procesados, suplementos vitamínicos, así como en la realización de actividad física, así mismo el consumo de productos nocivos e interacción con medios de comunicación fue no saludable, ya que el aislamiento obligatorio provocó que aumentara la ansiedad y depresión en las personas y por lo tanto aumentó el consumo de azúcar y comida rápida a través de deliverys, así mismo disminuyó de forma considerable la práctica de ejercicios al aire libre producto de las restricciones a nivel mundial, también el consumo masivo de tv e internet como medios de comunicación entre familiares y como fuentes de información sobre el acontecer en el mundo. Estos resultados fueron similares al estudio de Endo, et al⁹ en el año 2021 publicó su investigación donde refiere que los estilos de vida en forma global no se vieron alterados según la puntuación dada, de igual manera en el estudio de Veramendi, et al¹³ realizaron una investigación correlacional en el año 2020 en Tarma donde se trazó como propósito que establecía determinar los estilos de vida de los universitarios, obteniendo como resultados que, los estilos de vida eran saludables en la mayoría de universitarios, cuya relación con la calidad de vida se encuentran dentro de los valores promedios normales o aceptables, en el estudio Delgado y Maldonado¹⁶ se abordó que los Estilos de vida en los internos de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, reflejaron no presentar un comportamiento saludable durante la pandemia debido a la falta de prácticas de su actividad física, si bien la pandemia afecto negativamente la vida humana en todos sus aspectos, los estilos de vida se han visto afectados debido al confinamiento obligatorio experimentado en los meses iniciales y a las restricciones sociales, ante ello existió una mayor permanencia en casa lo cual afecto la práctica de actividad física y la alimentación, repercutiendo ello en la salud física y emocional, de forma que el confinamiento produjo alteración en sus actividades, lo cual afectaron sus actividades diarias, así como el consumo de hábitos poco beneficios para su salud.

Si bien la cuarentena tuvo algunos efectos a largo plazo en las personas como enfermedades cardiovasculares, principalmente asociadas con el estilo de vida poco

saludable y problemas de salud mental. Es por ello que muchos países, han optado en crear instalaciones deportivas y recreativas interiores y exteriores, como gimnasios, piscinas públicas y parques infantiles, se hallan cerradas, para que puedan tener centros recreativos, las cuales pueden ser de gran utilidad para los universitarios, motivándolos a crear nuevos hábitos saludables en su vida.

Con respecto a la dimensión consumo de alimentos, el mayor porcentaje fue para el nivel poco saludable representada por el 43,48%, lo que indica hábitos poco saludables durante la pandemia por parte de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, en cuanto a la ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas, vitaminas y nutrientes, alimentos procesados y suplementos vitamínicos. Se comparan por semejanza con el estudio de Endo, et al⁹ quien refiere en sus resultados que la alimentación se mantuvo en parámetros regulares en el 56% pero subió de peso el 77%; sin embargo no fue así en el estudio de Villaseñor, et al¹⁰ ya que se pudo conocer que la alimentación durante el confinamiento es saludable en el 68.9%; sin embargo, el 44.4% siente que su alimentación ha sido afectada mucho, sus comidas diarias han llegado a tres en el 58.7% cifra menor al periodo anterior al confinamiento, su consumo de alimentos envasados y procesos alcanzó 70.2%; si bien los resultados no fueron los esperados, ya que muchas investigaciones dieron a conocer que durante la crisis de COVID 19 el consumo de bebidas azucaradas, Snacks y dulces aumento, al igual que comidas rápidas, pero fueron las verduras y frutas quienes disminuyeron en sus consumo, nuestros resultados reflejan que los estudiantes, su alimentación no fue altera, ya que mencionaron muchos de ellos que no había cambiado, lo cual sería bueno profundizar esta información sobre porque no hubo cambios en el tiempo de confinamiento, a diferencia de Endo y Villaseñor sus resultados mostraron un cambio en los adolescentes con referente a su alimentación.

