

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los
estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad
Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023**

Para optar el título profesional de:

Licenciado en Enfermería

Autores:

Bach. Jesdi Carolina CÁRDENAS RAMOS

Bach. Kevyn Hamid HILARIO ALDANA

Asesor:

Dr. Raúl Ricardo CARHUAPOMA NICOLÁS

Cerro de Pasco – Perú – 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los
estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad
Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Loli CABRERA ALVARADO
PRESIDENTE

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA
MIEMBRO

Mg. Emerson Edwin LEÓN ROJAS
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud Unidad
de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 021-2024

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

Jesdi Carolina CÁRDENAS RAMOS
Kevyn Hamid HILARIO ALDANA

Escuela de Formación Profesional
Enfermería

Tesis

Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023.

Asesor:

Dr. Raúl Ricardo CARHUAPOMA NICOLÁS

Índice de Similitud: **8%**

Calificativo

APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 11 de enero del 2024

Dra. Raquel Tumialan Hilario
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A Dios, por permitirnos llegar a este punto y habernos dado salud para lograr nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor. Con mucha ternura a nuestras madres, quienes a lo largo de nuestra vida con amor y dedicación nos brindan una riqueza de entrega cuidados y educación siendo nuestro apoyo máximo en todo momento.

Los autores

AGRADECIMIENTO

A Dios, por acompañarnos en todo momento durante nuestra formación profesional, por ser la base fundamental de nuestras vidas, y permitirnos despertar no solo con vida, sino también, continuar con salud, fuerzas y empeño; para que, con cada avance, cada experiencia y aprendizaje, podamos lograr alcanzar nuestros sueños.

A nuestro asesor, por su amabilidad, paciencia y constancia en cada proceso de este trabajo de investigación, que sin sus consejos no se lograría concretar.

A nuestros queridos maestros, por las enseñanzas brindadas, las cuales han hecho que nos convirtamos en mejores personas; nuestra formación no tendría los mismos resultados si no se hubieran cruzado en nuestros caminos personas como ustedes.

A cada una de nuestras madres, por brindarnos todo su amor, fuerza y apoyo constante durante toda nuestra vida, por los principios y valores inculcados, y, sobre todo, ser nuestro gran ejemplo a seguir.

A nuestros familiares, por su fortaleza, apoyo emocional y espiritual durante este tiempo de formación académica.

Expresamos nuestro profundo reconocimiento a todas las personas que nos apoyaron e hicieron posible esta investigación, todos y cada uno de ustedes que contribuyeron con sus conocimientos para el enriquecimiento de este trabajo.

Nuestra gratitud eterna a cada uno de ustedes

RESUMEN

Este estudio de investigación se enfoca en la conexión entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión en Pasco, durante el período de agosto a octubre de 2023. El propósito general que dirigió esta investigación fue identificar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en estos estudiantes. La metodología de investigación utilizada fue de tipo observacional, prospectiva, transversal y analítica, con un diseño no experimental de corte transversal-correlacional. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 35 estudiantes del VII semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Se recopilaron datos a través de encuestas que incluyeron dos cuestionarios, uno sobre estilos de vida y otro sobre calidad de vida.

Los resultados obtenidos indican que en lo que respecta a los estilos de vida, el 91.4% de la población estudiada lleva un estilo de vida saludable, mientras que el 8.6% tiene un estilo de vida no saludable. En cuanto a la calidad de vida, se observó que el 17.1% de los estudiantes tiene una buena calidad de vida, el 77.1% tiene una calidad de vida regular y el 5.7% tiene una mala calidad de vida.

Al contrastar la hipótesis y calcular el valor de $X^2_c = 22.712$ y $X^2_t = 5.991$ con 2 grados de libertad y un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$, se obtuvo un p-valor de 0.000. Esto llevó al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis alternativa. Como resultado, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, es decir, los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión en Pasco, durante el período de agosto a octubre de 2023.

Palabras clave: Estilos de vida, calidad de vida.

ABSTRACT

The present research work deals with lifestyles and their relationship with quality of life in students of the VII semester of Nursing at the Daniel Alcides Carrion National University, Pasco, August - October 2023. The general objective that guided the research was to determine the relationship between lifestyles and quality of life in the students of the VII nursing semester of the Daniel Alcides Carrion National University, Pasco, August - October 2023. The type of research was observational, prospective, transversal and analytical, of non-experimental, cross-sectional - correlational design. For this study, we worked with the sample population of 35 students of the VII semester of the Nursing Professional Training School of the Daniel Alcides Carrion National University. For data collection, the survey technique was used and the instruments were two questionnaires, one on lifestyles and the other on quality of life. The results show that, regarding the lifestyle variable, of the total population, 91.4% lead a healthy lifestyle, and 8.6% lead an unhealthy lifestyle. In relation to the quality of life variable, it is observed that 17.1% have good quality of life, 77.1% regular quality of life and 5.7% poor quality of life.

Contrasting the hypothesis, and finding an $X^2_c = 22.712$ and an $X^2_t = 5.991$ with 2 degrees of freedom and a significance level of $= 0.05$. A p-Value= 0.000, the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, reaching the conclusion that there is a significant statistical relationship between the study variables, lifestyles and quality of life in the students of the VII nursing semester of the Daniel Alcides Carrion National University, Pasco, August - October 2023.

Keywords: Lifestyles, quality of life.

INTRODUCCIÓN

La salud es un derecho esencial y fundamental para todas las personas, abarcando el bienestar físico, mental y social. Este derecho implica un constante avance en las condiciones personales y sociales en las que vive cada individuo, con el propósito de mejorar su calidad de vida. Se orienta hacia la promoción, prevención e intervención en salud desde una perspectiva que involucra a diversos campos disciplinarios y a comunidades, ya sea a nivel local, regional, nacional o internacional, centrándose en el bienestar colectivo.

Los estilos de vida se componen de elecciones que pueden tener efectos positivos o negativos en la salud de las personas. Estas elecciones se manifiestan en los entornos en los que las personas residen, trabajan, estudian y se divierten, y están influenciadas por la compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Los estilos de vida se reconocen como uno de los principales determinantes de la salud de la población. Por lo tanto, evaluarlos en un entorno universitario contribuye a prevenir hábitos y prácticas perjudiciales que pueden dar lugar a enfermedades crónicas, transmisibles y no transmisibles entre la población estudiantil. Se consideran estilos de vida no saludables aquellos que involucran patrones alimentarios desordenados, falta de actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias perjudiciales para la salud, patrones de sueño inadecuados, entre otros.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1989, el estilo de vida se refiere a la forma habitual de vida de una persona, determinada por la interacción entre su entorno general y sus estándares personales de comportamiento, los cuales están influenciados por factores sociales, culturales y características individuales. En resumen, los estilos de vida son patrones de comportamiento tanto individuales como

colectivos que mantienen cierta coherencia a lo largo del tiempo y pueden tener dimensiones de riesgo o seguridad según su especificidad.

La calidad de vida se entiende como un estado de plenitud que abarca cinco dimensiones: física, mental, emocional, social y espiritual, y caracteriza a grupos sociales o comunidades, incluyendo a las familias. En el contexto de las ciencias de la salud, se emplea el concepto de calidad de vida para evaluar el estado de salud de las personas y medir la efectividad de las intervenciones médicas. La psicología de la salud, basándose en la definición de la OMS, considera la calidad de vida como un concepto relativo y multidimensional.

La calidad de vida engloba diversas dimensiones relacionadas con la salud física, aspectos psicológicos, autonomía, relaciones sociales y creencias religiosas. Existen diferencias significativas en los estilos de vida y la calidad de vida durante la etapa de educación universitaria. Por lo tanto, esta investigación se centra en explorar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en estudiantes del VII semestre de Enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Atendiendo a cómo la interpreta la psicología de la salud, según el concepto propuesto por la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida se entiende a partir de dos consideraciones principales: el carácter relativo del significado y su orientación multidimensional. (2)

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1.	Identificación y determinación del problema.	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	3
1.3.	Formulación del problema.	3
	1.3.1. Problema general.....	3
	1.3.2. Problemas específicos.	3
1.4.	Formulación de objetivos.....	4
	1.4.1. Objetivo general.	4
	1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5.	Justificación de la investigación.	5
1.6.	Limitaciones de la investigación.....	6

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio.....	7
	2.1.1. Antecedentes internacionales.	7
	2.1.2. Antecedentes nacionales.....	12
	2.1.3. Antecedentes regionales.	16
2.2.	Bases teóricas - científicas.....	17
2.3.	Definición de términos básicos.....	30
2.4.	Formulación de hipótesis.	32
	2.4.1. Hipótesis General.	32
	2.4.2. Hipótesis Específicas.....	32
2.5.	Identificación de variables.	32
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores.	32

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	34
3.2.	Nivel de investigación:	34
3.3.	Métodos de investigación.	35
3.4.	Diseño de investigación.	35
3.5.	Población y muestra:	35
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	36
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación...39	
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	40
3.9.	Tratamiento estadístico.	41
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica.	41

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	42
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados.	42
4.3.	Prueba de hipótesis.	52
4.4.	Discusión de resultados:	58

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencias Generales de los Estudiantes de Enfermería del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto- Octubre 2023.....	43
Tabla 2. Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto- Octubre 2023	44
Tabla 3. Calidad de Vida de los Estudiantes de Enfermería del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023	45
Tabla 4. Estilos de Vida y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023	46
Tabla 5. Dimensión Física y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023.....	48
Tabla 6. Dimensión Social y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023.....	49
Tabla 7. Dimensión Psicológica y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023.....	51
Tabla 8. Estilos de Vida en Relación a la Calidad de Vida de los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería – Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023	53
Tabla 9. Prueba de Chi-Cuadrado de la Hipótesis General.....	54
Tabla 10. Prueba de Chi-Cuadrado de la Hipótesis Específica N°01	55
Tabla 11. Prueba de Chi-Cuadrado de la Hipótesis Específica N°02	56
Tabla 12. Prueba de Chi-Cuadrado de la Hipótesis Específica N°03	57

