

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTORES:

LUZ MARINA GUTIERREZ VILLA
CARMEN ROCIO ALVAREZ MENDIZABAL
EDITH MILAGROS MALQUI ROMERO

Callao - 2019
PERÚ

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- | | |
|----------------------------------|------------|
| • Dra. Angélica Diaz Tinoco | PRESIDENTA |
| • Dra. Ana Lucy Siccha Macassi | SECRETARIA |
| • Dra. Ana Elvira López de Gómez | MIEMBRO |

ASESORA: DRA. MERCEDES LULILEA FERRER MEJÍA

Nº de Libro: 01

Nº de Acta: 010

Fecha de Aprobación de la tesis: 30 de mayo del 2019

Resolución de Sustentación:

Nº 245-2017-CU de Fecha 30 de Octubre del 2018

DEDICATORIA

Con mucho cariño, para nuestra asesora que siempre estuvo presente en todo momento dandonos su apoyo. Le damos las Gracias por su tiempo y su conocimiento que influenciaron para lograr nuestros objetivos; gracias a dios por guiarnos y ponernos en buenas manos logrando así culminar la tesis. Es para usted esta tesis en agradecimiento por su paciencia y tiempo.

AGRADECIMIENTO

La presente tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron distintas personas opinando, corrigiendo, dándonos ánimo, acompañándonos en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad. Las cuales nos demostraron su interés y paciencia.

Agradecemos a la asesora de Tesis, quien, con sus recomendaciones durante el desarrollo de la Tesis, compartió sus experiencias, su tiempo e incluso ideas para una mejor propuesta, por su esfuerzo y dedicación, sus conocimientos, sus orientaciones, su persistencia y su motivación han sido fundamentales para mi formación como investigador. Por haber confiado en nosotras, por la paciencia, el apoyo y el ánimo que nos brindaron. Gracias también a nuestros queridos compañeros, que nos apoyaron y nos permitieron realizar la aplicación de la tesis todo esto con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida y de nuestros usuarios.

Agradecemos a nuestros padres que nos apoyan en todo momento de forma incondicional y en las decisiones que tengamos, solidarizándose con nuestro esfuerzo, ya que compartimos sacrificios.

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	6
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	7
1.2 Formulación del Problema.....	10
1.2.1 Problema General.....	10
1.2.2 Problemas Específicos.....	10
1.3 Objetivos	
1.3.1 Objetivo General.....	11
1.3.2 Objetivos Específicos.....	11
1.4 justificación	
1.5 Limitantes de la investigación	
1.5.1Limitante teórico.....	13
1.5.2Limitante temporal.....	14
1.5.3Limitante espacial.....	15
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes	
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	16
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	19
2.2 Bases teóricas	
2.3 Conceptual	22
2.4 Definición de términos básicos	38
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	
3.1 Hipótesis.....	47
3.2 Operacionalización de variables.....	47

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Tipo y diseño de la de Investigación	
4.1.1	Tipo de la Investigación.....	53
4.1.2	Diseño de la Investigación.....	53
4.2	Población y muestra	
4.2.1	Población.....	54
4.2.2	Muestra.....	54
4.2.3	Criterios de Inclusión.....	57
4.2.4	Criterios de Exclusión.....	58
4.3	Técnicas e Instrumentos para recolección de la información....	58
	Análisis y procesamiento de datos	

CAPÍTULO V: RESULTADOS

5.1	Resultados Descriptivos.....	59
-----	------------------------------	----

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1	Contrastación de la hipótesis.....	66
6.2	Contrastación de los resultados con estudios similares.....	66
6.3	Responsabilidad ética.....	66

CONCLUSIONES	69
---------------------------	-----------

RECOMENDACIONES	70
------------------------------	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
---	-----------

ANEXOS	76
---------------------	-----------

Anexo 1: Instrumentos validados

Anexo 2: Consentimiento informado

Anexo 3: Base de datos

Otros

ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

TABLA Nº 1	Población de estudiantes del I al IX de enfermería	59
TABLA Nº 2	conductas promotoras de salud de la dimensión Ejercicio físico en los estudiantes del I al IX ciclo de Enfermería de la universidad nacional del callao.	60
TABLA Nº 3	conductas promotoras de salud de la dimensión Ejercicio físico en los estudiantes del I al IX ciclo de Enfermería de la universidad nacional del callao.	61
TABLA Nº 4	conductas promotoras de salud de la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes del I al IX ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.	62
TABLA Nº 5	conductas promotoras de salud de la dimensión manejo del estrés en los estudiantes del I al IX ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.	63
TABLA Nº 6	conductas promotoras de salud de la dimensión Soporte interpersonal en los estudiantes del I al IX ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.	64
TABLA Nº 7	conductas promotoras de salud de la dimensión autorrealización en los estudiantes del I al IX ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.	65
TABLA Nº 8	conductas promotoras de salud en estudiantes del I al IX ciclo de la escuela profesional de enfermería.	66

RESUMEN

La tesis “conductas promotoras de salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao 2018”, tiene gran impacto en los estudiantes ya que se conoce que realizan poco o no realizan las prácticas de conductas saludables, esto afecta tanto a la vida personal de ellos mismos, a los pacientes porque no se está dando los conocimientos necesarios para modificar sus conductas en ámbito salud y no ayuda en el cumplimiento de las normas que establece el ministerio de salud. Por lo cual se estableció un objetivo que era Determinar las conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Callao 2018; también se ha utilizado el tipo de investigación cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo de corte transversal. La tesis tuvo una muestra de 137 estudiantes de enfermería del primer al noveno ciclo de la universidad nacional del Callao, para el cual se empleó el muestreo estratificado simple. Hemos utilizado la técnica encuesta que nos permitió recolectar los datos; el cuestionario que se adaptó a nuestra investigación fue el perfil de estilo de vida de Nola Pender, el cual contiene 48 preguntas, que evalúa las dimensiones de : nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización. Los datos obtenidos a través de los cuestionarios fueron procesados con el programa SPSS. Los resultados indican que las prácticas de conductas promotoras de salud de los estudiantes de la universidad del Callao son de nivel medio.

Palabras clave: conductas promotoras de salud, estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

The thesis "health promoting behaviors of nursing students of the National University of Callao 2018", has great importance because it is known there is a deficit in the practices of healthy behaviors in higher education students. The objective of this research was to determine the health promoting behaviors of nursing students at the National University of Callao 2018. The type of quantitative research, non-experimental and descriptive cross-sectional design, was used. The sample consisted of 137 nursing students from the first to the ninth cycle of the national university of Callao, using simple stratified sampling. The technique used was the survey that allowed us to collect the data; the questionnaire used was Nola Pender's lifestyle profile, which is made up of 48 questions, which evaluates the following dimensions: nutrition, exercise, responsibility in health, stress management, interpersonal support and self-realization. The data obtained through the questionnaires were processed with the SPSS program. The results indicate that the practices of health promoting behaviors of the students of the Callao University are of medium level.

Key words: health promoter behaviors, nursing students.

INTRODUCCIÓN

Las conductas promotoras de salud son aquellos comportamientos que tienen una base cultural, es decir que son transmitidos por nuestra familia, de tal manera que estos hábitos tienen un impacto en nuestra salud, durante el transcurso de nuestras etapas de vida. según la Carta de Ottawa, la promoción de la salud consiste en proporcionar los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. La salud se percibe pues, como la fuente de riqueza de la vida cotidiana; que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. La investigación titulado “Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. 2018”, tuvo como finalidad determinar las conductas promotoras de salud de los estudiantes, para mejorar su calidad de vida, en su vida cotidiana, con sus pacientes y al brindar conocimiento también mejoran la calidad de vida de otras personas. Por esto la importancia radica en evaluar el conocimiento de los estudiantes para poder aumentarlos y fomentar las conductas saludables. El presente proyecto de tesis consta de siete apartados; **I**: planteamiento del problema, que incluye la determinación del problema, formulación del problema, objetivos y justificación, **II**: incluye los antecedentes, el marco conceptual y la definición de términos, **III**: considera las variables e hipótesis, así como la operacionalización de variables.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática:

Durante el transcurso del tiempo se analiza como los avances científicos, la competitividad, afectan las conductas saludables de los seres humanos. En nuestros tiempos hay mucha facilidad en cuanto al acceso tecnológico lo cual nos permite desarrollarnos mejor en todo aspecto, pero es notorio que seguimos siendo vulnerables por los tipos de hábitos que practicamos, ya que esta competitividad transgrede nuestra integridad; dándole poca importancia a nuestra salud física, emocional y espiritual. Según la revista Business School el trabajo hacen que la comida rápida nos permita ganar tiempo al tiempo, convirtiéndose muchas veces en un hábito; lo cual conlleva a problemas de salud y con pocas conductas saludables. ⁽¹⁾

La OMS en 1986, afirma que la carta de Ottawa plantea cinco áreas fundamentales para la promoción de la salud: construcción de políticas públicas saludables, mejoramiento de los entornos o ambientes, fortalecimiento de la participación social, desarrollo de actitudes personales y reorientación de los servicios. ⁽²⁾ a fin con este planteamiento, un área fundamental de promoción de la salud, referida a los entornos y ambientes, se encuentra y encaja con la universidad como el ámbito donde viven la mayor parte de su tiempo los estudiantes.

Por esta razón los estudiantes deben practicar conductas que promocionan salud ya que La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud, también se enlaza con las intervenciones sociales y ambientales que buscan beneficiar y salvaguardar la salud, la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los

problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. En mayo de 2004, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, ejercicio y Salud; esto porque a nivel mundial ha aumentado rápidamente la carga de las enfermedades no transmisibles como la diabetes. En 2001, éstas fueron la causa de casi el 60% de los 56 millones de defunciones anuales y del 47% de la carga mundial de enfermedad por lo mismo la prevención de las enfermedades no transmisibles de esta manera se convirtió en un desafío muy importante para la salud pública mundial. Nosotros al tener una alimentación poco saludable y no practicar actividad física estamos generando que aumente la probabilidad de tener enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y cáncer, que es una carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. también Otras enfermedades relacionadas con la inadecuada alimentación y la falta de ejercicios, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy amplias de morbilidad. Según la OPS, hay una prevalencia de 20,9% de déficit alimentaria moderada o severa en américa latina.

Según el ministerio de salud en el 2016 el 66.9% de las personas entre 18 a 29 años tienen sobre peso en el Perú. El 79% de peruanos tiene exceso de peso por inadecuados acciones alimentarias; a pesar que la desnutrición crónica en niños menores de cinco años se ha reducido en 50% en los últimos 10 años, lo que ha ido en aumento cada año es el sobrepeso (1%).

“En los últimos 15 años, el Perú atendió más desnutrición crónica infantil que obesidad, y ambas enfermedades se dan por un déficit nutricional”, afirma el endocrinólogo Segundo Seclen. Por eso los inadecuados hábitos alimenticios conllevan a las enfermedades no transmisibles (ENT) incrementando la morbimortalidad. Tenemos un calculo que existe 2 millones de peruanos con diabetes (entre

diagnosticados y no diagnosticados). Esto coloca al Perú como un país en emergencia si se compara con otros países con similar PBI. Al menos 1,4 millones de peruanos mayores de 15 años sufren de diabetes, una enfermedad que es la séptima causa de mortalidad en el país.

En el Callao se practica conductas promotoras de salud en la dimensión de ejercicio físico entre los adolescentes, principalmente en las áreas del domicilio (trabajo de la casa, limpieza de la casa y cuidado de la familia) y “recreación” (deportes y tiempo libre). En relación a las conductas alimentarias, un gran número de los adolescentes tienen hábitos alimentarios poco saludables.

Y a nivel local, en la Universidad Nacional del Callao, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, teniendo como referencia nuestros resultados de la encuesta hemos observado que muchos de los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios, y por lo tanto no pueden promocionar de forma adecuada las conductas saludables.