Sin embargo es importante mencionar que muchos autores mencionan que los patrones alimentarios representan un factor determinante del estado nutricional en la población universitaria y son ellos los que se vuelven vulnerables a una inadecuada nutrición, con implicancias en su estado nutricional y de salud, no olvides que el estilo de vida fortalece el sistema inmunitario del estudiante si es saludable, a pesar ellos esperemos que nuestros estudiantes no se haya visto alterado, puesto que gran parte de ellos refieren no haber presentado ningún cambio.

En cuanto a la dimensión actividad física, fue no saludable para la mayoría representada

por el 81,52%, lo que indica que debido al confinamiento no se podían realizar actividades al aire libre lo que disminuyó drásticamente la práctica de deportes, sin embargo el 14,13% reflejó como saludable su cambio de estilo, debido a la práctica de actividades físicas en sus hogares. Lo que indica que hubo una importante disminución de las actividades físicas, lo cual representa un cambio no saludable. Así mismo, se encontraron estudios que fueron similares a nuestro resultados como el de Zambrano y Rivera¹¹ quien refiere que los estilos de vida como actividad física no son saludables en el 53%, debido a que disminuyó su práctica; al igual que el estudio de León y Zolano¹² lo cual permitió identificar que la actividad física que realizaban era mínima, los estudiantes estaban estresados frente a situaciones académicas, muchos no se encontraban en condiciones de afrontar dichos cambios, cumplir con sus responsabilidades académicas y personales, al igual que Zúñiga¹⁴, dentro de los resultados obtuvo que, la mayoría de estudiantes tenían estilos de vida poco saludables, disminuyendo su actividad física en un 38.8%, en el estudio de Delgado y Maldonado¹⁶, en sus resultados reflejaron que la variable abordada no presentaba un comportamiento saludable, es así que, el 58.3% no saludable, destacándose que la actividad física, fue no saludables (66.7%) y en el estudio de Loza, et al¹⁸, identificó que el 72% no hacía actividad física durante el confinamiento.

En cuanto a la dimensión consumo de hábitos nocivos fue mayormente no saludable para el 67,93%, lo que indica que hubo una mayor ingesta en el consumo de cigarrillos y alcohol lo que corresponde a hábitos de salud no saludables. Los cuales, no tuvo una coincidencia con el estudio de Endo, et al⁹ en sus resultados menciona que la práctica de hábitos tóxicos fue mínima en un 12% consume cigarrillos y el consumo de alcohol fue ocasional, al igual que el estudio de Villaseñor, et al¹⁰, donde refiere que el consumo de tabaco y alcohol fue mínimo alcanzando un 9 y 12%, en el estudio de Loza, et al¹⁸ refiere que solo el 8% tenía hábitos tóxicos, ante lo mencionado con los resultados y los estudios previos podemos analizar que muchos de los estudiantes han aumentado su consumo de sustancias tóxicas, lo cual se puede deber a factores como la ansiedad y el estrés, sin embargo también hay un porcentaje importante de estudiantes que no consume ni cigarrillos ni alcohol, y para otro porcentaje importante permaneció igual.

Para la dimensión uso de medios de comunicación, fue mayormente no saludable para el 84,78%, lo que indica que el uso de la tv, radio y tv fue de más de 12 horas diarias fuente de entretenimiento e información para los estudios, así como un medio para participar en clases modalidad virtual, lo cual se considera que no es saludable por la cantidad de horas

diarias. Encontrándose dichos resultados similares al estudio de Merino¹⁷ quien obtuvo que, el 40% usa de 1 a 2 horas dichas redes y medios de comunicación; 36% de 3 a 4 horas y el 16% más de 5 horas; por otro lado, los estudiantes incluidos refirieron incluir temas de interés en los medios como el dado por la coyuntura en el 23%; aspecto político 23% y el 23% refirió que escucha las mismas noticias que antes de la pandemia, lo que permitió concluir que la mayoría de estudiantes durante la pandemia aumentaron considerable su permanencia en internet y tv se presume que por el uso de medios de entretenimiento como netflix, entre otras plataformas que tuvieron un gran auge en la pandemia, en cuanto al uso de internet por la modalidad de clases online, lo cual se reflejó en un aumento del 91% en estudiantes que usaron internet diariamente en la pandemia.