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO N°1. Frecuencias Generales de los Estudiantes de Enfermería Del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto - Octubre 2023	43
GRAFICO N°2. Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023	45
GRAFICO N°3. Calidad de Vida de los Estudiantes de Enfermería del VII Semestre – Undac, Pasco, Agosto - Octubre 2023.....	46
GRAFICO N°4. Estilos de Vida y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023.....	47
GRAFICO N°5. Dimensión Física y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023 .	48
GRAFICO N°6. Dimensión Social y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco, Agosto – Octubre 2023 .	50
GRAFICO N°7. Dimensión Psicológica y su Relación con la Calidad de Vida en los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería - Undac, Pasco. Agosto – Octubre 2023 .	51
GRAFICO N°8. Estilos de Vida en Relación a la Calidad de Vida de los Estudiantes del VII Semestre de Enfermería – Undac, Pasco Agosto - Octubre 2023.....	53
GRAFICO N°9. Región Crítica de la Hipotesis General	54

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema

Reconocer la calidad de vida es muy importante en todas las etapas de la vida, ya que es un indicador fundamental para valorar de manera integral diversos aspectos relacionados con la salud y el bienestar de la persona. Así mismo, tiene una gran repercusión en el grado de satisfacción del mismo, debido a la relación que existe con su entorno sociocultural y ambiental.(3)

Los estilos de vida, se enfatizan como un importante determinante de la salud de todas las personas; porque son aquellos comportamientos y actitudes que adoptamos y practicamos de forma consciente en el desarrollo de nuestra vida, las cuales influyen directamente en nuestra salud. Entonces, al hablar de estilos de vida saludable, nos referimos a todo un conjunto de prácticas como alternativas que van a traer consigo beneficios a nuestra salud, en todos los aspectos, sea biológico, psicológico y social.

La etapa de ser estudiantes universitarios es un tanto compleja, debido a que los individuos van a forjar un grado de independencia al elegir y adoptar

ciertas conductas, hábitos y estilos de vida; las cuales, muchas veces son negativas como la mala alimentación, sedentarismo, consumo de bebidas alcohólicas, estrés, entre otros; que afectan directamente a la estabilidad en la salud.(4)

La pandemia generó cambios radicales en la vida de todas las personas; pero destacamos la perspectiva de los estudiantes universitarios, en la cual podemos decir que fueron uno de los más perjudicados en cuanto a la calidad de vida, vinculadas directamente a la adopción de nuevos estilos de vida formados en el tiempo de confinamiento, y que muchas de ellas fueron perjudiciales para su salud en todas sus esferas.

Es así que, en una nota de prensa emitida por el MINSA, el nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS), Antonio Castillo Carrera, sostiene que “El Perú es el tercer país con altos índices de sobrepeso en Latinoamérica, y por eso se necesitan medidas urgentes para controlar estas cifras”, además, que 7 de cada 10 peruanos sufre de sobrepeso y obesidad, constituyendo el 85% de los casos de muerte por COVID – 19.(5)

De acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes 2022), del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental o emocional en los últimos 12 meses, siendo las mujeres jóvenes las que afrontan más problemas de salud mental (30.2 %), en comparación con los hombres (22.9 %).(6)

Durante el 2021 se reportaron un millón 368 mil 950 casos atendidos de problemas de salud mental, y en el 2022, esta cifra aumentó a un millón 631 mil 940, implicando un incremento del 19.21 %.(7)

Siendo el caso, y como parte de la actuación del profesional de enfermería en su labor primaria de promover la salud y prevenir las enfermedades, como estrategia para potenciar las capacidades de los individuos en la búsqueda del bienestar integral, debemos fomentar estilos de vida saludable e impulsar una mejor calidad de vida, y siendo necesario proyectar a los demás estudiantes de enfermería, nos planteamos la presente investigación, buscando la respuesta necesaria para la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre los estilos y calidad de vida, en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023?

1.2. Delimitación de la investigación

Este estudio se enfoca en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión en la región de Pasco y se llevará a cabo durante el período de agosto a octubre del 2023. El tema de investigación se titula "Estilos de vida y su relación con la calidad de vida", y su enfoque principal son los estudiantes del VII semestre de la escuela profesional de enfermería de esta universidad, tanto como la población de estudio como la muestra seleccionada.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?

1.3.2. Problemas específicos

- a.** ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de

la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?

- b.** ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?
- c.** ¿Cuál es la relación entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general.

Identificar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

1.4.2. Objetivos específicos.

- a)** Identificar la relación que existe entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.
- b)** Identificar la relación que existe entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

- c) Identificar la relación que existe entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Conveniencia:

El presente estudio es conveniente, porque será de utilidad para identificar la importancia de los estilos de vida, principalmente en los universitarios, y cómo estas influyen de forma directa para gozar de una calidad de vida; por otro lado, la pandemia pasada trajo consecuencias a largo plazo sobre las patologías cardiovasculares, principalmente asociadas con el estilo de vida poco saludable y problemas de salud mental.

1.5.2. Relevancia social:

La trascendencia para la sociedad de este proyecto de investigación, está representada en el beneficio que tendrán los estudiantes de enfermería al lograr los conocimientos necesarios sobre los estilos de vida saludables, y tener en cuenta las consecuencias que se puedan generar; por ello mediante la práctica de estos se contribuirán a obtener una mejor calidad de vida.

1.5.3. Relevancia Práctica:

La investigación ayudara a que los estudiantes de enfermería puedan mejorar sus estilos de vida post pandemia, tomando conciencia, cuidando de su salud y obteniendo una mejor calidad de vida.

1.5.4. Relevancia Metodológica:

Se emplearán instrumentos que permitan determinar la relación entre las variables del tema de investigación, a la vez, recabar los datos de manera

satisfactoria, fidedigna y correcta para la elaboración de los gráficos respectivos y el análisis correspondiente, integrando nuevos conocimientos en el ámbito de enfermería y su práctica profesional.

1.5.5. Valor Teórico:

La investigación integrará conocimientos sobre la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida, la cual no solo afecta sobre la salud del estudiante de enfermería, sino también sobre todos los estudiantes y personas en general.

Los resultados servirán de apoyo para futuras investigaciones que puedan plantear soluciones satisfactorias sobre los problemas que se observen en el desarrollo de la investigación de este ámbito en estudiantes de enfermería.

1.6. Limitaciones de la investigación

En el desarrollo de la investigación, se pudo encontrar algunas dificultades como en la elaboración del marco teórico, recolección de la información para la base teórica y relación de ambas variables.

De igual manera, en cuanto a la aplicación de los instrumentos, se realizarán de forma virtual, puesto que los estudiantes que conforman la muestra, se encuentran en el desarrollo de sus prácticas hospitalarias.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales.

A.MEDINA TORO, Francys Marie; JIMENEZ ORTIZ, Jose Leonardo; ARAGÓN CASTILLO, Jason, et al. (2023) Montemorelos/ México, realizaron una investigación, titulada “Calidad de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada en Nuevo León, México”. El propósito de este estudio consistió en examinar la calidad de vida de estudiantes que se especializan en el campo de Ciencias de la Salud en una universidad privada ubicada en Nuevo León. Se empleó una metodología de investigación cuantitativa de tipo observacional y descriptivo, con un diseño transversal. La población bajo estudio incluyó a un total de 1020 estudiantes, y se utilizó el cuestionario abreviado de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) como instrumento de recolección de datos.

Los resultados del estudio revelaron que de los 611 estudiantes encuestados, el 44.7% calificó su calidad de vida como "regular" (273 estudiantes), y se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la

calidad de vida de los estudiantes en función de la carrera que estaban cursando ($F=2.052$, $p=0.039$) y su nacionalidad ($t=2.013$, $p=0.045$).

Las conclusiones obtenidas sugieren que la elección de la carrera, la edad y la nacionalidad influyen de manera directa en la calidad de vida de los estudiantes. En consecuencia, se plantea la necesidad de desarrollar estrategias de promoción de la salud que se enfoquen en la salud psicológica y las relaciones interpersonales, con el propósito de proporcionar a los estudiantes los recursos necesarios para enfrentar desafíos y mejorar su calidad de vida.

B.BUITRAGO MALAVER, Andrea; SOTO CHAQUIR, Mercy. (2023) Pereira Risaralda/ Colombia, realizó una investigación titulada. “Estilos de vida en Estudiantes Universitarios”. El propósito de esta investigación fue desarrollar un programa de intervención destinado a controlar el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en la población universitaria de pregrado y en los empleados de la Universidad Libre en las seccionales de Barranquilla y Pereira. La metodología utilizada fue de tipo estudio observacional analítico correlacional con un diseño de corte transversal. Para recopilar datos, se aplicaron dos instrumentos: el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2) en 2013 y el Instrumento STEPWise de la Organización Mundial de la Salud en 2006. La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes de pregrado, profesores y personal administrativo de la Universidad Libre en las seccionales de Barranquilla y Pereira.

Los resultados revelaron que los estilos de vida tienen un impacto significativo en la aparición o el avance de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, se busca implementar un plan de intervención

dirigido a los estudiantes de la Universidad Libre en la seccional de Pereira con el objetivo de prevenir hábitos perjudiciales en sus estilos de vida.

C.ORTIZ GARCÍA, María Camila. (2021) Bogotá/ Colombia, realizó una investigación, titulado “Calidad de vida en estudiantes de pregrado de odontología de una universidad colombiana”. El propósito de este estudio consistió en analizar la relación entre los indicadores de calidad de vida y las características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Odontología de la Universidad El Bosque. La metodología empleada se basó en un enfoque correlacional, y la población/muestra de estudio incluyó a estudiantes de sexto a décimo semestre de dicha facultad. Se utilizó un cuestionario llamado WHOQOL-BREF como instrumento de recolección de datos.