Durante nuestra formación como estudiantes de la escuela profesional de enfermería, hemos experimentado diferentes conductas no saludables como: horas de vigilia, estudiar bajo presión, no consumir todos los alimentos en los horarios correspondientes. Esto último produce disminución en los niveles de concentración. También se presentan problemas psicológicos como ansiedad, estrés, depresión por los diferentes problemas personales, laborales, académicos, los cuales sobrellevamos para no afectar nuestro rendimiento académico, pero que al mismo tiempo sí afecta nuestra salud biopsicosocial.

Al pasar los años las personas van desarrollando ciertos estilos de vida que se van adaptando a su ritmo de vida como un proceso de aprendizaje por imitación de modelos o patrones familiares de grupos. Todo ello orienta los conocimientos, los criterios y las decisiones de los individuos, su tiempo, energía física y psíquica, además de sus

relaciones con otras personas de su vida. Es así que este estudio propuso el modelo promotor de salud de Pender (MPS), una de las teorías de la disciplina de enfermería, como guía para su desarrollo. Es imprescindible que se promuevan y se apliquen políticas públicas saludables de tal manera que cause un impacto en la conciencia de la población universitaria que los lleve a pensar utilizando su capacidad de autoexaminación, para lograr regular o modificar las conductas de vida de forma favorable, y con esto mejorar nuestra calidad de vida y de la nueva generación.

Es por esto que nosotras como enfermeras buscamos identificar estas conductas saludables en los estudiantes universitarios para mejorar su entorno y lograr una calidad de vida óptima y a la vez ellos al practicar las conductas saludables puedan transmitir y educar al paciente de tal manera que se logre una comunidad con mejores hábitos alimenticios.

1.2 Formulación de Problemas

1.2.1 Problema General

¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?

1.2.2 Sub Problemas

- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de nutrición de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?
- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de ejercicio físico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?
- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de responsabilidad en salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?

- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?
- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de soporte interpersonal de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?
- ¿Cuáles son las conductas promotoras de salud en la dimensión de autorrealización de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar las conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao 2018.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de nutrición de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.
- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de ejercicio físico de los estudiantes de enfermería de la Identificar.
- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de responsabilidad en salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.
- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de soporte interpersonal de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.
- Identificar las conductas promotoras de salud en la dimensión de autorrealización de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

1.4 Justificación

Esta investigación tuvo por finalidad lograr que los estudiantes presenten conductas saludables y promuevan estas mejorando su conocimientos e incentivándolos a practicar dichas conductas, para llegar a tener calidad de vida comenzando por ellos, transmitirlo a sus padres y a su comunidad, como educadores, los hábitos saludables se deben ver reflejados primero en nosotros.

Asimismo, se justifica:

Nivel Teórico: El estudio servirá para mejorar y profundizar tanto los conocimientos como la importancia de practicar y promover conductas saludables. Se brindará sesiones educativas, capacitaciones sobre los hábitos saludables, para que al tener más conocimiento pueda practicarlos, además puedan interiorizar y lograr cambios para mejorar su calidad de vida.

Nivel Metodológico: La investigación es importante a nivel metodológico ya que logrará indicar algunos aspectos a considerar en los estudios requeridos por profesionales, también se logrará concientizar la importancia de promover dichas conductas, para el bienestar de los usuarios, de esta manera aportando lo que se menciona en la carta de otawa.

Nivel Social: A nivel social este beneficiará a los estudiantes de enfermería, a su familia, a sus pacientes, mejorando la calidad de vida de estos. Asimismo, los resultados que se obtengan nos

servirán para crear más estrategias en los cuales se fomente la práctica de conductas saludables.

Nivel Práctico: A nivel práctico, permitirá aumentar los conocimientos a los estudiantes de enfermería, para la posterior práctica de los hábitos saludables.

Nivel Económico: La promoción de conductas saludables, son netamente conductas preventivas, para evitar enfermedades que hoy en día van en incremento, disminuir la mortalidad por las mismas lo cual es un gasto para el estado ya que se debe generar más presupuesto para suplir con el incremento de tratamientos de personas enfermas, al promocionar salud, ayudamos a disminuir enfermedades no transmisibles, mejorar la calidad de vida de la población y disminuir los gastos para el estado.

1.5 Limitantes de la investigación

Las conductas no saludables se evidencian por los hábitos que presentan los estudiantes, ya que ellos aceptan que no los practican durante el transcurso de su vida, es así que queremos evidenciar este problema para que ellos concienticen o se den cuenta de la importancia de practicar conductas promotoras en salud; pero en el transcurso de la investigación hemos precisado diversos limitantes como la disponibilidad de tiempo de los alumnos , debido a que tienen clase teórica y práctica, por eso se tuvo que buscar el momento ideal o disponible para el recojo de información mediante nuestra encuesta, también otro limitante es que los estudiantes sean realistas al momento de responder las preguntas acerca de cuanta importancia le dan a la promoción de salud y si practican dichas conductas, además de la frecuencia con que lo hacen.

1.5.1 Limitante teórica

Si bien es cierto se han realizado diferentes investigaciones sobre las prácticas de conductas saludables a lo largo de varios años, mediante los cuales la información brindada también es importante para poder contrastar con el problema que hemos hallado, puede considerarse un limitante teórico que se hayan realizado investigaciones similares, pero nuestra investigación está basada en mejorar la calidad de vida de los alumnos de nuestra alma mater, de su familia, de la comunidad y de los usuarios a los cuales brindamos atención, dicha atención debe ser eficiente, eficaz, y eso solo lo podremos lograr si nosotros somos el ejemplo, practicamos y promocionamos la salud ya que hemos interiorizado todo el conocimiento brindado por nuestros maestros.

1.5.2 Limitante temporal

Se considera en este limitante el tiempo disponible de los Estudiantes para poder recoger la información, también sobre Importancia y veracidad que muestran.

- Transversal: La limitación más importante es la sinceridad y veracidad de los datos, ya que se trata de una investigación con un componente subjetivo. Además de la importancia o preocupación para mejorar su situación en cuanto a la promoción de conductas saludables siendo ellos personal de salud, la importancia del impacto si mejoramos nosotros nuestras actitudes para poder educar y transmitir nuestros conocimientos a la población con la que trabajamos diariamente.

- Longitudinal: el tiempo es un limitante importante, cuanto tiempo dedicamos a dar una respuesta con conciencia con veracidad, razonando sobre nuestra realidad, sobre nuestras falencias, sobre lo que nos falta por aprender para ser mejores.

1.5.3 Limitante espacial

No se considera un limitante que la investigación se halla llevado a cabo en la universidad, por el contrario, nos permitió acceder mejor al recojo de datos, consideramos de suma importancia la empatía con nuestros compañeros, futuros colegas

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Estudio:

2.1.1. Antecedentes Internacionales

(Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Autónoma de Yucatán, México 2017) ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EL ESTILO DE VIDA, teniendo en cuenta el objetivo fue caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), ya que se identificó que las dimensiones del modelo de promoción de salud de Nola Pender tienen una mejor práctica, así es que se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal en el mes de julio del 2016 a los estudiantes de la FCA contándose con la participación voluntaria de 236 alumnos, de los cuales solo se tuvieron 197 encuestas validadas, a los cuales se les realizó el estudio mediante el instrumento de estilos de vida de Pender (Walker, Kerr, Pender, y Sechrist, 1990), así se obtuvo como resultados arrojados que la dimensión peor evaluada es la responsabilidad en salud. Los estudiantes de la FCA tienen un hábito nutricional regular (56.36%) aunque un 43.22% logra practicar una buena nutrición; sin embargo, existe la práctica de comer comida chatarra en un 55.29%. En cuanto a la práctica de ejercicio físico se tuvo que 57.20% lo realiza de manera regular y solo 32.20% tienen una buena práctica, ello refleja la falta de tiempo y el principio del sedentarismo, lo cual concuerda con el estudio de Morán al. (2007).

Las dimensiones con mas alto porcentaje positivas fueron auto actualización y soporte interpersonal, por lo que se puede decir que los estudiantes logran establecer relaciones interpersonales que les otorgan satisfacción y además logran expresar cariño, pero sobre todo son personas entusiastas y optimistas que consideran que su vida tiene un propósito. (3)

De Boyacá, Colombia 2016 (Facultad Ciencias De La Salud-Sandra Helena Suescún-Carrero)

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD teniendo en cuenta el objetivo fue identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, es así que se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, realizado en 109 estudiantes de primero a octavo semestre del programa de Terapia Respiratoria de una Universidad de Boyacá. Los estudiantes tenían entre 16 y 29 años de edad y, como la investigación se desarrolló con toda la población, el marco muestral lo constituyen quienes cumplieron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante del programa de Terapia Respiratoria de la Universidad de Boyacá y aceptar la participación en la investigación, donde se aplicó un instrumento sobre hábitos de vida saludables y medidas antropométricas, de las cuales se obtienen medidas de magnitud, centrales y asociación. Los resultados del estudio mostraron que el 38.5% presentó estilo de vida saludable. El índice de masa corporal (IMC) promedio fue 22.16 ± 2.82 (IC95%: 21.62-22.69), el cual se ubica según la clasificación de normalidad propuesta por la OMS en 2014; el 5.5% de los estudiantes se encuentra en delgadez, 73.4% en peso normal, 19.2% en sobrepeso y el 1.8% en obesidad. En relación al ejercicio físico, el 43.1% de la población la realiza por 30 minutos al menos tres veces a la semana. Se sabe que, a un 34.9% le gustaría realizar más o mejor actividad física con frecuencia. En el consumo de frutas, verduras verdes, rojas, amarillas, granos,

alimentos sin procesar y sueño entre siete y ocho horas por hábito, se encontraron los mayores porcentajes con un 36.7% y 23.9%, respectivamente. Concluyeron que el 61.5% de los estudiantes de terapia respiratoria de la Universidad de Boyacá no tienen un estilo de vida saludable. (4)

Cooperativa De Colombia 2014 -Elveny Laguado Jaimes-Martha Patricia Gómez Díaz.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD teniendo en cuenta el objetivo determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, mediante el instrumento HLPPII de Nola Pender que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual en estudiantes de Enfermería; para lo cual se realizó un Estudio descriptivo transversal aplicando el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender a 154 estudiantes, con 52 ítems distribuidos en las seis dimensiones para valorar la frecuencia de realización del comportamiento. Previamente, se aplica un consentimiento informado, es así que tuvo Los siguientes resultados fueron que de los 630 alumnos solo se encuestaron 154 estudiantes participantes en el estudio. El sexo predominante el femenino con un 85,7% (132), edad promedio 21+/-7 años, con una edad mínima de 16 y máxima de 38 años de edad. En cuanto al índice de masa corporal, de acuerdo con la clasificación, categoría delgado 6 estudiantes (3,9%), normal 92 estudiantes (59,7%), 42 estudiantes (27,3%) con sobrepeso y con obesidad mórbida (7,8%) 12 estudiantes; datos importantes para programas de mejoramiento al final se obtuvieron las siguientes Conclusiones que en la etapa universitaria muchos factores interfieren en mantener una vida saludable, entre estos: abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en las conductas nutricionales, patrones de sueño y descanso,

actividades académicas y las metodologías desarrolladas en los programas. ⁽⁵⁾

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huanuco, 2016. Reynaga Huiman, Martín Antonio

ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA INDUSTRIAL

teniendo en cuenta el objetivo de la investigación es Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016 por lo cual se realizó un estudio descriptivo con 225 estudiantes participoantes por muestreo aleatorio simple, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en el 2016. En la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Estilos de Vida en los estudiantes universitarios; los resultados que se obtuvieron fueron que los estilos de vida que practican los estudiantes son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican “a veces” un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser “a menudo” un 47,1%.tambien se Concluyó que los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán son poco saludables. Se identificó a la mala alimentación como un hábito que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016 también Se identificó el consumo de tabaco y alcohol como hábitos que forman del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela

Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Rol De Estrés Percibido Y Su Afrontamiento En Las Conductas De Salud De Estudiantes Universitarios De Lima, 2013. Becerra Heraud, Silvia

Teniendo en cuenta el objetivo de que uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave asociado al estrés; es por esto que se puede afirmar que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, aunque se encuentra en mayor medida en las ciudades, en el ámbito laboral y en las mujeres. Participaron 155 estudiantes de los primeros ciclos de estudio de una universidad privada de Lima; su promedio de edad fue de 18 años, el 59% fueron mujeres y un 10,3% trabajaba. Se les aplicó en forma anónima medidas del estrés percibido, de los estilos y las estrategias de afrontamiento y de las conductas de salud y Los análisis de regresión múltiple jerárquica indican que la variable afrontamiento es la que mejor predice las conductas de salud. El afrontamiento centrado en la emoción constituyó un estilo que afecta directamente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el evitativo lo hace en forma desfavorable. así El efecto del estilo centrado en el problema fue diferente según la conducta de salud implicada. Las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones emocionales fueron predictores positivos sobre algunas conductas de salud, mientras que la de uso de drogas fue adversa. El estrés no constituyó una variable predictora sobre alguna conducta de salud, las posibles explicaciones de este hallazgo pueden servir para ayudar a diseñar estrategias de promoción y prevención con el fin de fomentar la adopción de conductas saludables en los estudiantes. ⁽⁶⁾

El Apoyo Social Y Estilos De Vida Promotores De Salud En Estudiantes De Enfermería De La Universidad Nacional Del Callao De Julio A diciembre 2014. Díaz Tavera, Zoila Rosa

Tenirndo en cuenta El objetivo fue determinar la asociación entre el apoyo social y los estilos de vida promotores de salud en estudiantes del I al iv ciclo de enfermería de la Universidad Nacional del Callao de julio a diciembre 2014. el tipo de investigación fue aplicada, correlacional y prospectiva de corte trasversal, la muestra estuvo conformada por 98 estudiantes de enfermería, a los cuales se aplicó el cuestionario de apoyo social y el cuestionario del perfil de estilo de vida, para el análisis estadístico se utilizó la prueba de chicuadrado en el programa spss v.23 ademas los Resultados. el 50.0% de los estudiantes tienen nivel alto de apoyo social, Las dimensiones que presentan nivel bajo son el apoyo afectivo (20.4%) y ayuda material (19,4°/o). en los estilos de vida promotores de salud el 72.4% presenta nivel medio, las dimensiones con nivel bajo son el ejercicio (52.0%), responsabilidad en salud (36.7%) y manejo del estrés (29.6%). el apoyo social se asocia significativamente con los estilos de vida promotores de salud ($p < 0.001$), así como cada una de las dimensiones del apoyo social 0 con los estilos de vida promotores de salud ($p < 0.001$).

-conclusión. El apoyo social se asocia significativamente con los estilos de vida promotores de salud, en el que a mayor nivel de apoyo social se corresponde mayor nivel de estilo de vida promotores de salud. Es importante por ello consolidar políticas universitarias que promuevan actividades de comunicación y asesoramiento para mejorar el apoyo social y así impulsar estilos de vida saludables. ⁽⁷⁾

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Nola Pender, Enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), indica que la conducta se encuentra motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Investigo sobre la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su salud. El modelo de Promoción de la Salud da a conocer la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando quieren alcanzar el estado deseado de salud; enfatizando el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr. ⁽⁸⁾

El modelo promocional de la salud da a conocer la forma amplia de los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones para actuar de tal manera que promueva la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos:

- teoría de aprendizaje social de Albert Bandura: Postula la importancia de los procesos del conocimiento en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).
- modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather: Afirma que la conducta es pensante, considera que el componente motivacional clave para conseguir un objetivo es la

intencionalidad. , cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas.

Según Pender, este modelo retoma las características y experiencias individuales, además de la valoración de las creencias en salud, en razón a que estas últimas son importantes a la hora de decidir asumir un comportamiento saludable o de riesgo para la salud, debido a su alto nivel de interiorización y la manera de ver la realidad que lo rodea.

El modelo de promoción de la salud se basa en tres teorías de cambio de la conducta, influenciadas por la cultura, las cuales son:

- **Acción Razonada:** originalmente basada en Ajzen y Fishben, explica que el mayor determinante de la conducta, es la intención o el propósito que tiene la conducta de un individuo. Se plantea que ante una necesidad el ser humano va actuar para tener resultados.
- **Acción Planteada:** la conducta de una persona se realizará con mayor probabilidad, si ella tiene seguridad y control sobre sus propias conductas.
- **Teoría Social-Cognitiva**, de Albert Bandura en la cual se plantea que la auto-eficacia es uno de los factores más resaltes en el funcionamiento humano, definida como “los juicios de las personas acerca de sus propias capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento” y la auto-eficacia es definida como la confianza que un individuo tiene en su habilidad para tener éxito en determinada actividad.

El MPS exhorta cómo las características y experiencias individuales, así como los sectores cognocitivoss y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.

Se identifico que los países donde más se han aplicado investigaciones con el modelo de Pender son: Brasil, Estados Unidos y México.

El valor de las creencias en salud relacionadas con los conocimientos y experiencias previas, van a permitir que se realicen las conductas adoptadas por la persona; según el Modelo estas creencias están dadas por:

- Los beneficios de la acción percibidos o los resultados esperados, proporcionan motivación para adquirir una conducta de promoción de la salud, en la cual se da prioridad a los beneficios conductuales, destacando esta conducta entre otras personas, para que ellas puedan imitarla.
- La presencia de barreras para la acción, las cuales pueden ser personales, interpersonal salud desempeña un papel fundamental al determinar el estado de salud de cada persona, lo cual permitirá identificar las dificultades que se presentan y diseñar los mecanismos que permitan cambiar o disminuir una conducta de riesgo con el fin de mejorar la calidad de vida, para establecer un estado óptimo de salud a nivel físico, mental y social.
- La auto-eficacia;, es como las personas se perciben así mismas. Se considera un sistema que genera mecanismos de referencia que permiten percibir, regular y evaluar la conducta, dotando a los individuos de una capacidad autorreguladora sobre sus propios pensamientos, sentimientos y acciones
- Las emociones, motivaciones, deseos o propósitos contemplados en cada persona promueven hacia una determinada acción. Los sentimientos positivos o negativos acompañados de un componente emocional son clave para identificar la conducta que necesita

modificarse. Por lo tanto, en cada programa de salud deben implementarse actividades dinámicas y atractivas que generen beneficios para toda la población.

- Las influencias interpersonales y situacionales, son fuentes importantes de motivación para las conductas de salud, el impacto de las redes familiares y sociales o del entorno dentro del cual se desenvuelve la persona, pueden actuar positivamente generando un sentimiento de apoyo y aceptación, lo que brinda confianza a sus habilidades, es así que sería una fuente valiosa para la creación de una conducta que promueva la salud; sin embargo, en el caso contrario, cuando el entorno familiar o social es adverso y nocivo, crea dificultades para adoptar dicha conducta, por eso mejor cambiar algunas condiciones del medio social y económico, que apuntar al cambio de conducta en una persona.
- Edad: tiene que ver con el ciclo vital de los humanos en la cual se encuentre la persona; a partir de la etapa en la que la persona se encuentre se verá afectado el estilo de vida.
- Género: éste es un determinante del comportamiento de la persona, ya que el ser hombre o ser mujer hará que el individuo adopte determinada postura respecto a cómo actuar, además de lo que implica la prevalencia de algunas enfermedades que se verán reflejadas en mayor proporción en un género en específico.
- Cultura: es una de las más importantes condiciones que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no; aquí se incluyen las conductas de alimentación, el tiempo de ocio y descanso, el deporte, entre otros.
- Clase o nivel socioeconómico: es un factor fundamental al momento de llevar un estilo de vida saludable, ya que si se pertenece a una clase media o alta se tendrán muchas más alternativas al momento de poder elegir una alimentación adecuada, pero no es sólo la alimentación sino también el acceso a la salud; mientras que para

una persona de un nivel socioeconómico bajo, sus opciones se verán limitadas por la escasez de sus recursos económicos, estados emocionales, Autoestima y Grado de urbanización.

a) Fundamentos de enfermería de Nola pender

Nola J. Pender, Licenciada en Enfermería de la Universidad de Michigan (Estados Unidos de América) es reconocida en la profesión por su aporte con el Modelo de Promoción de la Salud. Ella Plantea que para promover un estado óptimo de salud el objetivo es anteponerse a las acciones preventivas.

La concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de las personas en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida

Nola pender elaboro un instrumento junto con Walker y Sechrist en 1987, se basan en una escala psicométrica formulada por las mismas autoras: promoción de la salud, estilo de vida, comportamiento de salud y estrategia de comunicación, posteriormente se realizó la validación de su versión en español. el instrumento presenta seis dimensiones que son la nutrición, ejercicio físico , responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización estas fueron utilizadas para crear su cuestionario, mediante el cual se mide si la persona presenta estilos de vida saludable o no. Este se a utilizado por los profesionales de Enfermería en la última década, con frecuencia en diferentes situaciones que van desde la práctica segura del uso de guantes en las enfermeras hasta la percepción de la salud de los pacientes, pero particularmente dirigido a la promoción de conductas saludables en

las personas, esto es una parte esencial del cuidado enfermero tal como se evidencia en los trabajos publicados los cuáles conservan un interés genuino e implícito hacia el cuidado, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad. Este modelo parece ser una relevante herramienta utilizada por las(os) enfermeras(os) para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por Nola Pender en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo. Sería favorable documentar en mayor medida el sentido de las relaciones planteadas en el modelo a fin de fortalecer su solidez teórica y empírica, por lo que seguramente en un futuro surgirán otras interrogantes alrededor de esta propuesta. Podemos concluir que conocer y explorar el tipo de investigaciones que se realizan, la relación de éstas con las teorías y constructos propios de la disciplina, la utilidad de las mismas y su impacto en la consecución de mejores oportunidades y calidad de vida, fortalece nuestra disciplina y fundamenta su quehacer ya que orienta de manera objetiva hacia los intereses de los profesionales y las necesidades de los pacientes. ⁽⁹⁾

b) Fundamentos Teóricas

Las bases que Pender poseía en enfermería; era el desarrollo humano, la psicología experimental y en educación la llevaron a utilizar una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería, y al aprendizaje de la teoría como bases para el MPS.

La teoría del aprendizaje social, también denominada actualmente teoría cognitiva social, incluye las siguientes auto creencias: auto atribución, autoevaluación y autoeficacia. La autoeficacia es definida

como una construcción central para el MPS (Pender, 1996; Pender et al., 2002). El modelo de valoración de expectativas de la motivación humana descrito por Feather (1982), afirma que la conducta es racional y económica, es importante para el desarrollo del modelo. El MPS es parecido a la construcción del modelo de creencia en la salud (Becker, 1974), pero no se limita a explicar la conducta de prevención de la enfermedad. El MPS se diferencia del modelo de creencia en la salud porque en el MPS no tienen cabida el miedo o la amenaza como fuente de motivación para la conducta sanitaria. Por este motivo, se amplía el MPS para abarcar las conductas que fomentan la salud, y se aplica de forma potencial a lo largo de toda la vida (Pender, 1996; Pender et al., 2002). ⁽¹⁰⁾

C) Metaparadigmas desarrollados en la teoría

C.1. persona

Las personas buscan establecer condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana.

Las personas evalúan el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el camino y la estabilidad.