V. CONCLUSIONES

1. El cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue poco saludable según la puntuación establecida, el 44,02% indicó que durante la pandemia adoptaron un estilo de vida poco saludable.
2. El cambio de estilo de vida según el consumo de alimentos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue para el nivel poco saludable representada por el 43,48% .
3. El cambio de estilo de vida según la actividad física en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue no saludable para la mayoría representada por el 81,52% de los participantes.
4. El cambio de estilo de vida según el consumo de sustancias tóxicas en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue mayormente no saludable para el 67,93% de los participantes.
5. El cambio de estilo de vida según el uso de medios de comunicación en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022 fue mayormente no saludable para el 84,78% de los participantes.

VI. RECOMENDACIONES

1. Profundizar y considerar los hallazgos de este estudio, así podrá establecer líneas de trabajo en beneficio a los estudiantes, donde puedan adquirir estilos de vida saludables, por medio de una educación la cual debe ser sostenida y significativa, para así poder conseguir resultados idóneos en beneficio de nuestros estudiantes, hasta incluso implementar atenciones y monitoreos personalizados a cargo de la Unidad de Tutoría de la universidad.
2. Mejorar por parte de los estudiantes el consumo de alimentos saludables y dejar de lado los no saludables, considerar una alimentación balanceada en casa y fuera del hogar, informándose sobre los beneficios y ventajas que le proporciona mantener buenos hábitos alimenticios, ya que como se observó en las investigaciones consultadas, los malos hábitos alimenticios traen consecuencias graves efectos para la salud, como la obesidad, la diabetes, entre otras.
3. Incrementar la práctica de deportes al aire libre como el voleibol, la natación, tenis, entre otros, a través de la formación de equipos entre estudiantes, para motivarse a mantenerse en forma, según investigaciones consultadas la práctica diaria de deportes permite mantener o preservar la buena salud, entre ellos mantener el peso, fortalecer huesos y músculos, reduce el estrés y la ansiedad.
4. También se recomienda a la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, proponer foros participativos y dinámicos en sus sedes, donde asistan diferentes expertos en el área de estilos de vida saludable, para que el personal en general de la universidad incluyendo estudiantes, puedan familiares con los estilos de vida saludable, con desde la práctica de deportes e ingestas de comidas sanas, que proporcionen beneficios para la salud.
5. Así mismo, se recomienda a la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” crear y organizar boletines informativos, carteleras y propagandas en general que pueden distribuir en su dese, donde se exprese la importancia de regular el uso del celular, destacando las investigaciones sobre el tema que han demostrado que el uso excesivo del celular puede causar efectos perjudiciales para la salud física y mental, como ansiedad, depresión, irritabilidad, problemas en la vista, así como problemas de problemas de audición, dolor en las manos o tendinitis, dolor en cuello y dolores de cabeza.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actualización de la estrategia Covid 19. [internet]. Ginebra: OMS; 2021 [Fecha de acceso: 23 de julio del 2021]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10
2. Organización Panamericana de la Salud. Actualización diaria de covid 19 de la OPS. [internet]. 2021. [Fecha de acceso: 23 de julio del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/en/documents/paho-daily-covid-19-update-30-july-2021>
3. León MJ, Solano M. Actividad física en época de confinamiento por Covid 19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Revista de investigación Académica sin fronteras [Internet]. 2021 [Fecha de acceso: 23 de septiembre del 2021]; 14(35): 1-16. Disponible en: <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/394>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y el Caribe, Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. [Internet]. 2020. p. 9. Disponible en: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
5. Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por covid-19 en las familias de estudiantes de Boyacá. [Tesis de licenciatura]. Colombia: Universidad Javeriana de Colombia; 2021. Disponible en:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53984/DOCUMENTO%20FINAL%20VIVIANA%20NIC3%91O%20.pdf?sequence=1>