Los resultados obtenidos revelaron el interés de los investigadores en comprender cómo es posible mantener la salud y el bienestar personal en un entorno universitario desafiante y dinámico. Las conclusiones del estudio sugieren que, dada la naturaleza de la vida estudiantil en la universidad, es fundamental mejorar las habilidades de comunicación como una estrategia para preservar la calidad de vida a lo largo de los diferentes desafíos que enfrentan los estudiantes. Además, se destaca que no se encontraron estudios similares que aborden esta temática en el contexto específico de la odontología universitaria.

D.ÁVILA HERNÁNDEZ, Aylin J.; MALDONADO BAYONA, Sneider y PLATA BÁEZ, Sandra Y. (2020) Bucaramanga/ Colombia, realizaron una investigación, titulado “Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de tecnología en contabilidad financiera de

primer a tercer semestre de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19". El propósito de esta investigación fue examinar el impacto de la pandemia COVID-19 en la calidad de vida, así como en los niveles de depresión y ansiedad experimentados por los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas (FCSE) de las Universidades Tecnológicas (UTS) durante el segundo período del año 2020. El enfoque metodológico utilizado fue un estudio analítico de tipo transversal, en el cual se seleccionó una población/muestra de estudiantes que cursaban tecnología en contabilidad financiera en los primeros tres semestres.

Para la recopilación de datos, se emplearon dos instrumentos de evaluación: el cuestionario de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) y la escala hospitalaria de ansiedad y depresión (HADS).

Los resultados obtenidos a partir de una muestra de 60 estudiantes, con una edad promedio de 23 años, indicaron que un 96.7% de ellos no había contraído COVID-19, lo que no había tenido un impacto negativo en su desempeño académico. Además, se encontró que un 46.7% de los participantes describió su calidad de vida como "normal", mientras que un 71.7% reportó sentirse ocasionalmente tensos.

Las conclusiones del estudio señalaron que se observaron puntuaciones promedio en ansiedad, sin detectarse niveles clínicamente significativos de depresión entre los estudiantes evaluados. En relación a la calidad de vida, se identificó una variabilidad dependiendo del estrato social, pero esta variación no parecía influir en su desempeño académico.

E. JARAMILLO PARRALES, Erika María. (2020) Guayaquil/ Ecuador, realizó una investigación, titulado “Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo - septiembre del 2020”. El propósito de este estudio fue identificar y analizar el estilo de vida de los estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante el periodo de la pandemia COVID-19, que abarcó desde mayo hasta septiembre de 2020. La metodología utilizada se enmarcó en un enfoque descriptivo no experimental. La población de estudio comprendió a un total de 88 estudiantes que cursaban entre el segundo y séptimo semestre de la carrera de Diseño Gráfico en la Universidad de Guayaquil. Para recopilar datos, se emplearon tres instrumentos: un cuestionario denominado "Fantástico", otro relacionado con la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos y un tercero centrado en los factores de riesgo en personas de 20 a menos de 60 años.

Los resultados del estudio revelaron que aproximadamente el 75% de los estudiantes de ambos sexos presentaron un estilo de vida que se ubicaba entre regular y malo, ya que obtuvieron puntajes por debajo de 60 puntos en la evaluación. Además, en cuanto a los hábitos alimentarios, se evidenciaron malos patrones, como el consumo elevado de embutidos (27%) y una baja ingesta de frutas (90%), grasas y aceites (73%), según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. En relación a los factores de riesgo, un 80.8% de los participantes respondieron afirmativamente acerca de la implementación de medidas alternativas para controlar el consumo de sal.

Como conclusión, el estudio confirmó la hipótesis de investigación que afirmaba que los estudiantes de Diseño Gráfico de la Universidad de Guayaquil

tenían una mayor probabilidad de experimentar deficiencias o excesos nutricionales como resultado de la pandemia COVID-19.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

A.ZUÑIGA TORREBLANCA, Maria Antonella. (2021) Arequipa, realizó una investigación, titulado “Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia Covid-19.” El propósito de este estudio fue establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del sexto año de la carrera de medicina en una universidad nacional ubicada en Arequipa, durante el período de la pandemia de COVID-19. El enfoque metodológico adoptado se basó en un estudio observacional, prospectivo y de corte transversal. La población/muestra de estudio estuvo compuesta por 85 estudiantes de medicina que completaron su sexto año académico en el año 2020. Para recopilar datos, se utilizaron varios instrumentos, incluyendo una ficha de recolección de datos, un cuestionario sobre el Perfil del Estilo de Vida y la Escala Socioeconómica Modificada de Amat y León.

Los resultados obtenidos revelaron que un 21.2% de los estudiantes presentaba estilos de vida considerados poco saludables. Dentro de estos estilos de vida menos saludables, se observaron tasas más altas de problemas nutricionales (37.6%), insuficiente práctica de ejercicio (38.8%), inadecuado manejo del estrés (31.8%) y deficiencias en el apoyo interpersonal (34.1%). Además, un 4.7% de los estudiantes fueron diagnosticados con obesidad, mientras que un 34.1% presentaba sobrepeso.

Como conclusión del estudio, se determinó que no existe una asociación significativa entre tener estilos de vida poco saludables y la presencia de sobrepeso u obesidad en los estudiantes de sexto año de medicina de la universidad nacional de Arequipa durante el período de la pandemia de COVID-19.

B. SAAVEDRA OLAYA, Kiara Nicole de Fátima. (2020) Piura, realizó una investigación, titulado “Estilo de vida saludable e IMC en relación con capacidad nutricional, actividad física, calidad de sueño en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Particular Antenor Orrego.” El propósito de esta investigación consistió en determinar si los estudiantes de séptimo a doceavo ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la UPAO mantienen un estilo de vida saludable y si su índice de masa corporal (IMC) se refleja en su estado nutricional, nivel de actividad física y calidad de sueño. El enfoque metodológico empleado se trató de un estudio de tipo explicativo, de carácter no experimental y de corte transversal. La población/muestra de estudio estuvo compuesta por alumnos matriculados en la Facultad de Medicina durante el año 2019. Para la recolección de datos, se utilizaron cuestionarios relacionados con la frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), la actividad física (IPAC) y la calidad del sueño según la escala de Pittsburg.

Los resultados obtenidos llevaron a la aceptación de la hipótesis nula y al rechazo de la hipótesis de investigación. En términos de conclusiones, se determinó que el 75.5% de los estudiantes presentaban un estilo de vida catalogado como no saludable, mientras que el 24.5% mantenía un estilo de vida saludable. Además, se observó que el índice de masa corporal (IMC) no mostraba una correlación significativa con el estado nutricional, la actividad

física ni la calidad del sueño. Se destacó que había un porcentaje elevado de alumnos con sobrepeso u obesidad, que representaba el 48.7% de la población estudiantil.

C.VICENTE CALDERON, Pablo Stiwar. (2019) Arequipa, realizó una investigación, titulado “Influencia del estilo de vida en la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de la escuela profesional de Estomatología. Universidad Alas peruanas filial – Tacna – 2018”. El propósito de este estudio consistió en analizar la influencia del estilo de vida en la calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Tacna. La metodología empleada se basó en un enfoque observacional, prospectivo y de tipo transversal, realizado en el año 2007. La población/muestra de estudio incluyó a 200 estudiantes, tanto hombres como mujeres, con edades comprendidas entre los 17 y 44 años, procedentes de una universidad privada. Para recopilar datos, se utilizaron dos cuestionarios de autorreporte: el Test de Estilo de Vida de Lange y el cuestionario SF-36.

Los resultados obtenidos revelaron que la mayoría de los estudiantes tenían un estilo de vida considerado adecuado, con 73 de los 200 participantes cumpliendo con esta característica. De estos, el 44.07% se encontraba en el segundo año de estudio. Asimismo, se observó que la población estaba compuesta mayoritariamente por mujeres (37.40%), con edades comprendidas entre los 21 y 25 años (42.25%), pertenecientes al nivel socioeconómico más bajo (48.15%), y viviendo con otros familiares que no eran sus padres (41.67%).

En cuanto a la calidad de vida relacionada con la salud, se encontró que la mayoría de los estudiantes la calificaron como buena, con 102 de los 200 participantes describiéndola de esta manera. Dentro de este grupo, el 35.29% se

encontraba en el segundo año de estudio, la mayoría eran mujeres (56.49%), tenían edades entre 21 y 25 años (50.70%), y pertenecían al nivel socioeconómico más bajo (51.85%).

En resumen, las conclusiones del estudio indicaron que el estilo de vida de los estudiantes ejerce una influencia en la calidad de vida relacionada con la salud de estos universitarios.

D.ROJAS TERRONES, Claudia Magdalena. (2019) Trujillo, realizó una investigación, titulado “Bienestar universitario y calidad de vida de los estudiantes beneficiarios de la Facultad de Ingeniería - Universidad Nacional de Trujillo, 2019. El propósito de esta investigación fue ofrecer una descripción de la influencia de los Servicios de Bienestar Universitario en la calidad de vida de los estudiantes beneficiarios pertenecientes a la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, en el año 2019. La metodología empleada se basó en un estudio etnográfico de carácter descriptivo, en el cual se incluyó a una población/muestra de 176 alumnos que eran beneficiarios de diversos Servicios de Bienestar Universitario. Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron múltiples herramientas, entre las que se incluyeron un diario de campo, cuestionario, bases de datos, registros de asistencia al comedor universitario, fichas socioeconómicas, registros de observación y entrevistas.