También buscan regular de forma activa su propia conducta

C.2. cuidado o enfermería

El bienestar como especialidad de la enfermería, mantiene su auge durante el último decenio, la responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales ciudadanos y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de incentivar a los usuarios para que mantengan su salud personal.

C.3. salud

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud sirve para establecer conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

El modelo se fundamenta en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

C.4. Entorno

Las personas interactúan con su entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, cambiando progresivamente el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo.

Los profesionales de salud forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia en las personas a lo largo de la vida.

La reconfiguración iniciada por uno mismo de las pautas interactivas de la persona entorno es esencial para el cambio de conducta. ⁽¹¹⁾

2.2.2 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú

La Promoción de la Salud, como función primaria de salud pública, es un ámbito específico que desarrolla las acciones y competencias de los sistemas de salud, para alcanzar el objetivo de la salud pública, que es alcanzar la equidad en salud. La Promoción de la

Salud busca fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos para tener mayor control sobre su salud y mejorarla, obteniendo un estado de bienestar físico, mental y social. Esto se forma como parte de la Atención Integral de la Salud, junto a las otras tres intervenciones sanitarias (prevención de las enfermedades, recuperación y rehabilitación de la salud), en el establecimiento de salud y en la comunidad. También la Promoción de la Salud busca modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas en las que viven las personas, con el objetivo de disminuir su impacto en la salud pública e individual, mediante el abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud. Estas acciones de Promoción de la Salud se implementan a través de procesos políticos y sociales, que involucran necesariamente al Estado y la sociedad, y requieren de la coordinación e interacción intersectorial, e intergubernamental, así como del empoderamiento y participación social como elementos esenciales de su sostenibilidad.

Según los LINEAMIENTOS DE POLÍTICA DE SALUD 2007 – 2020, asegura que la Promoción de la salud será desarrollada a través de un conjunto de intervenciones y estrategias de tal manera que todos los actores en el sector deben comprometerse con la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, la mejora de los entornos saludables, así como el actuar conjunto sobre todo los determinantes que afectan a la salud en nuestro país.

La Promoción de la Salud debe ser vista y abordada desde la perspectiva de la interacción del Estado (a través de una oferta de salud disponible y accesible, de políticas públicas y oferta de servicios básicos y educativos suficientes y de calidad), con el poblador (que organizado ejerce sus derechos, participa y cuida su salud), y con el entorno (hogar, escuela y comunidad que deberían

asumir un rol favorecedor del desarrollo y el cuidado de la salud de las personas -entorno saludable-). Pero esto implica que, desde el Estado, desde el Gobierno Nacional, se articule con los gobiernos regionales, y a su vez con los gobiernos locales para actuar sobre los determinantes estructurales, de manera intergubernamental e intersectorial. En esta relación o interacción la acción del Estado debería ser una acción concertada dirigida al logro de las metas sociales y entendida como una responsabilidad compartida por los diversos sectores; del lado del poblador además de los comportamientos o estilos de vida saludables se debe aumentar principalmente el ejercicio de su derecho a la salud y a la participación, como una responsabilidad individual y colectiva que requiere de espacios promovidos, aceptados y fortalecidos por los diversos sectores, así como también en los espacios territoriales regionales y locales. En la práctica ya existen diversas experiencias de mesas de concertación que son espacios propicios para este trabajo que busque poco a poco ir mejorando las condiciones para que las personas tengan una vida saludable en una perspectiva de oportunidades de desarrollo integral. ⁽¹²⁾

Ministerio de Salud señala como uno de sus lineamientos fundamentales, la implementación de un Modelo de Atención Integral. De esta manera el sector salud asume la importancia de educar a la población, de brindar lo necesario para que la población mejore su calidad de vida incentivando más las prácticas saludables en todas las etapas de la vida.

El plan concertado de salud que se llevó a cabo en el año 2007, hace incapie en promocionar las practicas saludables; ya que su enfoque está basado en la comunicación en salud; el cual es un proceso estratégico social y político que desarrolla, incrementa y promueve la educación en el derecho a la salud de la sociedad para lograr una vida plena de todos nuestros pobladoires , a través de prácticas

transparentes de transmisión y difusión de información, que garanticen el acceso a conocimientos y permitan cambios de actitudes y prácticas saludables.

a) Acuerdos de gestión

Los Acuerdos de Gestión, entre el nivel central del Ministerio de Salud y las Direcciones de Salud, señalan como la primera meta el fortalecimiento de la promoción de la salud. Este Está orientado principalmente a la organización de las Direcciones de Promoción de la Salud a nivel regional. En los últimos años se ha venido ejecutando esfuerzos de promoción de la salud en el país que responden a la necesidad de ir mejorando las condiciones de salud de la población. El personal de salud tiene toda información disponible, también se nos brinda en la universidad y tenemos como ayuda fundamental el avance científico, todo a nuestra disposición para ser capaces de actuar frente a las nevecidades en promocionar y practicar conductas saludables. Debemos de ser conscientes, prestar atención, apoyar a lo que las instituciones plantean para la mejora de la salud de nuestra población, realizar nuestra atención según todos los protocolos que sabemos.

b) Los factores determinantes de la salud

Los factores determinantes de salud están íntimamente relacionados con los estilos de vida, tienen varias dimensiones y están enlazados a muchos problemas importantes de salud. Según M. Lalonde, 1974, desde el Ministerio de Salud Pública de Canadá analizó los factores determinantes de la salud construyendo un modelo en el que existen cuatro factores que condicionan el estado de salud de la población: la biología humana (la genética transmitida a través de la herencia), el

medio ambiente (entorno físico y social en el que vivimos), el estilo de vida (nuestro comportamiento y actitudes ante el entorno) y los servicios sanitarios.

Por esta razón es que los estilos de vida saludables propician la adquisición y mantenimiento en la cotidianidad de pautas de conducta de manera individual y mejorar la calidad de vida; en lo que incluye patrones de nuestros ancestros , creencias, conocimientos, hábitos conductuales y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud, bienestar y calidad de vida de manera integral, asismo comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar, como control y adecuado manejo de las tensiones y emociones negativas e incremento de actividad física, sana recreación, buenos hábitos de sueño, alimentación y actividad física.

2.2.3 fundamentos de la OPS/OMS

La OPS/OMS, está realizando un proceso de evaluación participativa de los municipios y comunidades saludables, en el que han participado activamente la Red de Tumbes y Piura, la Red de Arequipa y la Red de Lima y Callao, aunándose todas en este esfuerzo por identificar los logros y las dificultades para conseguir las metas y objetivos a mediano y largo plazo. Uno de los principales obstáculos reconocidos es la falta de financiamiento para el desarrollo de proyectos y programas de promoción de la salud. es importante que las escuelas promotoras de salud aseguran el derecho a la salud y la educación de las niñas, niños y jóvenes en el Perú. Esta estrategia implica un esfuerzo de coordinación para el logro de objetivos comunes. En setiembre de 2000, se instaló la Comisión Multisectorial de Escuelas Promotoras de la Salud integrada por el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, así como por diversas instituciones públicas y privadas comprometidas con la temática. De esta

manera se va modificando ciertas conductas que por cultura y por nuestros ancestros, hemos aprendido. Los estilos de vida saludable se interrelacionan estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales influenciados por costumbres, hábitos, modas y valores que existe en un determinado momento y contexto, factores aprendidos y por lo tanto, modificables durante el curso de vida. Estos son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. ⁽¹⁰⁾

Según la Organización Mundial de la Salud los estilos de vida saludable es un ciclo vital para preservar la vida y la salud en donde el individuo se desenvuelve en un sistema de valores en relación con sus objetivos, que desarrolle y practique buenos hábitos y que le permita gozar de una mejor calidad de vida en el ámbito que le rodea.

El estilo de vida tiene diferentes manifestaciones, en cuanto a la cultura - material se identifica en la vivienda, alimentación y vestido; respecto a lo social se observa en las formas y estructuras organizativas como el tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se reflejan a través de las ideas, valores y creencias que crean las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. ⁽¹³⁾

2.2.4 universidades saludables

El sentido actual en la concepción de salud y de enfermedad ha implicado un cuidado a los factores psicosociales que afectan a los sistemas corporales, lo cual cambia la vulnerabilidad del individuo ante los procesos

patológicos. Además, este giro ha originado que se preste gran atención al concepto de estilo de vida y, específicamente, a los hábitos relacionados con la salud, como principales determinantes de la calidad del bienestar psicológico y físico. Este nuevo concepto de salud, se destaca que no solo son los comportamientos que las personas realizan los promotores de la enfermedad, sino que pone el acento además en el ambiente afirma:

- la salud se promueve mediante condiciones y estándares decentes de vida, buenas condiciones laborales, educación, cultura física, medios de descanso y recreación... salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino algo positivo, una actitud optimista frente a la vida y la aceptación de las responsabilidades que la vida nos da.

La propuesta de universidad saludable tiene como base un concepto de salud integral, el cual es producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente (Machado, 2001).

El fundamento para la implementación de una universidad saludable está incluido dentro de las políticas de salud pública de todo país, bajo el rubro de promoción de la salud. Este concepto implica desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a poner en práctica conductas saludables y modificar conductas inadecuadas (Taylor, 2007). Según el Ministerio de Salud (MINSAL, 2010), la promoción de la salud es "un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarlo". La promoción de la salud se lleva a cabo en muchos espacios diferentes y se parte de la base que "la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman". Es por ello que las universidades

tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad. Asimismo, las actividades principales de la universidad son la docencia y la investigación, lo que permite la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social.

En forma más precisa, se puede definir a una universidad saludable o una universidad promotora de salud como aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general (Granados, 2010b; Lange & Vio, 2006; Machado, 2001). Según Tsouros (1998) el concepto de una universidad promotora de salud significa mucho más que dirigir una educación en salud y una promoción de la salud para estudiantes y el equipo. Significa integrar la salud dentro de la cultura, procesos y políticas de la universidad. Significa comprender y lidiar con la salud de una forma diferente y desarrollar un marco de acción que combina factores como empoderamiento, diálogo, elección y participación con metas para la equidad, sostenibilidad y una vida que conduce a la salud, entornos de trabajo y aprendizaje.

Bajo los programas de universidades saludables se pueden trabajar temas como alimentación y nutrición; salud sexual y reproductiva; promoción de la salud mental, buen trato, cultura de paz y habilidades para la vida; actividad física; seguridad vial y cultura de tránsito y, finalmente, la conservación del ambiente, ecoeficiencia y salud (Lange & Vio, 2006;

MINSA, 2010). Asimismo, también es importante trabajar con otras conductas relacionadas con la salud como los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre.

Podemos proponer que, esencialmente, una universidad saludable es la que provee un ambiente saludable, favoreciendo el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad. También sería la que incorpora ejes temáticos de promoción de la salud en las mallas curriculares de todas las carreras de pre-grado e impulsa cursos de post grado, diplomados y maestrías relacionados a promoción de la salud. Asimismo, fomenta la actividad física: deportes, ciclismo, caminatas, etc., como parte de los programas curriculares y extra-curriculares de la institución y las prácticas saludables de alimentación y nutrición en el comedor y los lugares de expendio de alimentos, incluyendo normas que rigen la naturaleza de la alimentación ofrecida dentro de sus instalaciones. Es importante recalcar que una universidad saludable también implica promover el cumplimiento de las políticas públicas como la ley 28705, Ley General para la Prevención y Control del Consumo del Tabaco: ambientes 100% libres de humo de tabaco (en el caso del Perú), realizando campañas de sensibilización sobre el tema e, inclusive, ofreciendo programas para dejar este hábito; además realiza actividades en las que no se consumen bebidas alcohólicas. Por último, sería la que facilita el consumo de agua segura y promueve la ingesta de mínimo dos litros de agua al día e impulsa actividades de información, fomento y consejería en: alimentación y nutrición saludable, salud sexual y reproductiva, salud mental y prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, sueño saludable, autocuidado y cuidado médico.