6. Junchaya VA. Estilos de vida saludable en tiempos de pandemia. Revista de la Universidad Roosevelt [Internet]. 2020 [Fecha de acceso: 22 de agosto del 2021]; 1: 44-65. Disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/download/76/124/214>
7. Villarroel A, Saravia A, Castillo G. Estilos de vida y características socioculturales en estudiantes de enfermería de la UNICA. Rev. Enfer a la Vanguardia. 2017.
8. Pecho M, Uribe P, Loza V. Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica. Rev. enferm. Vanguard [Internet]. 2017 [Consultado el 12 de julio del 2021]; 5(2): 37-45. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/217/285>
9. Endo N, Mayor T, Correa M, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería investiga. [Internet]. 2021 [Consultado 22 de junio del 2022]; 6(4): 12-19. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi>
10. Villaseñor K, Jiménez AM, Ortega AE, Islas LM, González OA, Silva TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. Rev Esp Nutr Hum Diet. [Internet] 2021 [Fecha de acceso: 5 de julio del 2021]; 25 (Supl. 2): e1099. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p23.pdf>
11. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas. Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica [Internet]. 2021 [Fecha de

- acceso: 12 de agosto del 2021]; 39(4): 290-295. Disponible en:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
12. León MJ, Zolano M. Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios Año 14 / Núm. 35 / Enero-junio 2021 Revista de Investigación Académica sin Frontera. I
<https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.394>
13. Veramendi NG, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 [Fecha de acceso: 12 de octubre del 2021]. 12(6), 246-251.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.
14. Zúñiga MA. Estilos de vida asociados al estado nutricional en estudiantes del último año de medicina durante la pandemia covid 19. [Tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín; 2021. Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12336/MDzutoma.pdf?sequence=1>
15. Huanca B, Gonzales M. Uso de TIC y estilos de vida durante el aislamiento social en estudiantes de enfermería de la universidad nacional San Agustín de Arequipa. [Tesis de titulación]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2021. Disponible en:
http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12732/ENhuhubm_goccmg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Delgado M, Maldonado H. Estilos de vida en los internos de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades Los Olivos Lima. [Tesis de titulación] Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2021. Disponible en:

https://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Merino C. Consumo de noticias en Facebook y Twitter en estudiantes de comunicación durante la pandemia. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad de Lima; 2021. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15056/Merino_Navarro-Consumo-Noticias.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Loza V, Pecho M, Pecho M. Conductas obesogénicas relacionadas al estado nutricional en tiempos de Covid 19 en estudiantes de enfermería de la UNICA 2019. REVAN [Internet]. 2021 [Consultado: 29 de junio del 2022]; 9(2): 42-53. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/440>
19. Hernández R, Fernández C, Baptista, M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
20. Vera V, Torres J, Tello E, Orihuela E, De la Cruz J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima. [Internet]. 2020 [Consultado 02 de julio del 2022]; 20(4): 614-623. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v20n4/2308-0531-rfmh-20-04-614.pdf>
21. Ministerio de Salud del Perú. Modulo Educativo de Promoción de la Convivencia Saludable en el Ámbito Escolar Dirigido a Personal de Salud [En línea] 2013 [citado el 1 de julio del 2021] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
22. Vargas S. Los Estilos de Vida en Salud. [Internet]. Costa Rica, 2010. [Consultado 19 de mayo 2022] Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>

23. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso datos y cifras. [internet]. Ginebra, 2017 [citado el 16 de febrero del 2022]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>.
24. Ascencio M, Daza A, Jiménez M, Nájera Y, Suarez M. Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. Rev. Salud mov.2016; 8 (1): 25-39. En: ISSN 2027-4548 [file:///C:/Users/usuario/Downloads/1619-1794-1-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/1619-1794-1-PB%20(4).pdf)
25. Carranza R, Rodríguez T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquisa K. y Pérez J. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de la salud de estilos de vida saludable. Revista cubana de enfermería 2016; 35 (4); 1561-2961: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
26. Trejo A, Maldonado G, Ramírez A, Hernández M, Hernández G. Nivel de estilo de vida de los alumnos universitarios de la escuela superior de Tlahuelilpan. Xikua.2016; 4(7). En: <https://doi.org/10.29057/xikua.v4i7.1329>
27. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Méndez O, Vásquez F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes.Salud Uninorte.2017; 33 (3): 419- 428. En: 81753881016
28. Cauberghe V, Van Wesenbeeck I, De Jans S, Hudders L, Ponnet K. How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2020 Oct 20. doi: 10.1089/cyber.2020.0478. Epub ahead of print. PMID: 33185488.
29. Ternera L, Beltrán Y, Puello F, Villa M, Méndez O, De la Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. 2017; 33 (3):419- 428. En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
30. Wong A, Hernández N, Hernández R, Álvarez y, Aguilar I, Perera L. Efectividad de

- la intervención de Enfermería sobre promoción de la Salud en brigadas sanitarias. [Internet] Cuba, 2023. [consultado el 24 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/5741>
31. Kostenius C, Alerby, E. Room for interpersonal relationships in online educational spaces – a philosophical discussion. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2020; 15. En: <http://dx.doi.org/10.1080/17482631.2019.1689603>
 32. Morales R, Lastre G. y Pardo A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *AVFT*. 2018; 37(2); 55-61. En: http://revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/11_estilos_de_vida_relacionados.pdf
 33. García W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*. 2019; 3 10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624
 34. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. Salud*. 2014; 19(1): 68-83. En: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>
 35. Marugan J, Monasterio L, Pavon P. Alimentación en el adolescente. *Asociación española de pediatría (AEP)* 2020;1(6);308-312. En : https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf&ved=2ahUK EwivxanVnJftAhXLrkGHUk_AtMQFjAFegQIDBAB&usg=AOvVaw2IWWwhQupfP_y-V4bfH0ib
 36. Organización Mundial de la Salud .Actividad Física. Ginebra: 2018. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 37. Organización Mundial de la Salud .Obesidad. Ginebra: 2020. En:

- <https://www.who.int/topics/obesity/es/#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,de%20la%20talla%20en%20metros.>
38. 43. Acevedo V, Palacios C, Villamil M. Percepción frente a la obesidad en padres y adolescentes pertenecientes a la ciudad de Armenia, Quindío. Med UNAB.2020; 23 (2): 270-280. En: <https://doi.org/10.29375/01237047.3514>
 39. García W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Recimundo. 2019; 3 10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624 (1):1602-1624. En: 10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624
 40. Gilic B, Ostojic L, Corluka M, Volaric T, Sekulic D. Contextualizing Parental/Familial Influence on Physical Activity in Adolescents before and during COVID-19 Pandemic: A Prospective Analysis. Children (Basel). 2020 Sep 3; 7(9):125. EN: 10.3390/children7090125. PMID: 32899277; PMCID: PMC7552694.
 41. Vázquez Y, Macías P, Gonzales A, Pérez C, Carrillo O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. Scielo. 2019; 45(2); 1451. En: <https://scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n2/e1451/>
 42. Borrás T, Reynaldo A, López M. Adolescentes: razones para su atención. 2017; 21 (3); 1560-4381. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000300020
 43. OMS. (2022, 5 octubre). Actividad Física. WHO. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
 44. World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>
 45. Suescún C., Sandra H., Sandoval C., y Hernández D., “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia”. Revista de la Facultad de Medicina 65,

no. 2 (April 1, 2017): 227-231. Access Ed Julio 12, 2021.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>.