Los resultados obtenidos revelaron que los estudiantes beneficiarios del Servicio de Comedor Universitario tenían la mayor frecuencia de asistencia, con un 70% de ellos asistiendo siempre a este servicio. Por otro lado, los estudiantes del Servicio Médico mostraron una baja asistencia, con un 19% que casi nunca asistía. En cuanto a la satisfacción, se destacó que un 35% de los estudiantes que utilizaban el Servicio de Trabajo Social se sentían muy satisfechos. En relación

a la importancia del servicio, un 75% de los estudiantes que participaban en el Servicio del Centro Cultural consideraban que era muy importante. En lo que respecta a la identificación con el servicio, el 56% de los estudiantes del Servicio del Centro Cultural se sentían muy identificados, mientras que un 18% de los estudiantes del Servicio de Recreación y Deporte manifestaban no sentirse identificados en absoluto.

En resumen, los resultados indicaron que ninguno de los Servicios de Bienestar Universitario influyó de manera total en la calidad de vida de los estudiantes beneficiarios.

2.1.3. Antecedentes regionales.

A. VERAMENDI VILLAVICENCIOS, Nancy G., PORTOCARERO MERINO, Ewer, y ESPINOZA RAMOS, Francisco E. (2020) Huánuco, realizaron una investigación, titulado “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19.” El propósito de esta investigación fue analizar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en una población de estudiantes. La metodología utilizada se enmarcó en un estudio de tipo transversal, de carácter observacional y correlacional. La población/muestra estuvo compuesta por 163 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, ubicada en Perú. Para recopilar datos, se emplearon dos escalas en línea que evaluaban los estilos de vida y la calidad de vida.

Los resultados obtenidos demostraron que los estudiantes mantenían un estilo de vida considerado saludable, con una puntuación promedio de 81.9 en la escala utilizada. Además, percibían una buena calidad de vida, con una puntuación media de 152.5 en la escala correspondiente. Se destacó que existía

una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida, con un coeficiente de correlación de $r_s=0.67$ y un valor de $p \leq 0.000$.

En conclusión, el estudio confirmó que existe una relación positiva entre los estilos de vida de los estudiantes y su percepción de calidad de vida. En otras palabras, aquellos estudiantes que mantenían estilos de vida más saludables tendían a experimentar una mayor calidad de vida percibida en la población de estudio.

2.2. Bases teóricas - científicas

VARIABLE 1: ESTILOS DE VIDA.

A. Generalidades sobre estilos de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término "estilo de vida" como "una manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los comportamientos individuales influenciados por factores socioculturales y características personales" (18). Este enfoque se alinea con la perspectiva de Moreno, Gil y López, quienes también sugieren que las actividades diarias pueden orientarse hacia un estilo de vida saludable o perjudicial, dependiendo de las decisiones tomadas por las personas y los patrones de comportamiento adquiridos durante la infancia y la adolescencia (18).

El concepto de estilo de vida puede entenderse como los patrones de hábitos, actitudes, comportamientos, tradiciones, actividades y decisiones que una persona o un grupo de personas adopta, teniendo en cuenta las diversas circunstancias en las que viven y se desarrollan en la sociedad o a través de sus actividades diarias, y que pueden experimentar cambios (18).

Estas formas de vida se van moldeando a lo largo de la historia, a medida que las experiencias y las acciones se convierten en un proceso de aprendizaje a través de la asimilación o imitación de patrones socioculturales, familiares y educativos (18).

B. Concepto de estilos de vida saludable.

A pesar de la falta de una definición unificada del término estilo de vida saludable, podemos encontrar similitudes o puntos en común en las definiciones existentes. De hecho, la mayoría de los autores definen un estilo de vida saludable como un conjunto de patrones de comportamiento que benefician la salud. Sin embargo, aunque algunos autores sostienen que estos patrones de comportamiento son el resultado de una elección personal, existe cierta controversia sobre si es voluntaria o involuntaria. Si bien el modelo médico defiende la única naturaleza voluntaria de tal elección, los autores psicosociales interpretan que esta elección es hasta cierto punto involuntaria, ya que está influenciada por el entorno social circundante. Otro aspecto a destacar es que la mayoría de los autores reconocen y enfatizan la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento de estilos de vida saludables.(19)

El término "estilo de vida" se refiere a la manera en que las personas suelen llevar a cabo sus actividades diarias en diversos aspectos de su vida. Para algunos, implica un conjunto de pautas y comportamientos diarios que caracterizan a un individuo y pueden reflejar su posición en la sociedad. Además, la salud está relacionada con una serie de comportamientos que no tienen un impacto negativo en el bienestar físico, lo cual puede variar según la cultura y el entorno de cada persona. En general, existe un acuerdo general en

cuanto a la importancia de adoptar un estilo de vida que incluya una alimentación adecuada, la práctica regular de ejercicio físico para mantenerse en forma, la gestión del estrés, la eliminación de hábitos perjudiciales como el tabaquismo, la vida sedentaria, la alimentación poco saludable y el consumo excesivo de alcohol o sustancias nocivas, así como una buena higiene personal, cuidado de la salud sexual y suficientes horas de sueño. Todo esto apunta a la adopción de un estilo de vida que sea beneficioso para las personas en la sociedad moderna y les permita disfrutar de una buena calidad de vida. (20)

C. Promoción de estilos de vida saludable

La promoción de la salud es el proceso mediante el cual las personas tienen un mayor control sobre su salud para mejorarla o alcanzar un autocuidado óptimo, incluyendo acciones para mejorar las habilidades y capacidades de las personas, así como persuadir cambios en las condiciones económicas, ambientales y sociales que afectan los determinantes de la salud.(21)

De hecho, el empoderamiento de las personas, las familias y las comunidades será fundamental para responder con eficacia a los problemas de salud más relevantes, debido a que estas cualidades mejoran la alfabetización sanitaria que incluye una mayor comprensión de la población y el desarrollo de habilidades personales que conducen a gozar de buena salud. Además, este proceso educativo debe permitir a los ciudadanos proteger su propia salud y la colectiva, que es una función importante de los profesionales de la salud.(21)

Promover un estilo de vida saludable implica saber qué comportamientos mejoran o dañan la salud de una persona. Se entiende por comportamientos saludables aquellas acciones ejecutadas por una persona que afectan su capacidad para recibir consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y de largo

plazo, afectando su salud física y esperanza de vida. Actualmente, una gran cantidad de comportamientos relacionados con la salud se han documentado en estudios epidemiológicos.(22)

D. Dimensiones de los estilos de vida

DIMENSIÓN FÍSICA: A través de la cual la persona desenvuelve su vida en base a necesidades básicas como la alimentación, la actividad física, descanso y sueño.

Actividad física y ejercicios:

Realizar actividad física de forma regular es la forma más adecuada de prevenir la aparición de importantes enfermedades físicas y psicológicas que afectan a la sociedad actual. Además, es útil para reducir la gravedad de la enfermedad cuando una persona ya está enferma. La actividad física y el ejercicio regular tendrán un efecto positivo en la salud. Los principales beneficios para la salud del ejercicio están relacionados con la prevención de problemas cardiovasculares. Las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen un riesgo menor de enfermedad coronaria y muerte. Ayuda a controlar el peso, normaliza el metabolismo de los carbohidratos y las grasas.(22)

Desafortunadamente, restricciones en torno a la interacción social y actividades al aire libre, debido a la pandemia, resultan interrumpidas, por la paralización de las actividades diarias de millones de personas. Sin embargo, se ha enfatizado la importancia de la actividad física en el reciente proceso de bloqueo, afirmando que el ejercicio puede contribuir a volver a equilibrar el cuerpo física y mentalmente, por ende, alcanzando el bienestar. Además, se ha concluido que el ejercicio debe promoverse igual que el distanciamiento social, ya que son medidas que nos ayudarán durante estos tiempos difíciles.

El sedentarismo, o la insuficiente cantidad de actividad física para obtener una buena salud, es un gran problema de salud pública en el mundo y afecta a la mayoría. Por lo tanto, es importante reforzar los estilos de vida saludables, para mejorar las conductas tomadas en nuestra vida cotidiana e inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.(21)

Dieta y alimentación:

En cuanto a los efectos sobre la salud, los hábitos alimentarios de las personas que viven en sociedades desarrolladas pasaron de los trastornos de la desnutrición a principios de siglo a los estragos por exceso de alimentación en las últimas décadas. Una nutrición adecuada es fundamental para lograr un estado saludable. De hecho, la mayoría de las enfermedades en la actualidad están estrechamente relacionadas con la alimentación (diabetes, caries). La buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada que contiene todos los nutrientes necesarios (minerales, vitaminas, proteínas) y se consume adecuadamente, evitando comer en exceso. En otras palabras, una dieta saludable es aquella que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición. Una dieta saludable proporciona una cantidad adecuada de todos los nutrientes que el cuerpo necesita en el proceso de metabolismo. Además del agua, los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes específicos para el funcionamiento normal del organismo: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.(22)

El aislamiento social se ha solventado con una variedad de impactos negativos en el campo alimenticio, como la incorporación del uso de sustancias, que incrementa la probabilidad de que los individuos aislados abusen de las

drogas, fumen cigarrillos, y además, ser diagnosticados con trastornos por el consumo de sustancias, como el excesivo de alcohol, que se manifiesta como embriaguez.(21)

El consumo de alcohol presenta una serie de efectos dañinos, por ejemplo, debilita la acción del sistema inmunológico con impactos específicos en la resistencia pulmonar para combatir enfermedades infecciosas, como COVID-19, por lo tanto, un sistema inmunológico débil, no solo significa un mayor riesgo de contagiarse con el coronavirus, sino también puede aumentar su gravedad y recuperación del virus, además que indirectamente crece la violencia doméstica.(21)

El comportamiento alimentario puede mejorar la energía, cuando se preparan de forma casera, de esta manera lograr ser un buen indicador de calidad ya que las comidas se cocinan con elementos con menos conservantes o aditivos. Por otro lado, el comportamiento de comer bocadillos aumenta el estrés y trae consigo otros efectos psicológicos.(21)