2.3 CONCEPTUAL

Nola pender elaboro un instrumento que presenta 6 dimensiones que son la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización.

- **Nutrición**

La nutrición es UN proceso natural en el que los organismos animales y vegetales absorben de sustancias nutritivas necesarios para la vida. es así que el concepto de nutrición, se considera el conjunto procesos por los cuales el cuerpo oraganico digiere, absorbe, transforma, utiliza y excreta los nutrientes contenidos en los alimentos con el fin de obtener energía, construir y reparar las estructuras corporales y ma<ntener los procesos metabólicos. Es por eso un proceso involuntario y automático.

Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Asimismo, permite realizar procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías).

Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud(enfermedades), para alcanzar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano.

Diversos ambientes problemáticos de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

Las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas ⁽¹⁴⁾

- **Ejercicio**

La actividad física es una parte muy importante de la vida cotidiana, se debe realizar al menos 20 minutos de ejercicio al día, es una forma de mejorar la salud y prevenir enfermedades en el individuo y mantenerse sano. La OMS ha elaborado varias Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con la finalidad de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de ejercicio física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT). Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de ejercicio física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica excelnet cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Con fin de obtener aún mayores y mejores resultados para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes masas musculares. ⁽¹⁵⁾

Es importante contar con un programa, para poder saber los días que le corresponde realizar sus ejercicios, se debe de tomar en cuenta la edad, el estado físico y algunos factores en riesgo que tenga el individuo. EL ejercicio físico puede disminuir las enfermedades y el

deterioro de la capacidad funcional, además de causar efectos beneficiosos físicos y psicológicos manteniendo un estado de bienestar. La tecnología ha efectuado cambios en el entorno del ser humano, reduciendo poco a poco las actividades de la vida diaria provocando sedentarismo y problemas de la salud, por ello es necesario tomar medidas para promover la actividad física y mejorar la salud del individuo, es imprescindible mantener un movimiento corporal que aumenta el gasto energético y tener un equilibrio tanto físico, mental y social. El principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física, tanto el ejercicio como la actividad física.

- **Responsabilidad en salud**

Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés que sigue siendo por más de varias semanas puede afectar su salud. Cada estudiante debe concientizar la responsabilidad que tiene en mejorar las conductas de riesgo hacia comportamientos saludables. El estudiante puede determinar cómo cuidarse para mantener una buena salud. Aunque hay predisposiciones genéticas, las conductas de los individuos pueden, en muchos casos, prevenir su expresión, aligerar sus consecuencias, o que estos rasgos se mantengan de forma potencial y que se prolongue el tiempo de aparición de las complicaciones. El único responsable y que puede cambiar los comportamientos de riesgo (una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes, amenaza la salud personal y la de otros, y ayuda a destruir el ambiente) hacia unos comportamientos saludables de bienestar o positivos (una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y accidente, y promueve la salud individual y colectiva y o mejora la calidad del ambiente) es el propio individuo y nadie más. Éste es el que va decidir cómo

cuidarse y si desea mantener una buena salud. La motivación en última instancia es intrínseca, es decir, que se deriva del mismo individuo.

Las circunstancias, necesidades y elecciones sitúan a las personas en situaciones y roles particulares. En la vida, la responsabilidad personal proviene de muchas fuentes previsibles e imprevisibles, e implica asociarse y participar, comprometerse y cooperar. Una persona responsable persevera, no con terquedad, sino con motivación de ser consecuente con sus actos y convicciones. Por tanto la salud como responsabilidad individual deriva lo siguiente: Cada uno de nosotros puede determinar la calidad de nuestra salud; Nadie más puede regular nuestros hábitos personales de vida; Buena salud no es asunto de buena suerte o destino sino de buenos hábitos; El comportamiento individual que afecta a nuestra salud es el factor más prevalente para el desarrollo de enfermedades.

El camino más rápido para alcanzar o ganar en responsabilidad es apreciar claramente que de nuestro comportamiento dependen cosas grandes. ⁽¹⁶⁾

- **Manejo del estrés**

El manejo y reducción de las tensiones, es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud. El proceso mecánico genera los sistemas psiconeuroendocrinológico, es el que se denomina con el término inglés de estrés. Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a toda idea del exterior. La idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta. Según la teoría del autocuidado “El conjunto de acciones con intención que realiza o realizaría la persona

para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

¿COMO MANEJAR EL ESTRÉS?

1. Practique ejercicio con regularidad

- Convierta la relajación en una parte regular de su vida.
- Rutinas de descompresión.
- Tómese tiempo para jugar y recrearse
- Desarrolle un buen sentido del humor
- Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional.
- Desarrolle una potente fuente de apoyo espiritual.
- Disminuir el consumo de cafeína.
- Reducir el contacto con personas negativas.
- Recompensarse cuando tenga éxito, aunque sea pequeño.
- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar qué podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Aumente su capacidad para aceptar la incertidumbre.
- Separe el pasado del presente.
- Evalúa y conoce tus capacidades “autoeficacia”.
- Desarrollar una visión más realista del mundo y de su lugar en él.
- Aumentar el número de cosas positivas que se diga sobre usted mismo
 - Céntrese en éxitos pequeños y en experiencias positivas
 - Practicar hacer cumplidos genuinos a los demás
- Identifique y recuerde sus puntos fuertes
- Identifique sus debilidades y lo mejor, trabaje sobre los pensamientos que tiene sobre ellas. ⁽¹⁷⁾

- **Soporte interpersonal:**

El individuo está inmerso en la esfera social y, por lo tanto, busca relacionarse con sus pares. Las relaciones interpersonales constituyen pues un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo. (MONGES1999). Por lo tanto, podemos concluir que dichas relaciones interpersonales no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psicoeducativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores como Garder (1995) a través de las inteligencias múltiples y Goleman (1996) con su concepto de inteligencia emocional, han enfatizado, que existe un balance ante los aspectos emocionales del individuo, las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo. Las relaciones interpersonales en los profesionales de la salud constituyen un aspecto importante en su desempeño laboral, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilo de vida saludable; traduciéndose en brindar una atención al usuario del servicio con calidad y calidez humana. ⁽¹⁸⁾

2. Autorrealización

es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello

que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad.

El deseo de autorrealización es motivado por la búsqueda individual que nos encamina a cumplir con una serie de expectativas y dar respuestas a dudas o cuestionamientos que marcan un determinado momento existencial.

La felicidad es el máximo logro de la autorrealización, es contemplativa y se obtiene cuando las personas comprenden que es a través de hechos y acciones que se cumplen los anhelos y proyectos. Forma parte de la libertad de ser y hacer aquello que se desea. ⁽¹⁹⁾

2.4 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

a) Promoción de la Salud

"es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Genera cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud; estos cambios incluyen modificaciones en la población y los sistemas, por ejemplo, programas que mejoren el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia.

b) Lineamientos de Política de Promoción de la Salud

Son el conjunto de leyes, reglamentos y directrices que existen para operar, las finanzas y la prestación de asistencia sanitaria de forma real. La política de salud abarca una serie de problemas entrelazados entre sí, incluyendo la financiación de la asistencia sanitaria, salud pública, la salud preventiva, enfermedades crónicas, la discapacidad, la atención a largo plazo y la salud mental.

c) Determinantes de la salud

Son aquellas variables, condiciones o factores que determinan el nivel de salud de una comunidad. En salud pública: son las operaciones específicas que diferentes miembros de grupos socioeconómicos influyen en varios grados de salud y enfermedad.

d) salud pública

La salud pública es la disciplina encargada de la protección de la salud a nivel poblacional. En este sentido, busca aumentar la mejoría r las condiciones de salud de la población mediante la promoción de estilos de vida saludables, las campañas de concienciación, la educación y la investigación.

e) aprendizaje social

Es el aprendizaje basado en una situación social en la que, al menos, participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada, y el sujeto, que realiza la observación de dicha conducta y cuya fijación determina el aprendizaje

f) resiliencia

La resiliencia es la manera que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban frecuentemente y que el individuo desconocía hasta el momento.

g) escala psicométrica

La psicometría es la rama de la psicología que se orienta a la medición de los procesos psíquicos. Para esto, desarrolla estudios que permiten otorgar una cifra a sus resultados, posibilitando la semejanza entre las características psicológicas de diferentes personas de manera objetiva.

h) vida saludable

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su vida alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

i) Atención Integral de la Salud.

Es el conjunto de estrategias, leyes , procedimientos, herramientas y recursos que al complementarse, organiza el Sistema Nacional de Salud para responder a las necesidades de salud de las personas, las familias y la comunidad

j) comunidad saludable

La comunidad saludable son todas las familias que viven en una misma localidad, donde todas sus autoridades, organizaciones, familias y pobladores trabajan unidos a favor de la salud, el bienestar y calidad de vida de toda la comunidad

k) estilos de vida saludable

Los **estilos de vida saludable** hacen referencia a un conjunto de comportamientos o conductas cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

- **Los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao si realizan conductas promotoras de salud.**

3.2 Definición conceptual de las variables

3.2.1 Conductas promotoras de salud:

Son aquellas acciones realizadas por un individuo; que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias positivas o negativas en su bienestar físico, mental y emocional inmediatas y a largo plazo. Por lo cual se les debe proporcionar los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por ende, dado que el concepto de salud como bien pasa la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. ⁽²⁰⁾

3.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA
Conductas promotoras de salud	Son unas acciones realizadas por los individuo; que influyen en la probabilidad de consecuencias positivas o negativas en su bienestar físico, mental y emocional inmediatas a largo plazo. Por esto se les debe proporcionar los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.	Nutrición	la nutrición saludable debe ser una parte del todo de la vida cotidiana que contribuye al bienestar fisiológico, mental y social de las personas. Esto es el resultado de combinar el efecto de la comida y el cuidado de la salud. El bienestar nutricional está determinado por el consumo de alimentos como parte de una buena dieta y balanceada que contenga las cantidades adecuadas de nutrientes en relación a los requerimientos del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consumo de alimentos al levantarse. ○ Discriminación de tipos de alimento, naturales o artificiales. ○ Numero de comidas al día. ○ Identificar nutrientes. ○ Consumo de alimentos con fibra. ○ Comida balanceada, 4 grupos básicos de nutrientes. 	Nunca (1 punto)
		Ejercicio	Pender considera que mejora de un modo impresionante al estado de salud de la persona mediante la estabilidad fisiológica y el funcionamiento de alto nivel; disminuye los riesgos de sobrepeso, problemas al corazón, diabetes, hipertensión y	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frecuencia de ejercicios, 3 veces al día o por semana. ○ Tiempo de ejercicios de 20 a 30 min. ○ Ejercicios bajo supervisión. ○ Control del pulso ○ Práctica de deportes 	

		Responsabilidad en salud	<p>también está asociada con la reducción de los riesgos de cáncer de colon; y aumenta el bienestar psicológico, reduce los riesgos de depresión, y mejora el humor así como el auto-concepto y la autoestima.</p> <p>La responsabilidad de la salud tiene un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye comportamientos de auto-observación, informarse y educarse acerca de la salud, exigir un uso oportuno de los servicios de salud y un consumismo informado cuando se solicita asistencia profesional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Informas al médico sobre síntomas extraños. ○ Descarte de dislipidemia. ○ Informarse sobre el cuidado de su salud. ○ Busca otras opciones sino te agrada tu médico. ○ Cuidado de la salud ○ Control de presión ○ Cuidado del medio ambiente ○ Expresión de emociones, sentimientos. ○ Exploración de cambios físicos ○ Programas educativos. 	a veces (2 puntos)
--	--	--------------------------	--	---	--------------------