46. Borrego C., Fajardo A., Osorio L., y Pérez S., Estilos de vida que influyen en el estado nutricional de niños y niñas de 5 a 10 años de los grados primero y quinto del Instituto Técnico Santo Tomás de Aquino del municipio de Duitama– Boyacá en el año 2017. [Internet]. 2017. Disponible en: <https://1library.co/document/qvrg2lgy-estilos-influyen-nutricional-institutotecnico-municipio-duitama-boyaca.html>

VIII. ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	ÍNDICE	INSTRUMENTO
<p>Problema general ¿Cuál es el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el cambio de estilos de vida según el consumo de alimentos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022?</p> <p>¿Cuál es el cambio de estilos de vida según la actividad física en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica</p>	<p>Objetivo General Determinar el cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.</p> <p>Objetivos Específicos Identificar el cambio de estilos de vida según el consumo de alimentos en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.</p> <p>Especificar el cambio de estilos de vida según la actividad física en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.</p>	<p>Variable principal: Cambio en los estilos de vida</p> <p>Variable secundarias o intervinientes: Edad, sexo, semestre académico, ocupación, carga familiar</p>	<p>Escalas del instrumento Totalmente en desacuerdo (1) En desacuerdo (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) De acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)</p> <p>Valor global No saludable Poco saludable Saludables Muy saludables</p>	<p>Cuestionario de Cambios en los Estilos de vida</p>

<p>2022?</p> <p>¿Cuál es el cambio de estilos de vida según el consumo de sustancias tóxicas en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022?</p> <p>¿Cuál es el cambio de estilos de vida según el uso de medios de comunicación en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022?</p>	<p>Determinar el cambio de estilos de vida según el consumo de sustancias tóxicas en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.</p> <p>Identificar el cambio de estilos de vida según el uso de medios de comunicación en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.</p>			
--	--	--	--	--

ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Cambios en los Estilos de vida	Es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas) que incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y comportamientos que permiten subsistir y mantener un estado de bienestar en los estudiantes universitarios de acuerdo al entorno dónde se encuentran.	Es la diferencia de las conductas habituales que tienen los estudiantes de enfermería de la universidad nacional San Luis Gonzaga identificados a través de un cuestionario virtual cuyos valores finales determinarán su cambio significativo o no.	Consumo de alimentos	Proteínas Carbohidratos y grasas Vitaminas y nutrientes Alimentos procesados Suplementos vitamínicos	No saludable Poco saludable Saludables Muy saludables
			Actividad física	Tipos de actividades físicas	
			Consumo de hábitos nocivos	Alcohol Cigarrillo	
			Uso de medios de comunicación	Televisión Radio Internet	

ANEXO 3. Instrumento de recolección de información

CUESTIONARIO

El presente cuestionario tiene como objetivo recabar información sobre Cambios en los Estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la UNICA. Al leer cada de una de las preguntas, concentre su atención de manera que la respuesta que emita sea confiable y fidedigna respecto al tema de interés.

No hace falta su identificación personal para realizar la encuesta, solo es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera.

I. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

1. Edad:
2. Sexo: (F) (M)
3. Ciclo de estudios:.....
4. Además de ser estudiante, ¿tiene otra ocupación?
 - b. Si
 - c. No
5. depende económicamente de otra persona?
 - a. si
 - b. no

II.DATOS ESPECÍFICOS DE LOS ESTILOS DE VIDA

En las proposiciones que se presenta a continuación existen 5 alternativas de respuesta responda según su apreciación:

- Marque con una x en la casilla que usted crea correspondiente
- Asegúrese de marcar una solo alternativa para cada pregunta
- Por favor, no deje ningún ítem sin responder
- Si surge alguna duda puede consultar al encuestador

Variable: Cambio de estilos de vida					
N°	Dimensión 1: Consumo de alimentos	Valoraciones			
		Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)
Indicador: Proteínas					
1	Durante la pandemia usted consumió más carnes blancas como pollo y gallina.				
2	Durante la pandemia usted consumió más carnes rojas y sus derivados como cerdo y vaca.				