Sueño

Los investigadores afirman que las personas están durmiendo durante menos tiempo, en comparación con hace décadas. La disminución observada del sueño, en relación con la duración, coincidió con la aparición de enfermedades crónicas. Recientemente se ha confirmado que el sueño es absolutamente esencial para una salud óptima, ya que juega un papel fundamental en la aparición y exacerbación de la mayoría de las enfermedades.(21)

Debido a la relación bidireccional entre el sueño y la salud mental, la falta de sueño afecta el estado de salud mental. En general, la población es susceptible a mayores niveles de estrés. Como resultado, las personas con

insomnio experimentan alteraciones del sueño y despertares nocturnos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y empeorar los problemas de salud a largo plazo.(21)

La interacción entre el sueño, la dieta y la actividad física está bien documentada, y se sabe que los desequilibrios del sueño afectan la energía, lo que genera malos hábitos alimenticios, que también pueden reducir la motivación para hacer ejercicio y alterar las hormonas metabólicas asociadas con la obesidad y la diabetes tipo 2.(21)

Por supuesto, estos comportamientos están impulsados por necesidades fisiológicas, pero el estado psicológico y la comunicación social también juegan un papel importante. Por ejemplo, comportamientos como comer, dormir y hacer ejercicio son más agradables cuando se practican con otros y también están influenciados por el estado psicológico de cada individuo.(21)

DIMENSIÓN SOCIAL: Las variables sociales desempeñan un papel fundamental en influir en la elección y la persistencia de un estilo de vida específico. Según el modelo de promoción de la salud desarrollado por Nola Pender, las influencias interpersonales, independientemente de si son situacionales o no, representan fuentes significativas de motivación para adoptar comportamientos saludables.(23)

Relaciones Interpersonales: La influencia de las redes sociales y familiares, así como el entorno en el que una persona se desenvuelve, puede tener un efecto beneficioso al generar un sentido de respaldo y aceptación. Esto, a su vez, contribuye a aumentar la confianza en sus habilidades y puede ser una valiosa fuente para fomentar conductas orientadas hacia la promoción de la salud.(23)

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA: Engloba las dimensiones emocionales e intelectuales de una persona. Esta dimensión implica la necesidad de expresar y recibir afecto, compartir emociones, aliviar tensiones, tanto las tristes como las relacionadas con el estrés. También incluye la confianza en uno mismo y la capacidad de tomar decisiones que contribuyan a llevar una vida satisfactoria tanto para uno mismo como para los demás.

Tiempo Libre: Cuando se utiliza de manera saludable, el tiempo libre desempeña un papel crucial en el bienestar de las personas. Se convierte en un elemento esencial para relajarse y distenderse. Además, puede aprovecharse de manera creativa para fomentar la innovación o simplemente como un período de descanso. Nola Pender sostiene que reconocer el uso adecuado del tiempo libre como una conducta saludable puede ayudar a contrarrestar eventos estresantes.(23)

Afrontamiento: De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), es una expresión que indica el esmero por solucionar los problemas que estén ligados al estrés y que favorece la adaptación ante diferentes escenarios.(24)

Estado Emocional: Ayuda a centrarnos en el problema, ya que las emociones son estados limitados en el tiempo, ligados al contexto y con valencia (positiva o negativa), que al principio suelen operar fuera de la consciencia, que además de ser adaptativas deben ser flexibles, sensibles al contexto y con el objetivo de ayudar en el funcionamiento del individuo.(25)

Nola Pender menciona que son las emociones, motivaciones, deseos o propósitos contemplados en cada persona los que promueven hacia una determinada acción, y, en este caso, hacia determinados estilos de vida.(23)

E. Estilos de vida saludables en tiempos de COVID 19.

Un estilo de vida saludable afecta positivamente a nuestra salud, reduciendo el riesgo de contraer enfermedades, adicionando la práctica de ejercicios físicos de manera regular con una dieta equilibrada y una planificación de tiempo libre para llevar a cabo diferentes actividades que fortalecen una actitud positiva hacia la vida.(26)

Por otro lado, un estilo de vida poco saludable y la malnutrición por déficit o exceso, aumentarán la tasa de prevalencia y recrudescimiento de enfermedades crónicas no transmisibles.(26)

Las recomendaciones sobre el estilo de vida saludable en el hogar son propuestas por la Organización Mundial de la Salud, la Alimentación y la nutrición de la Academia Española de Nutrición y Alimentación, así como otras propuestas de alimentos dirigidas a la población, que muestran la práctica de dietas saludables y que pueden ayudar a prevenir y tratar cualquier enfermedad. Para determinar si desea acceder a alimentos naturales y tratamiento de alimentos, limitar la movilidad y la disponibilidad de mercados locales y / o supermercados ha creado cambios en los patrones de consumo de alimentos.(26)

La pandemia por COVID 19 nos trajo muchas razones para quedarnos en casa, donde guardamos menos interacción social y hacemos ejercicio menos. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

F. Estilos de vida saludables en estudiantes universitarios

Un estilo de vida saludable se basa en una variedad de opciones que promueven la salud en todas las áreas de la vida, y estas elecciones se ven influenciadas por el entorno en el que las personas viven, trabajan, aprenden y se recrean. Estas prácticas están conformadas por las complejas relaciones entre el cuerpo, la mente y la sociedad. El estilo de vida se reconoce como uno de los

principales factores que afectan la salud humana, y su observación en el entorno académico universitario facilita la prevención de comportamientos y hábitos perjudiciales que pueden dar lugar a enfermedades tanto transmisibles como no transmisibles. Se destacan comportamientos poco saludables, patrones alimentarios inadecuados, falta de actividad física, consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras sustancias perjudiciales, y hábitos de sueño inadecuados, entre otros aspectos.

Según Cervera y sus colegas, los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial en la determinación del estado nutricional de la población universitaria. Estos patrones pueden verse afectados negativamente por deficiencias o excesos y están relacionados con diversas enfermedades que tienen una alta incidencia y pueden ser mortales.

Según el informe de González y sus colegas, los universitarios son especialmente propensos a tener una alimentación deficiente, lo que tiene un impacto negativo en su salud y estado nutricional. (27)

Vargas, et al., sustentan que los estilos de vida se han visto alterados por los cambios sociales, económicos, culturales y espirituales que experimentan durante la formación, provocando que aparezcan diversos problemas en su situación, las condiciones de salud y, como consecuencia, pueden afectar su rendimiento académico.(27)

VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA.

1) Definiciones:

La calidad de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere a cómo cada individuo percibe su situación de vida en el contexto de su cultura, valores, metas, expectativas, estándares e intereses. Esta percepción

se entrelaza de manera compleja con diversos aspectos, como la salud física, el bienestar psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, las creencias y la relación con el entorno circundante.

Schalock y Verdugo, por su parte, definen la calidad de vida como un estado deseado de bienestar individual que abarca múltiples dimensiones básicas. Estas dimensiones son influenciadas por factores personales y ambientales, y aunque son comunes para todos, pueden variar en importancia y valor según la persona, siendo sensibles a la cultura y el contexto en el que se apliquen.

Velarde y Ávila adoptan una perspectiva multidimensional de la calidad de vida, la cual engloba la sensación de bienestar y se compone de una suma de experiencias subjetivas y personales. Estas experiencias pueden variar según la persona, el grupo social y el entorno, y abarcan aspectos como el estilo de vida, la vivienda, la satisfacción en el ámbito educativo y laboral, así como la situación económica.

Finalmente, Salazar, López y Pando conciben la calidad de vida como el estado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, lo que le proporciona la capacidad de actuar, funcionar y experimentar aspectos positivos en su vida. Sin embargo, esta percepción es altamente subjetiva y está estrechamente relacionada con la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla. (31)

2. Calidad de vida relacionada con la salud:

De acuerdo con Urzúa (32), la calidad de vida relacionada con la salud se refiere al nivel de bienestar que una persona experimenta al evaluar diferentes

aspectos de su vida y considerar cómo su estado de salud influye en estos aspectos.

Shumaker y Naughton, por su parte, definen la calidad de vida relacionada con la salud como la evaluación subjetiva del impacto del estado de salud actual, la atención médica y la promoción de la salud en la capacidad de un individuo para alcanzar y mantener un nivel general de funcionamiento en sus actividades vitales, lo que a su vez afecta su bienestar general. (33)

3. Características de la calidad de vida:

Según Rodrigo et al., se pueden identificar las siguientes características en relación con la calidad de vida:

Concepto subjetivo: Cada individuo posee su propia percepción y concepción acerca de lo que significa la vida, la calidad de vida y la felicidad.

Concepto universal: Las dimensiones de la calidad de vida representan valores compartidos por diversas culturas y contextos.

Concepto holístico: La calidad de vida abarca todas las facetas de la vida, dividiéndose en tres aspectos según el modelo biopsicosocial, que considera al ser humano como un todo.

Concepto dinámico: La calidad de vida experimenta cambios frecuentes en el transcurso del tiempo, con momentos de mayor y menor satisfacción.

Interdependencia: Las diversas dimensiones o aspectos de la calidad de vida están relacionados entre sí, de manera que cuando una persona sufre problemas de salud física, esto puede afectar su bienestar emocional, psicológico y social.34)

4. Clasificación de la calidad de vida:

Calidad de vida y felicidad: Se argumenta que la calidad de vida debe evaluarse en términos de utilidad, ya sea relacionada con la felicidad o la satisfacción de deseos y preferencias.

Calidad de vida instrumental: Representa el estado concreto, utilitario, externo y formal; se caracteriza por una competencia ilimitada y orientada hacia el interés propio, enfocada en la acumulación de bienes materiales sin tener en cuenta los valores morales.