		Manejo de estrés	<p>Es el conjunto de respuestas ante la situación estresante, que a la vez identificación y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos, ejecutados para controlar o reducir la tensión eficazmente.</p> <p>Para Pender el estrés es algo negativo muy fuerte para la salud mental y el bienestar físico del sujeto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frecuencia de relajamiento ○ Factores de tensión ○ Tiempo de relajamiento. ○ Relajamiento de músculos. ○ Pensamientos agradables. ○ Información para el cuidado de la salud ○ Control de tensión 	frecuentemente (3 puntos)
		Soporte interpersonal	<p>Las relaciones interpersonales son entendidas en este modelo comportamientos referentes a la interacción social, en los cuales la Comunicación juega un papel muy importante para alcanzar un sentido de intimidad y cercanía significativa, más que casual con los otros. requiere compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verba</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresar preocupaciones y problemas ○ Elogios a personas ○ Expresión de afectos ○ Relaciones interpersonales ○ Recreación con amigos ○ Expresión de sentimientos ○ Muestras de afectos con expresiones 	

		autorrealización	<p>se concentra en el desarrollo de los recursos internos a través del crecimiento, conexión y desarrollo, proporcionando una paz interior que abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar ser algo mejor, yendo más allá de quien somos, al mismo tiempo nos proporciona una sensación de armonía, plenitud y conexión con el universo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autoestima ○ Optimismo ante la vida ○ Crecimiento positivo ○ Sentimiento de felicidad ○ Habilidades y debilidades ○ Metas a largo plazo ○ Visión del futuro ○ Priorización de asuntos importantes ○ Respeto del éxito ○ Desafíos ○ Entorno agradable ○ Metas reales ○ propósito 	rutinariamente (4 puntos)
--	--	------------------	---	---	---------------------------

3.3.1 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE

Conductas promotoras de salud

Son todas aquellas acciones que un ser humano realiza para mejorar, promover y dar en conocimiento a los demás, ya sea su familia, amistades, pacientes y población en general.

Promover la salud involucra tener otras practicas y costumbres que están instaurados en la comunidad, a través de campañas, sesiones educativas, volantes; tomando en cuenta la información dada por las diversas entidades como el ministerio de salud, la organización mundial de la salud.

Estas conductas que promueven la salud se enfocan en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, este permite comprender comportamientos humanos relacionados con su salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo y Diseño de la Investigación

4.1.1 Tipo de Investigación

El presente trabajo corresponde a una investigación descriptiva; de un enfoque cuantitativo, porque nos permitió examinar los datos de manera científica y son susceptibles de medición estadística. Según el tiempo de recogida de datos, será prospectivo. Y según la forma de recolección de datos fue transversal ya que intentamos explorar sobre cuanto conocen los estudiantes sobre las conductas promotoras de salud ya que es la forma de vida de las personas que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales e individuales.

4.1.2 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación es de tipo no experimental de corte transversal, ya que no hubo manipulación de la variable, y se va a realizar en un tiempo determinado. Se trabajará en un solo grupo.

M: O₁

Donde:

M: Representa la muestra en la que realizamos el estudio.

O₁: C.PS

4.2 Población y Muestra

4.2.1 Población

La población de estudio estuvo constituida por 425 estudiantes del I al IX ciclo de estudios matriculados en el semestre académico 2018, en la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

$$\eta = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N-1) + z^2 pq}$$

Z=	1.96
p=	0.5
q=	0.5
N=	425
e=	0.05
N-1=	424

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (425)}{(0.05)^2 (424) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 202.02$$

4.2.2 Muestra de Estudio

La muestra se obtuvo a través del muestreo probabilístico mediante el cual se obtuvo 137 estudiantes.

$$n_0 = \frac{n}{1 + \frac{n-1}{N}}$$

N =	425
n =	202
n - 1 =	201

$$n_0 = \frac{202}{1 + \frac{202-1}{425}}$$

$$n_0 = 137.15$$

$$n_0 = 137.$$

Tabla 4.2.1

TAMAÑO DE LA MUESTRA POR CICLO

Ciclos	Total de alumnos	% muestra por ciclo	Tamaño muestra por ciclo
I ciclo	52	12.4 %	17
II ciclo	46	10.9%	15
III ciclo	43	10.2	14
IV ciclo	60	10.9	15
V ciclo	59	13.9	19
VI ciclo	52	12.4	17
VII ciclo	40	9.5	13
VIII ciclo	43	10.2	14
IX ciclo	40	9.5	13
Total	425	100%	137

4.2.3 Criterios de inclusión

Estudiantes que asistan regularmente.

Estudiantes que desean participar voluntariamente del estudio de investigación

4.2.4 Criterios de exclusión

Estudiantes que no asistan regularmente.

Estudiantes que no desean participar voluntariamente del estudio de investigación

**Lugar del estudio: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-
FCS**

Alumnos del primer al noveno ciclo.

4.3 Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Para la recolección de la información se utilizó la encuesta ya que permitió una relación de diálogo y observación directa con los sujetos de estudio, siguiendo un orden previamente establecido; además, permitió explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información necesaria, así como también aclarar alguna pregunta asegurando una mejor respuesta.

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de Perfil de estilo de vida de Nola Pender para la valoración de las conductas promotores de salud en los estudiantes de Enfermería.

Cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I): Creado por Nola Pender en el 1996 para medir las variables de estilo de vida _ modelo promoción de la salud (MPS), el cual evidencia los factores cognitivos y perceptuales como los principales determinantes de la conducta de la promoción de la salud: beneficios que se pueden percibir de la acción, barreras percibidas de la acción, autoeficacia evidenciada, afecto relacionado con la actividad, las influencias interpersonales. Consta de 6 dimensiones y 48 items tipo Likert, cada item con 4 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: Nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos), rutinariamente (4 puntos). El mayor puntaje se define como un mejor estilo de vida o calidad de vida, el valor mínimo es de 48 y el máximo de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida; las dimensiones que se analizan en el estudio son:

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- Soporte interpersonal
- Autorrealización

Finalmente, el puntaje fue categorizado por niveles: alto, medio y bajo. Se utilizó la media aritmética, esta operación matemática nos proporcionó el valor medio, es así que se estandarizo los rangos.

De 48 puntos a 84 puntos: nivel bajo

De 85 puntos a 156 puntos: nivel medio

De 157 puntos a 192 puntos: nivel alto

Validez y confiabilidad: Este cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender es un instrumento publicado en España por lo cual se obtuvo una varianza de 45,9% y fiabilidad entre 0,7 y 0,9. La Escala validada en el contexto latinoamericano con un alfa de Cronbach es de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial

4.4 Análisis y procedimientos de datos:

Al término de la recolección de datos se procedió al llenado en la base de datos utilizando el software estadístico SPSS. Asimismo, se procedió al control de calidad (consistencia de los datos), donde se realizó la depuración de acuerdo a la operacionalización de las variables y objetivos del estudio

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

TABLA 5.1.1

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION NUTRICION EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION NUTRICION	N°	%
NIVEL BAJO	15	10.95
NIVEL MEDIO	112	81.75
NIVEL ALTO	10	7.30
TOTAL	137	100

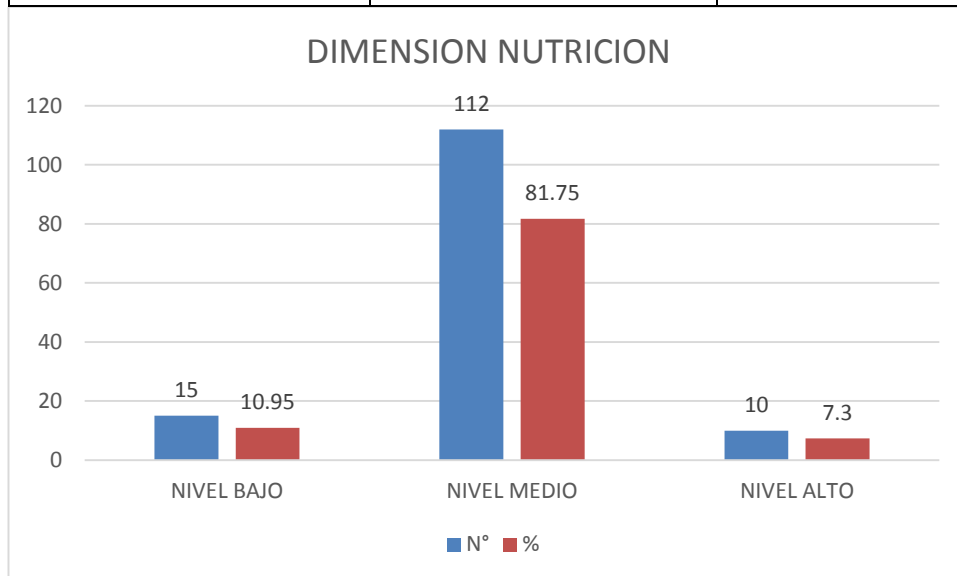


Grafico 5.1.1. conductas promotoras de salud de la dimensión nutrición en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao

Se observa que el 81.75 % de los estudiantes encuestados presentan un nivel medio, en cuanto a las prácticas de conductas promotoras de salud de la dimensión nutrición, un 10.95 % nivel bajo

TABLA 5.1.2

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION EJERCICIO FISICO EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION EJERCICIO FISICO	N°	%
NIVEL BAJO	32	23.4
NIVEL MEDIO	90	65.7
NIVEL ALTO	15	10.9
TOTAL	137	100

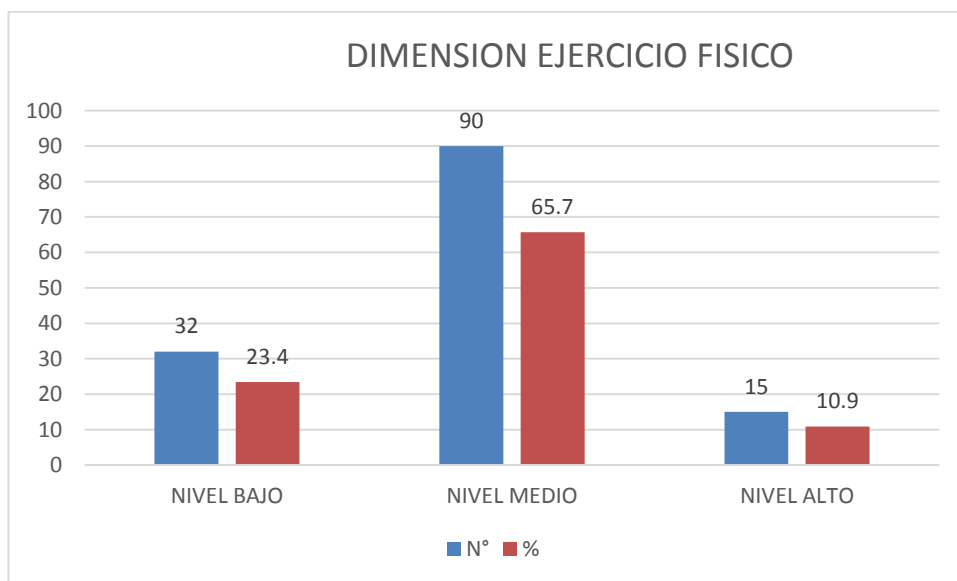


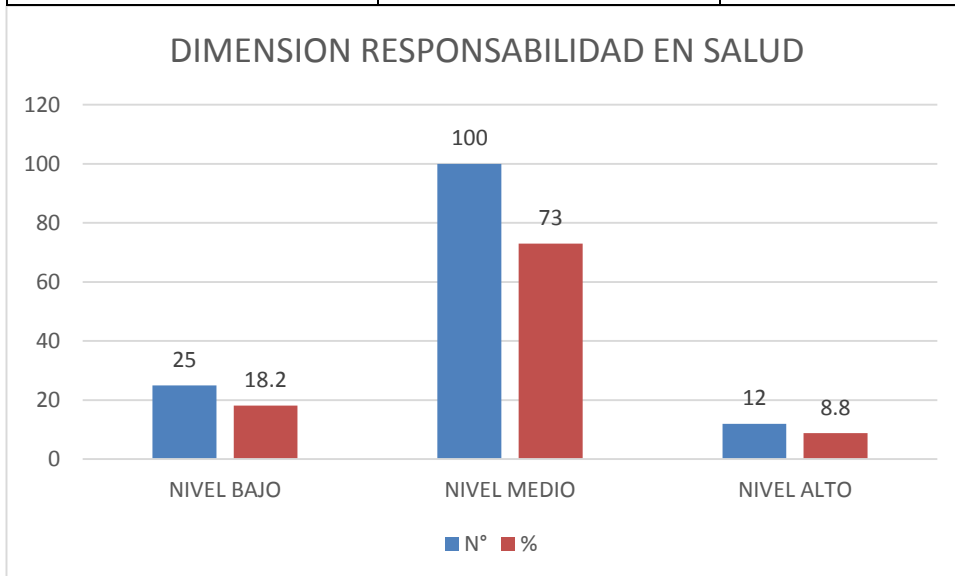
Grafico 5.1.2 : conductas promotoras de salud de la dimensión ejercicio físico en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao

En cuanto al nivel de prácticas de conductas de la dimensión ejercicio físico Se observa que el 65.7 % de los estudiantes encuestados presentan un nivel medio, el 23.4 % de los estudiantes presenta nivel bajo y el 10.9 % nivel alto.