3	Durante la pandemia usted consumió más pescados y/o mariscos.					
4	Durante la pandemia usted consumió más huevos.					
5	Durante la pandemia usted consumió más arroz.					
6	Durante la pandemia usted consumió más menestras como frejoles, garbanzos, pallares, etc.					
7	Durante la pandemia usted consumió más lácteos como leche, yogurt, queso.					
8	Durante la pandemia usted consumió más pan y/o tostadas.					
Indicador: Carbohidratos y grasas						
9	Durante la pandemia usted consumió más tubérculos como papas, camote, yuca, olluco, etc.					
10	Durante la pandemia usted consumió más mantequillas o margarinas.					
11	Durante la pandemia usted consumió más café.					
12	Durante la pandemia usted consumió más fideos.					
13	Durante la pandemia usted consumió más azúcar.					
14	Durante la pandemia usted consumió más sal.					
Indicador: Vitaminas y nutrientes						
15	Durante la pandemia usted realizó algún cambio en el consumo de vitaminas y/o minerales					
16	Durante la pandemia usted realizó algún cambio en el consumo de frutas.					
Indicador: Alimentos procesados						
17	Durante la pandemia usted consumió más comidas rápidas como hamburguesas, salchipollo con método de delivery.					
18	Durante la pandemia usted consumió más verduras como brócoli, zanahoria, lechuga, cebolla, tomate.					
19	Durante la pandemia usted consumió más golosinas como caramelos, dulces, tortas, empanadas.					
20	Durante la pandemia usted consumió más gaseosas o bebidas procesadas.					
Indicador: Suplementos vitamínicos						
21	Durante la pandemia usted consumió más de bebidas como ensere, vitamina way, etc.					
22	Durante la pandemia usted consumió más agua					
Dimensión 2: Actividad física						
Indicador: Tipos de actividades física						
23	Durante la pandemia usted realizó más actividades físicas como realizar deportes.					
Dimensión 3: Consumo de hábitos nocivos						
Indicador: Alcohol o cigarrillos						
24	Durante la pandemia usted realizó más consumo de cigarrillos.					

25	Durante la pandemia usted realizó más consumo de alcohol.					
Dimensión 4: Uso de medios de comunicación						
Indicador: Tv, radio e internet						
26	Durante la pandemia usted usó menos de 12 horas diarias TV.					
27	Durante la pandemia usted usó menos de 12 horas diarias la radio.					
28	Durante la pandemia usted usó menos de 12 horas diarias la conexión a internet.					

Autores: Víctor Juan Vera-Ponce, Jenny Raquel Torres-Malca, Edith Katherine Tello-Quispe, Eder Jesús Orihuela-Manrique, Jhony A. De La Cruz-Vargas.

ANEXO 4.

Consentimiento informado

Es de mi conocimiento que la investigación lleva por título: “Cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022”, el cual no tiene fines lucrativos, el propósito es identificar las conductas o comportamientos que pudieran perjudicar la salud y rendimiento académico del estudiante de enfermería, de igual manera manifiesto que la decisión de participar totalmente voluntaria y que tengo la convicción que ejerciendo mi derecho puedo retirarme de la investigación cuando lo decida pudiendo dar por finalizada mi participación.

Se me hizo presente que los resultados de la encuesta a la que seré sometido serán anónimos, los datos serán manejados con estricta confidencialidad, solo con fines propios de la investigación desarrollada. Tengo los datos de la investigadora con quien puedo comunicarme frente a cualquier duda por medios virtuales.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para ser partícipe en la investigación.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria determino:

<p>Yo.....Identificado con DNI Nº..... natural de.....Manifiesto que al firmar este documento doy mi consentimiento proceder a la ejecución de la investigación donde he sido incluido(a).</p> <p>.....</p> <p>Firma</p>
--

ANEXO 5.
Autorización de la Institución



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL"

Ica, 29 de Noviembre del 2022

OFICIO N° 579-D-FE-UNICA-2022

Señorita:

SOLIS GUERRA, MILAGROS DEL ROSARIO,

Egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.


Presente.-

Asunto : *Autorización para aplicar Instrumento del Proyecto de Investigación*

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez autorizarle la ejecución del proyecto de Investigación titulado: "Cambio de estilos de vida en el contexto de pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica 2022.", con los alumnos de la Facultad de Enfermería.

Sea propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA

Dra. Alejandrina J. Pebes Moldaza
DECANA