Calidad de vida sustantiva: Refleja la condición moral e intrínseca del individuo como un factor tanto individual como social. Se refiere a la calidad de vida política que la población crea en la sociedad, priorizando la satisfacción de necesidades básicas y el fortalecimiento del grupo en su contexto cultural.

Calidad de vida y ética de las capacidades: Considera la vida como una amalgama de diversas funciones, cada una de las cuales representa aspectos en los que una persona puede tener interés o lograr éxito (salud, educación, empleo, entretenimiento, participación política, etc.). Este enfoque está estrechamente relacionado con la capacidad de una persona para elegir el estilo de vida que desea para sí misma.(35)

5. Calidad de vida en estudiantes universitarios:

En la población estudiantil universitaria, la percepción de calidad de vida desempeña un papel fundamental, ya que proporciona información valiosa acerca de las condiciones de vida de los estudiantes y, en particular, cómo ellos se ven a sí mismos en ese contexto. Es crucial tener en cuenta que los estudiantes actuales serán los futuros líderes de la sociedad y contribuirán al desarrollo económico de la nación. Además, en el caso de los estudiantes universitarios que se enfocan en el campo de la salud, la calidad de vida adquiere relevancia,

dado que la duración de su estancia en la universidad es significativa. Durante este período de formación, se espera que adquieran habilidades que respalden eficazmente la promoción de estilos de vida saludables y, en última instancia, una mejor calidad de vida.(17)

6. Calidad de vida de estudiantes universitarios en el contexto COVID 19:

La Organización Mundial de la Salud declaró a la COVID- 19 como pandemia mundial el 11 de marzo de 2020; afectando a todas las áreas, incluida la educación en enfermería. A medida que la crisis se profundizaba, muchos gobiernos han cerrado escuelas, colegios y universidades para mantener seguros a los estudiantes, maestros y el país. Con la pandemia, a escala mundial, las clases presenciales, la práctica clínica y los internados se han suspendido, para cuidar de la salud de estudiantes y docentes. La duración incierta de la pandemia COVID - 19 y el cese de las enseñanzas y experiencias clínicas en hospitales y centros de salud han repercutido en la preparación de los estudiantes; el confinamiento ha impactado en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería, generando preocupaciones no solo sobre su salud y seguridad física, sino también sobre su bienestar mental.(36)

2.3. Definición de términos básicos

ESTILOS DE VIDA:

El concepto de calidad de vida está estrechamente relacionado con el modo de vida de las personas y ejerce un impacto significativo en el desarrollo humano en la sociedad, así como en la relación entre salud y enfermedad. Estos patrones de comportamiento tienden a manifestarse de manera relativamente constante a lo largo del tiempo, influenciados tanto por factores internos, como

pensamientos, sentimientos, conocimientos, habilidades y actitudes, como por factores externos, incluyendo las condiciones familiares, sociales, culturales y ambientales en las que se desenvuelven.

La calidad de vida representa una cultura específica dentro de una comunidad, familia o individuo en particular. Esta cultura determina el estilo de vida adoptado por la persona, el cual se ajusta a sus conocimientos, necesidades y posibilidades económicas.

Esta noción de calidad de vida se desglosa en varias dimensiones clave:

Dimensión Física: En esta dimensión, se abordan las necesidades básicas del individuo, como la alimentación, la actividad física, el descanso y el sueño.

Dimensión Social: Esta dimensión resalta la importancia de las influencias interpersonales y situacionales en la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida específico. Según el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, estas influencias desempeñan un papel crucial en la motivación para adoptar conductas saludables.

Dimensión Psicológica: Esta dimensión se centra en las emociones y el intelecto de una persona. Involucra la necesidad de experimentar y expresar afecto, compartir emociones, reducir el estrés, desarrollar confianza en uno mismo y tomar decisiones que conduzcan a una vida plena y beneficiosa tanto para el individuo como para los demás.

CALIDAD DE VIDA:

Se refiere a una propiedad en la que un individuo experimenta y evalúa las situaciones y condiciones de su entorno de acuerdo con su percepción y juicio personal sobre los aspectos que lo rodean. En última instancia, la calidad de vida

se compone tanto de factores objetivos como de la evaluación subjetiva que realiza el individuo en relación con estos factores. (38)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a) Existe relación significativa entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.
- b) Existe relación significativa entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.
- c) Existe relación significativa entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

2.5. Identificación de variables

Variable 1: Estilos de vida.

Variable 2: Calidad de vida.

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

- a) **Variable 1: ESTILOS DE VIDA**

Definición Conceptual:

Es la forma general de vida basada en la interacción entre las circunstancias de vida en un sentido amplio y los modelos individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.(21)

Definición Operacional:

Será medido a través de un instrumento adaptado a partir del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU - R2), que abarca dimensiones de los estilos de vida, tales como la actividad física, alimentación, sueño y descanso, y estado emocional del encuestado.

b) Variable 2: CALIDAD DE VIDA

Definición Conceptual:

Es la percepción individual de cada persona de su situación de vida, en el contexto cultural y de valores en el que vive, relacionado a sus metas, expectativas, estándares e intereses; vinculados de manera compleja con la salud física, psicológica, grado de independencia, creencias, relaciones sociales, y de su entorno.(28)

Definición Operacional:

Será medido a través del cuestionario de calidad de vida WHOQOL-BREF, el cual se destaca por ser el instrumento más utilizado en para evaluar la calidad de vida en el área de salud, el cual se basa en un conjunto de preguntas que exploran la percepción del encuestado.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

A. Enfoque de la investigación:

La presente investigación será abordada desde el enfoque cuantitativo, ya que se empleará las características desarrolladas según HERNANDEZ SAMPIERI; es decir, la investigación medirá los fenómenos, utilizará la estadística, la deducción y tendrá un análisis probatorio de la realidad objetiva.

B. Tipo de investigación:

El presente estudio es de tipo observacional, prospectiva y de corte transversal.

3.2. Nivel de investigación

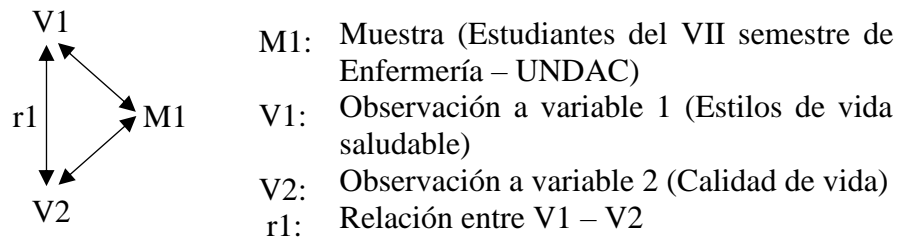
El presente estudio de investigación será de nivel relacional, porque posee un análisis estadístico bivariado, y mediante este análisis permitirá cuantificar la relación entre las dos variables de estudio. Así mismo también se sustenta porque tiene una hipótesis empírica, es decir, el estudio tiene una hipótesis que nace del investigador y carece de fundamento.

3.3. Métodos de investigación

El presente estudio de investigación se desarrolla a través del método Hipotético - deductivo, porque partirá de una hipótesis inicial, para luego obtener conclusiones particulares a partir de ella.

3.4. Diseño de investigación

En el presente estudio de investigación se emplea el diseño no experimental de corte transversal de alcance correlacional, prospectivo, cuya característica es de recolección de datos en un único momento.



3.5. Población y muestra

Población:

Según la definición de población de Hernández Sampieri, se refiere al grupo de elementos que se desea investigar. En este contexto, la población de estudio estaba compuesta por 42 estudiantes de Enfermería inscritos en el semestre 2023 - A en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ubicada en la ciudad de Cerro de Pasco.

Muestra:

Siguiendo la definición de muestra según Hernández, Fernández y Baptista, se trata del subgrupo de individuos extraídos de la población que se selecciona para formar parte de un estudio. En este caso, el estudio en cuestión empleó un enfoque de muestreo no probabilístico por conveniencia y seleccionó un total de 35 estudiantes siguiendo criterios de inclusión y exclusión.

Finalmente, la muestra se conformó de la siguiente manera:

SEXO	F	%
MASCULINO	7	20%
FEMENINO	28	80%
TOTAL	35	100%

Criterios de inclusión:

➤Estudiantes del VII semestre de la escuela de Enfermería, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

➤Estudiantes del VII semestre de la escuela de Enfermería, matriculados en el semestre académico 2023 - A.

➤Estudiantes del VII semestre de la escuela de Enfermería, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, que hayan aceptado participar de la investigación.

Criterios de exclusión:

–Estudiantes que no pertenecen o llevan algún curso en el VII semestre de la escuela de Enfermería, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

–Estudiantes no matriculados en el VII semestre de la escuela de Enfermería.

–Estudiantes del VII semestre de la escuela de Enfermería, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, que no hayan aceptado participar de la investigación.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.6.1. Técnicas de recolección de datos:

Siguiendo la definición de Tamayo y Tamayo, una técnica se refiere a la parte práctica o operativa del diseño de investigación, que abarca los procedimientos, las condiciones y el lugar de recolección de datos. En nuestro estudio, utilizaremos encuestas como herramienta para evaluar dos variables: variable 1 “Estilos de vida”, y variable 2 “Calidad de vida”.

3.6.2. Instrumento de recolección de datos

3.6.2.1. Cuestionario modificado de estilos de vida en jóvenes universitarios.

En el trabajo de investigación se usa un instrumento modificado basado en el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, el que fue elaborado por Salazar, et al. en el año 2010; para medir la variable “Estilos de vida” (variable 1); que consta de 36 ítems para recoger los datos de la muestra en estudio, los puntajes que se alcanzan son:

Estilos de vida		
Niveles	Intervalo de los puntajes totales	
No Saludable	36	89
Saludable	90	144

Para las opciones de respuesta se emplea una escala tipo Likert:

1= Nunca, ninguna, ninguna semana, ningún día, ninguna persona

2= Pocas veces, rara vez, pocas semanas, algunos días, algunas personas.