TABLA 5.1.3

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD	N°	%
NIVEL BAJO	25	18.2
NIVEL MEDIO	100	73
NIVEL ALTO	12	8.8
TOTAL	137	100



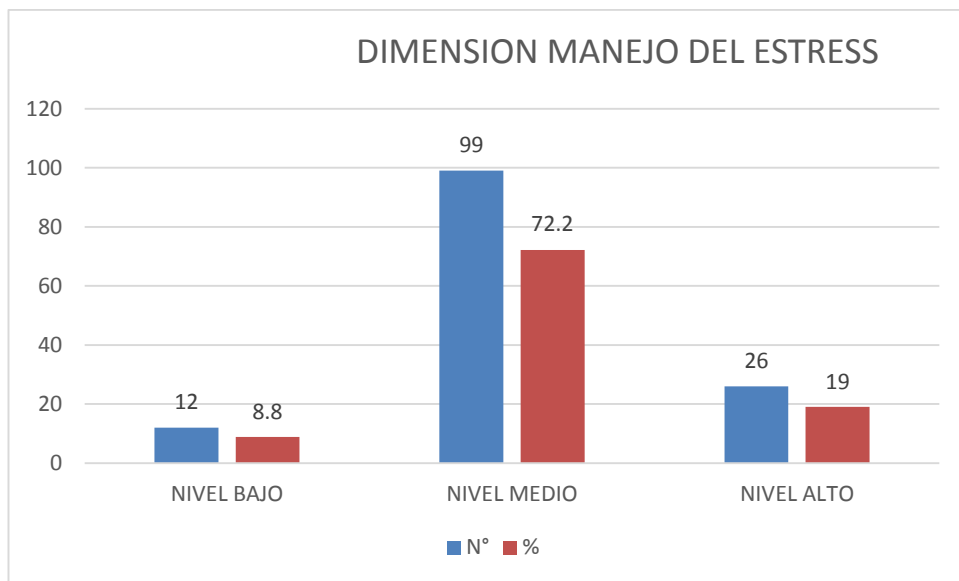
Grafuca 5.1.3: conductas promotoras de salud de la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao

Se observa que el 73 % de los estudiantes encuestados presentan un nivel medio en la dimensión de responsabilidad en salud, un 18.2 % presenta nivel bajo y un 8.8% un nivel alto.

TABLA 5.1.4

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION MANEJO DEL ESTRES	N°	%
NIVEL BAJO	12	8.8
NIVEL MEDIO	99	72.2
NIVEL ALTO	26	19
TOTAL	137	100



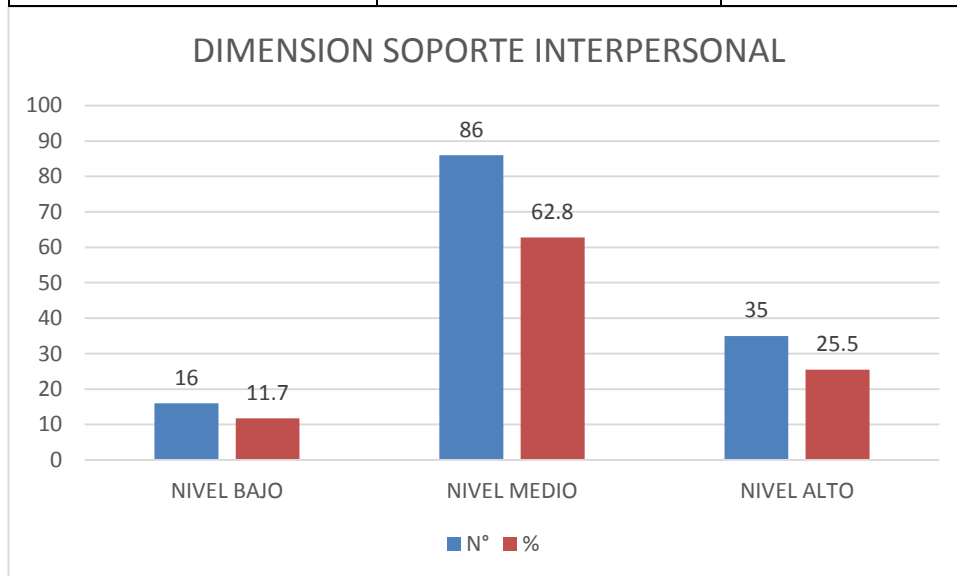
Gráfica 5.1.4: conductas promotoras de salud de la dimensión manejo del estrés en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.

En cuanto al nivel de prácticas de conductas de la dimensión de manejo del estrés Se observa que el 72.2 % de los estudiantes encuestados presentan un nivel medio, el 8.8% de los estudiantes presenta nivel bajo y el 19% nivel alto.

TABLA 5.1.5

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION SOPORTE INTERPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION SOPORTE INTERPERSONAL	N°	%
NIVEL BAJO	16	11.7
NIVEL MEDIO	86	62.8
NIVEL ALTO	35	25.5
TOTAL	137	100



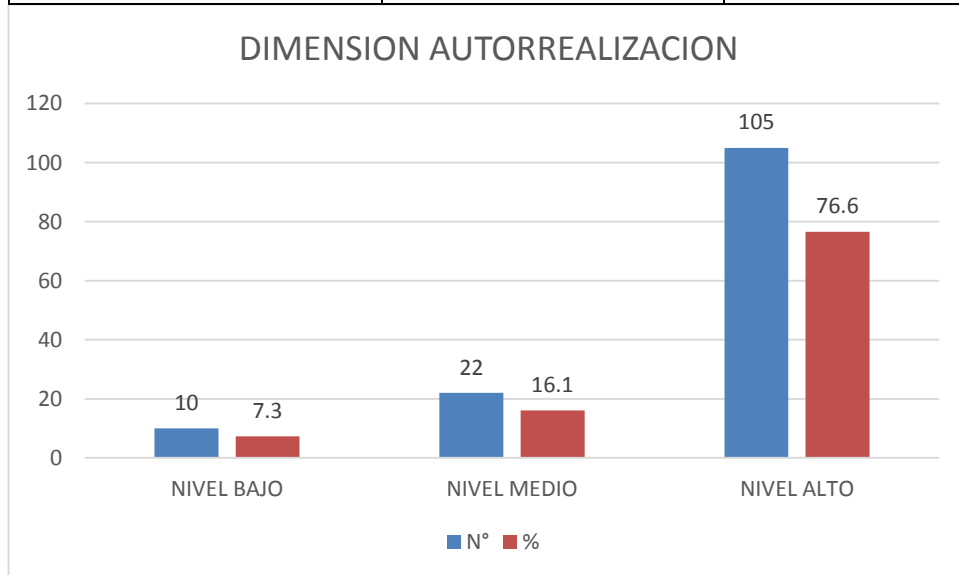
Grafica 5.1.5: conductas promotoras de salud de la dimensión soporte interpersonal en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao

En cuanto al nivel de prácticas de conducta de la dimensión de soporte interpersonal. Se observa que el 62.8% de los estudiantes encuestados presentan un nivel medio, el 25.5% de los estudiantes presenta nivel alto y el 11.7% nivel bajo.

TABLA 5.1.6

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION AUTORREALIZACION EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

DIMENSION AUTORREALIZACION	N°	%
NIVEL BAJO	10	7.3
NIVEL MEDIO	22	16.1
NIVEL ALTO	105	76.6
TOTAL	137	100



Grafica 5.16 : conductas promotoras de salud de la dimensión autorrealización en los estudiantes del i al ix ciclo de enfermería de la universidad nacional del callao.

En cuanto al nivel de prácticas de conducta de la dimensión de autorrealización Se observa que el 76.6% de los estudiantes encuestados presentan un nivel alto, el 16.1% de los estudiantes presenta nivel medio y el 7.3% nivel bajo.

TABLA 5.1.7

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD	N°	%
NIVEL BAJO	19	13.8
NIVEL MEDIO	101	73.8
NIVEL ALTO	17	12.4
TOTAL	137	100

Grafica 5.1.7

En la siguiente tabla se observa que el 73.8 % de los estudiantes presentan nivel medio en cuanto a las prácticas de conductas promotoras de salud el 13.8% nivel bajo y el 12.4% nivel alto.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contrastación de la Hipotesis

Según nuestra hipótesis los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao si realizan conductas promotoras de salud al contrastarlo con los resultados de nuestra investigación se obtuvo que los alumnos presentan nivel medio para las prácticas de conductas promotoras de salud y esto se obtuvo según los parámetros establecidos del cuestionario ya que el 73.8 % tuvo una nota entre 85 puntos a 156 puntos; lo cual corresponde al nivel medio. También se trabajó para el análisis con el programa SPSS.

6.2 Contrastación de los resultados con estudios similares

En el presente estudio realizado en los estudiantes del primero al noveno ciclo de la escuela profesional de enfermería, facultad de ciencias de la salud de la universidad nacional del callao, los resultados nos indican que el 73.8 % presentan nivel medio en cuanto a las prácticas de conductas promotoras de salud. Las dimensiones con niveles medio, los cuales requieren concientización, conocimiento, responsabilidad son la dimensión de manejo el estrés con un 72,2%; en cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud se observó que presentan nivel medio con un 73%, también en la dimensión de ejercicio físico se observa que un 23.4 % presentan un nivel bajo, en la dimensión de nutrición también predomina el nivel medio con un 81. 75%; Lo cual nos indica que no se le da la importancia necesaria para poseer una alimentación saludable. por lo tanto, no se está tomando con responsabilidad la práctica de conductas promotoras de salud, porque a lo largo de nuestra vida y de las etapas no los realizamos continuamente.

También se observó que en la dimensión de autorrealización los estudiantes presentan nivel alto, esto nos indica que tienen muy presente sus objetivos, sus metas y hasta donde quieren llegar.

Al contrastar los resultados con los estudios de Olivia Jiménez Diez y Ruth Noemí Ojeda López (3), realizado en México en la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), Se observa que los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable, con un consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, dietas poco equilibradas que incluyen comidas rápidas y/o chatarra. los estudiantes no tienen el hábito de leer sobre cómo cuidar su salud, ni están pendientes sobre cambios en su cuerpo. La segunda dimensión peor evaluada es el manejo del estrés tanto para los hombres como para las mujeres, ya que no existe una diferencia importante entre ellos; en tercer lugar, se tienen que los estudiantes de la FCA tienen un hábito nutricional regular (56.36%) aunque un 43.22% logra practicar una buena nutrición; sin embargo, existe la práctica de comer comida chatarra en un 55.29%. En cuanto a la práctica de ejercicio se obtuvo que 57.20% lo realiza de manera regular y solo 32.20% tienen una buena práctica, ello refleja la falta de tiempo y el principio del sedentarismo, lo cual concuerda con el estudio de Morán.

Se observa similares conductas en ambos estudios en las dimensiones de nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en salud, ya que los ambientes en el que se desarrollan son la etapa académica, la cultura también influye. En cuanto a los estudios de Elveny Laguado Jaimes-Martha Patricia Gómez Díaz (5) indica que durante la etapa universitaria numerosos factores interfieren en mantener una vida saludable, entre estos: abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en los hábitos nutricionales, patrones de sueño y descanso, actividades académicas y las metodologías desarrolladas en los programas. Lo cual también lo encontramos en nuestro estudio, diversos

problemas emocionales ya sea familiares o académicos interfieren en la realización de conductas promotoras de salud en los estudiantes.

en el siguiente estudio realizado en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016 (6) se observó que los estudiantes realizan pocas prácticas de conductas saludables demostrando que tanto el ejercicio físico y la alimentación saludable lo practican “a veces” un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser “a menudo” un 47,1%. Se identificó a la mala alimentación como un hábito que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

En el estudio que se hizo en estudiantes del I al iv ciclo de enfermería de la Universidad Nacional del Callao se observó que 50.0% de los estudiantes tienen nivel alto de apoyo social, Las dimensiones que presentan nivel bajo son el apoyo afectivo (20.4%) y ayuda material (19,4%). en los estilos de vida promotores de salud el 72.4% presenta nivel medio, las dimensiones con nivel bajo son el ejercicio (52.0%), responsabilidad en salud (36.7%) y manejo de| estrés (29.6%).

Es así que Las conductas promotoras de salud, nos convertirán en personas capaces de controlar y mejorar nuestra salud, logrando un estado de bienestar físico, mental y social. Según los lineamientos de política del estado la Promoción de la Salud, como función esencial de salud pública, es un ámbito específico de desarrollo de acciones y competencias de los sistemas de salud, para alcanzar el objetivo de la salud pública, que es alcanzar la equidad en salud.

6.3 Responsabilidad ética

En la investigación se tuvo en cuenta el principio ético de autonomía, ya que se le solicitó a cada uno de los estudiantes la aceptación del estudiante a participar en la investigación a través del Consentimiento informado documento legal mediante el cual se brindó toda la información sobre los objetivos del estudio, de la ausencia de riesgos, de la confidencialidad de la información, y sin prejuicios, manteniendo el respeto y anonimato de su identificación. Estos datos recolectados en el estudio han sido procesados sin adulteración alguna por la investigadora, por lo que evidencian el contexto real de las variables en estudio.

CONCLUSIONES

- 1) Los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao presentan un nivel medio para la práctica de conductas promotoras de salud con un porcentaje de 78.3 %.
- 2) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de nutrición de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel medio con un porcentaje 81.75%
- 3) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de ejercicio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel medio con un porcentaje 65.7%
- 4) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de responsabilidad en salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel medio con un porcentaje 73%
- 5) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel medio con un porcentaje 72.2%.

6) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de soporte interpersonal de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel medio con un porcentaje 62.8%.

7) Las conductas promotoras de salud en la dimensión de autorrealización de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, presentan un nivel alto con un porcentaje 76.6%.

RECOMENDACIONES

a) A nuestras autoridades de la Universidad Nacional del Callao se recomienda tomar conciencia sobre la importancia de los Estilos de vida saludable y la necesidad de contar con un apoyo social estructurado para los estudiantes en cada una de las facultades

b) la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional del Callao se le exhorta que fortalezca los programas de apoyo social en los estudiantes conociendo sus necesidades adecuadamente en coordinación con las Escuelas y Facultades.

c) A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la salud y docentes, se recomienda que implementen programas para impulsar los estilos de vida saludable y estrategias adecuadas para incrementar en los estudiantes la cultura de los ejercicios; además la Implementación de los programas de tutoría en forma individual y grupal en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lago, m. (2011). El Consumo de Comida Rápida. Recuperado el 10 de mayo de 2018, de <http://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>
2. Ministerios de salud (2017). Recuperado el 12 de mayo del 2018 de, <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2017/obesidad/index.asp>
3. Jiménez, o. Ojeda, r. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Recuperado el 10 de mayo de 2018, de <file:///C:/Users/Amd/Downloads/723-3145-1-PB.pdf>
4. Suescon, s. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Recuperado el 10 de mayo de 2018, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/download/58640/62845>
5. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoci. salud. 2014; 19(1):68-83. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
6. Berrios, F. (2006). Nivel de vulnerabilidad al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Tesis de maestría inédita). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1

7. Díaz, z. (2016) El apoyo social y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao de julio a diciembre 2014.
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila_Tesis_Doctor_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Modelo de promoción de la salud de nola pender
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
9. La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura
<https://psicologiaymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>
10. Documento técnico Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú
http://www.diresalima.gob.pe/diresa/promocion_salud/DT%20LINEAMIENTOS%20DE%20POLITICA%20PROMOCION%20DE%20LA%20SALUD%20EN%20EL%20PERU.pdf
11. Organización mundial de la salud
<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
12. Beneficios del Ejercicio físico. Recuperado el 18 de agosto del 2017.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
13. González. P. (2016) La Salud, la Enfermedad, la Responsabilidad y la Calidad de la Vida

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000300016

14. manejo del estrés: talento humano en salud.

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf.

15. Limia. L. (2016). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009

16. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>.

17. Carta de ottawa para la promoción de la salud. (canadá, 1986). (2015)

Recuperado de Facultad de Medicina Universidad de Buenos Aires (http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf) el 28 de octubre de 2015 de

<http://parquedelavida.co/index.php/el-parque/banco-de-conocimiento/item/112-carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-canada-1986>

ANEXOS

ANEXO 01: INSTRUMENTOS VALIDADOS

Anexos

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo: Masculino Femenino
Último

Año cursado: Primero

Fecha: _____

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4

31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	No.	Subescalas	No.	Reactivos	3 4
35			Variables		3 4
	1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35	
36	2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38	3 4
	3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,	
	4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45	
	5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47	
	6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48	

37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4

43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creas que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

ANEXO 02:
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “**CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. 2018**”, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo. Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende Determinar las conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao .2018

Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

DECLARACIÓN PERSONAL

He sido invitado a participar en el estudio titulado “**CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. 2018**”, Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

Firma del participante

TABLA 5.1.1

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION NUTRICION EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	Tomas algún alimento al levantarse en las mañanas	1	0.7	95	69.3	38	27.7	4	2.9	137	100
2	seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	31	22.6	91	66.4	11	8	4	2.9	137	100
3	lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	29	21.2	93	67.9	14	10.2	1	0.7	137	100
4	comes tres comidas al día	4	2.9	32	23.4	95	69.3	6	4.4	137	100
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra(ejemplo; granos enteros, frutas crudas , verduras crudas)	20	14.6	92	67.2	19	13.9	6	4.4	137	100
6	planeas o escoges comidas que incluyen los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	8	5.8	96	70.1	32	23.4	1	0.7	137	100

TABLA 5.1.2

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION EJERCICIO FISICO EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos tres veces por semana	22	16.1	101	73.7	13	9.5	1	0.7	137	100
2	realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	22	16.1	94	68.6	19	13.9	2	1.5	137	100
3	participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	77	56.2	39	28.5	17	12.2	4	2.9	137	100
4	checas tu pulso durante el ejercicio físico	70	51.1	45	32.5	17	12.4	5	3.6	137	100
5	realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	3	2.2	96	70.1	36	26.3	2	1.5	137	100

TABLA 5.1.3

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	relatas al médico cualquier síntoma relacionado con tu salud	21	15.3	102	74.5	9	6.6	5	3.6	137	100
2	conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	87	63.5	36	26.3	9	6.6	5	3.6	137	100
3	lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	27	19.7	89	65	17	12.4	4	2.9	137	100
4	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	25	18.2	91	66.4	17	12.4	4	2.9	137	100
5	discutes con profesionales capacitados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	6	4.4	88	64.2	37	27	6	4.4	137	100
6	haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	21	15.3	91	66.4	14	17.5	1	0.7	137	100

7	asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	7	5.1	86	62.8	39	28.5	5	3.6	137	100
8	encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	5	3.6	31	22.6	82	52.9	19	13.9	137	100
9	observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	21	15.3	95	69.3	17	12.4	4	2.9	137	100
10	asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud.	4	2.9	86	62.8	40	29.2	7	5.1	137	100

TABLA 5.1.4

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	tomas tiempo cada día para el relajamiento	4	2.9	102	74.5	25	18.2	6	4.4	137	100
2	eres consciente de las fuentes que producen tensión (comunmente nervios) en tu vida	24	17.5	99	72.3	9	6.6	5	3.6	137	100
3	pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajación y meditación137 respuestas	22	16.1	91	66.4	22	16.1	2	1.5	137	100
4	relajas consciente tus músculos antes de dormir	20	14.6	94	68.6	19	13.9	4	2.9	137	100
5	te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	18	13.1	87	63.5	29	21.2	3	2.2	137	100
6	pides información a los profesionales para cuidar tu salud	7	5.1	89	65	34	24.8	7	5.1	137	100
7	usas métodos específicos para controlar la tensión	20	14.6	83	60.6	32	23.4	2	1.5	137	100

TABLA 5.1.5

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION
SOPORTE INTERPERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO
DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	7	5.1	100	73	27	19.7	3	2.2	137	100
2	elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	5	3.6	89	65	7	5.1	5	3.6	137	100
3	te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	3	2.2	22	16.1	90	65.7	22	16.1	137	100
4	mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	8	5.8	20	14.6	88	64.2	21	15.3	137	100
5	pasas tiempo con amigos cercanos	9	6.6	25	18.2	81	59.1	22	16.1	137	100
6	expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	4	2.9	44	32.4	83	61	5	3.7	137	100
7	te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas abrazos y caricias, por personas que te importan(papas, familiares, profesores y amigos)	6	4.4	23	16.8	88	64.2	20	14.6	137	100

TABLA 5.1.6

CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LA DIMENSION
AUTORREALIZACION EN LOS ESTUDIANTES DEL I AL IX CICLO DE
ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

N°	ITEM	NUNCA		AVECES		FRECUENTE MENTE		RUTINARIA MENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	te quieres a ti misma(o)	4	2.9	13	9.5	93	67.9	27	19.7	137	100
2	eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	3	2.2	12	8.8	101	73.7	21	15.3	137	100
3	crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	2	1.5	27	19.7	105	76.6	3	2.2	137	100
4	te sientes feliz y contenta(o)	3	2.2	17	12.4	91	66.4	26	19	137	100
5	eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	3	2.2	22	16.1	91	66.4	21	15.3	137	100
6	trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	0.7	43	31.4	89	65	4	2.9	137	100
7	miras hacia el futuro	4	2.9	22	16.1	90	65.7	21	15.3	137	100
8	eres consciente de lo que te importa en la vida	8	5.8	21	15.3	88	64.2	20	14.6	137	100
9	Respetas tus propios éxitos	5	3.6	32	23.4	89	59.1	19	13.9	137	100
10	ves cada día como interesante y desafiante	2	1.5	31	22.6	87	63.5	17	12.4	137	100
11	encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	0.7	29	21.2	83	60.6	24	17.5	137	100

12	eres realista en las metas que te propones	7	5.1	44	32.1	81	59.1	5	3.6	137	100
13	crees que tu vida tiene un propósito	1	0.7	21	15.3	86	62.8	29	21.2	137	100