3= Frecuentemente, casi siempre, la mayoría de semanas, la mayoría de los días, mayoría de personas.

4= Siempre, todas las semanas, todos los días, todas las personas.

Los ítems 5-9, 12-14, y 31-34 están formulados de manera directa y su puntaje se obtiene mediante la inversión de la calificación de las respuestas:

4= Ningún día, nunca.

3= Algunos días, pocas veces.

2= Mayoría de días, frecuentemente.

1= Todos los días, siempre

3.6.2.2. Cuestionario de calidad de vida WHOQOL- BREF.

En el trabajo de investigación, se emplea el cuestionario de calidad de vida WHOQOL-BREF, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1996. Este cuestionario se utiliza para medir la variable "Calidad de vida" (variable 2) y consta de 26 ítems diseñados para recopilar datos sobre los estilos de vida de la muestra en estudio. Los puntajes que se obtienen a partir de este cuestionario permiten evaluar la calidad de vida de los participantes en la investigación.:

Calidad de vida	
Niveles	Intervalo de los puntajes totales
Mala	26 - 60
Regular	61 - 95
Buena	96 - 130

Para lo cual, se emplea una valoración mediante una escala tipo

Likert que va del 1 a 5 donde:

1: Muy mala, muy insatisfecho/a, nada.

2: Regular, un poco insatisfecho/a, un poco.

3: Normal, lo normal.

4: Bastante buena, bastante satisfecho/a, bastante.

5: Muy buena, muy satisfecho/a, extremadamente, totalmente.

Los ítems 3 y 4 están formulados de manera directa y su puntaje se obtiene mediante la inversión de la calificación de las respuestas:

5= Nunca

4= Un poco

3= Lo normal.

2= Bastante.

1= Extremadamente

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

3.7.1. Validez por juicio de expertos:

Hernández et al (2010) manifestó que: “La eficacia de un instrumento, a través del cual mide una variable”. Los instrumentos “Estilos de vida” y “Calidad de vida” fueron validados por:

Experto	Grado académico	Validación
MONTERO JARA, Elsa Ruth	Doctor	Aprobado
MANRIQUE ZORRILLA, Sonia Antonieta	Doctor	Aprobado

3.7.2. Confiabilidad del instrumento por Alfa Cronbach:

Se aplicó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach. Para la presente investigación se utilizó una prueba piloto de 20 cuestionarios.

Confiabilidad del “Cuestionario modificado de estilos de vida en Jóvenes Universitarios”

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,945	36

El Alfa de Cronbach para la variable estilos de vida, luego de la aplicación de la prueba piloto de 20 estudiantes idénticas a la muestra, supera los 0,9 ($0,945 > 0,9$), y teniendo en consideración, los criterios de los resultados del alfa Cronbach, se encuentra en un nivel excelente.

Confiabilidad del “Cuestionario de Calidad de Vida Whoqol- Bref”

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,958	26

El Alfa de Cronbach para la variable calidad de vida, luego de la aplicación de la prueba piloto de 20 estudiantes idénticas a la muestra, supera los 0,9 ($0,958 > 0,9$), y teniendo en consideración, los criterios de los resultados del alfa Cronbach, se encuentra en un nivel excelente.

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el desarrollo de la investigación se brindó el consentimiento informado a cada uno de los estudiantes pertenecientes al VII semestre de la escuela de formación profesional de enfermería, facultad de ciencias de la salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco, a fin de recolectar datos relevantes en cuanto a las variables de estudio. Toda la información recolectada mediante los instrumentos “cuestionario modificado de estilos de vida en jóvenes universitarios” y “cuestionario de calidad de vida WHOQOL-BREF”, fueron procesadas de manera virtual, mediante el programa Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS en su versión N°26.

3.9.Tratamiento estadístico

En el estudio, se recurrió a la estadística descriptiva y se llevó a cabo la prueba no paramétrica de la Chi cuadrada de Pearson para analizar las variables principales y sus dimensiones. Esto permitió evaluar el grado de asociación entre las variables de estudio. Los resultados se presentaron a través de cuadros, tablas y gráficos que fueron sometidos a un análisis detallado.

3.10.Orientación ética filosófica y epistémica

Haciendo referencia al código de ética del investigador de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, en la presente investigación se establece proteger los derechos, la integridad y el bienestar de los individuos que participan en la investigación. Así mismo, se consideran los principios éticos como el respeto por los seres humanos, el rigor científico, la veracidad, la beneficencia, la responsabilidad, la no maleficencia y la justicia, como también la consideración de su participación voluntaria mediante el consentimiento informado. En este estudio, se aseguró el anonimato y la confidencialidad de los datos recopilados, así como la integridad física y emocional de los participantes. Se respetaron por completo sus decisiones, incluso la posibilidad de cambiarlas en cualquier momento que consideraran oportuno.

Los autores de la investigación forman parte de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería en calidad de egresados. El instrumento de estudio se aplicó directamente a los sujetos de investigación. En consecuencia, los datos recopilados y los resultados presentados en este informe de tesis se basan en datos reales obtenidos de una fuente primaria.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

El proyecto se inició en julio y la investigación se llevó a cabo durante los meses de agosto a octubre de 2023. Durante este período, los autores de la investigación tuvieron acceso a la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Se aplicaron los instrumentos de investigación con el consentimiento informado de los estudiantes del VII semestre de esta escuela de formación profesional para obtener información sobre sus estilos de vida y su calidad de vida. En consecuencia, los datos recopilados y los resultados presentados en este informe de tesis provienen de una fuente primaria.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

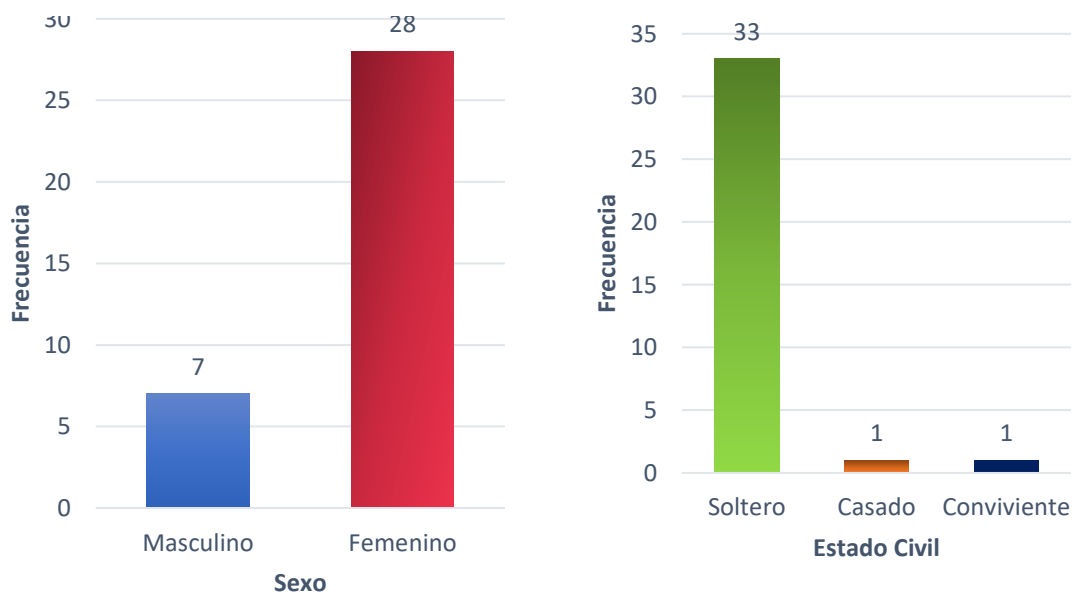
Los resultados de la presente investigación se han representado mediante cuadros estadísticos y gráficos de barras. Estos datos fueron procesados utilizando varios programas estadísticos, incluyendo Microsoft Excel 2019 y SPSS versión 26. Se llevó a cabo un análisis detallado de cada una de las variables, sus dimensiones e indicadores utilizando estas herramientas.

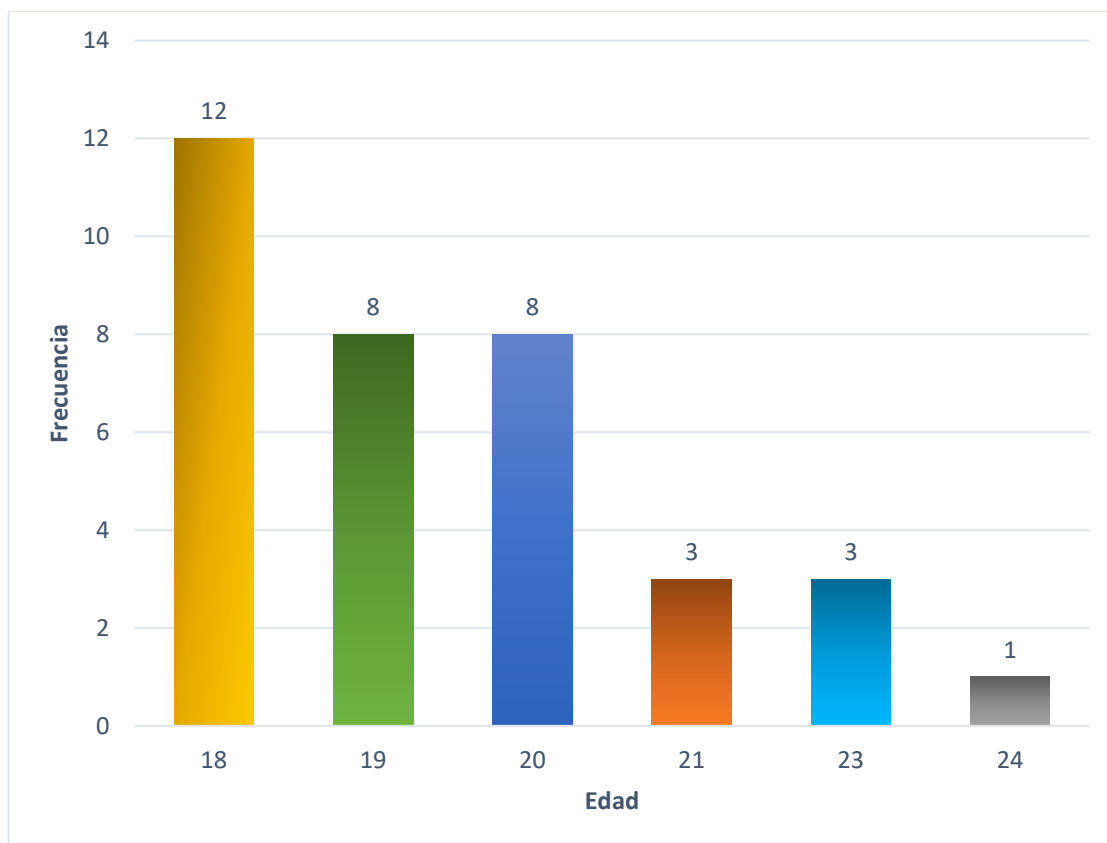
Tabla 1. FRECUENCIAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO-OCTUBRE 2023

SEXO		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	7	20,0
Femenino	28	80,0
Total	35	100,0
EDAD		
	Frecuencia	Porcentaje
18	12	34,3
19	8	22,9
20	8	22,9
21	3	8,6
23	3	8,6
24	1	2,9
Total	35	100,0
ESTADO CIVIL		
	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	33	94,3
Casado	1	2,9
Conviviente	1	2,9
Total	35	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°1. FRECUENCIAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO - OCTUBRE 2023





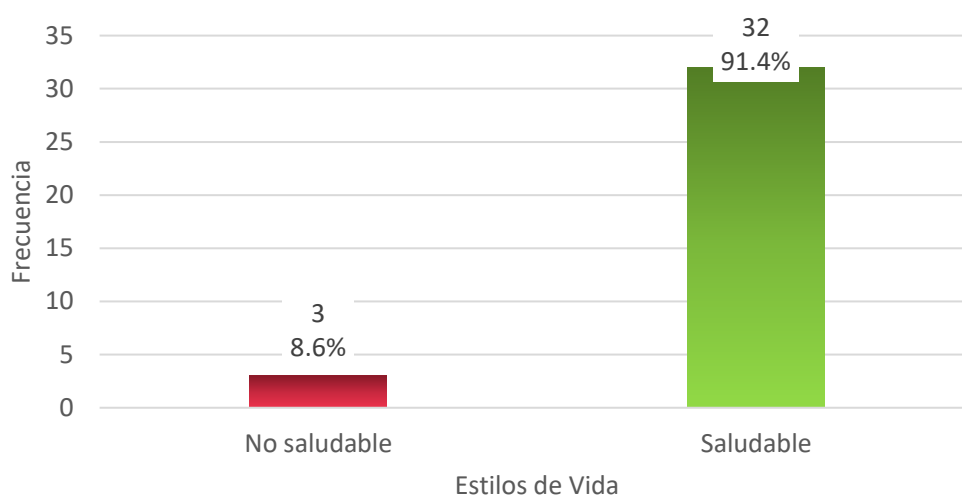
Interpretación: En la tabla N° 01, se presentan los resultados del estudio referidos a los generales de la población estudiada, en este caso, estudiantes del VII semestre de Enfermería de la UNDAC, en los datos se pueden mostrar que en cuanto al sexo existe un porcentaje de 20% masculino y 80% femenino, en la edad la mayoría de estudiantes tienen 18 años conformando el 34.3% de la población total, finalmente en el estado civil se evidencia que el 94.3% es soltero.

Tabla 2. ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO- OCTUBRE 2023

Estilos de Vida		
	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	8,6
Saludable	32	91,4
Total	35	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°2. ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023



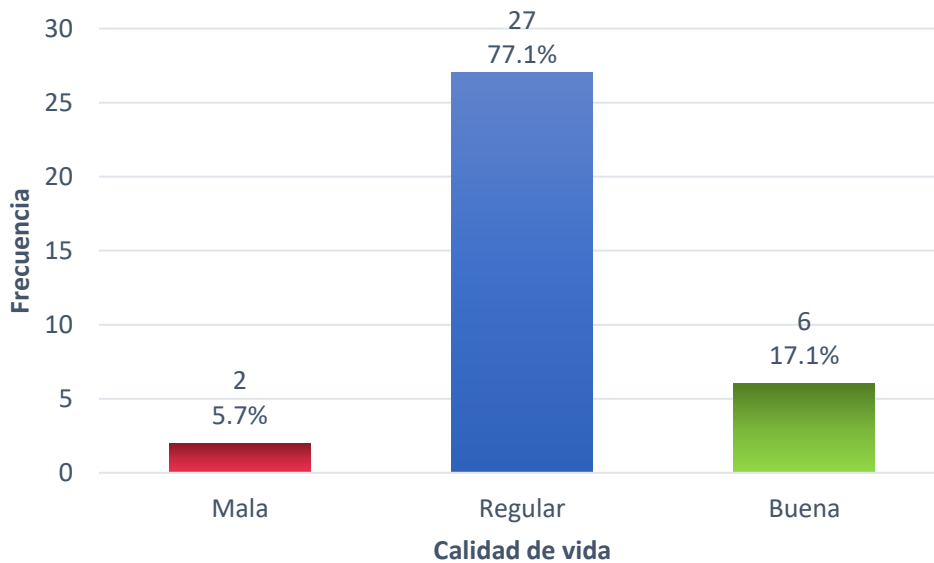
Interpretación: En la presente tabla y grafico N°2, sobre la primera variable “Estilos de Vida”, se observa: Del 100% de los estudiantes encuestados, se identificó que el 91.4% lleva un estilo de vida saludable, mientras tanto existe un 8.6% que lleva un estilo de vida no saludable.

Tabla 3. CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023

Calidad de vida		
	Frecuencia	Porcentaje
Mala	2	5,7
Regular	27	77,1
Buena	6	17,1
Total	35	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°3. CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VII SEMESTRE – UNDAC, PASCO, AGOSTO - OCTUBRE 2023



Interpretación: En la presente tabla y grafico N°3, sobre la segunda variable “Calidad de Vida”, se observa: Del 100% de los estudiantes encuestados, se identificó que el 17.1% tiene una buena calidad de vida, el 77.1% una calidad de vida regular y el 5.7% una mala calidad de vida.

Tabla 4. ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023

			Calidad de vida			Total
			Mala	Regular	Buena	
Estilos de Vida	No saludable	Recuento	2	1	0	3
		% del total	5,7%	2,9%	0,0%	8,6%
	Saludable	Recuento	0	26	6	32
		% del total	0,0%	74,3%	17,1%	91,4%
Total		Recuento	2	27	6	35
		% del total	5,7%	77,1%	17,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°4. ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023



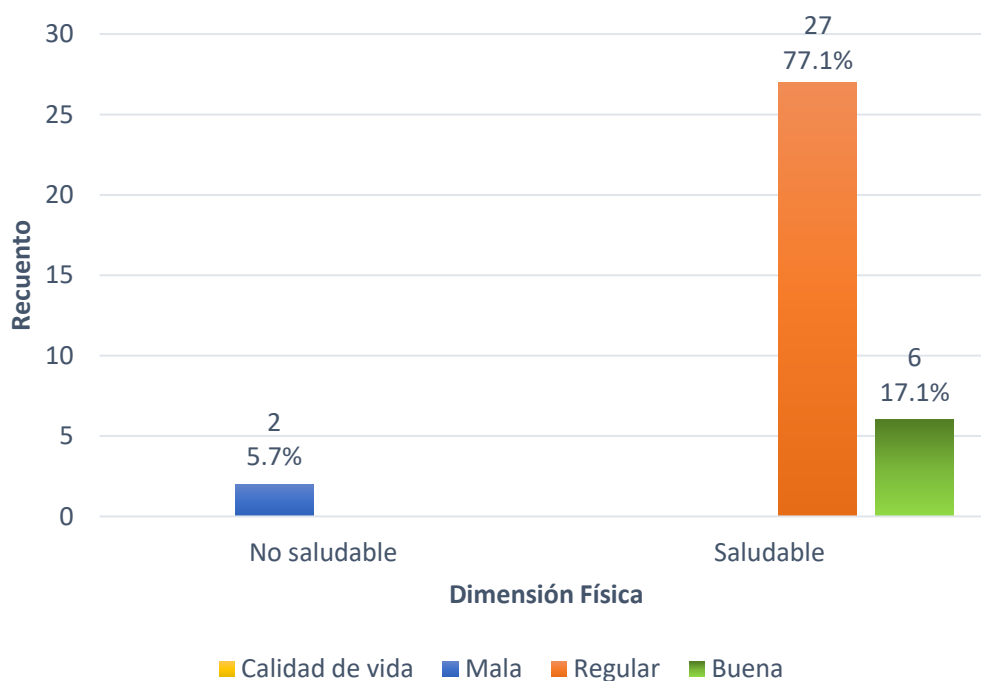
Interpretación: En la presente tabla y gráfico N°04, se evidencia la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023; del cual podemos extraer lo siguiente: Del 100% de los estudiantes del VII semestre de enfermería, el 8.6% llevan un estilo de vida no saludable, de ellos el 5.7% tienen una calidad de vida mala y el 2.9% una calidad de vida regular. El 91.4% llevan un estilo de vida saludable, de ellos: el 74.3% tiene una calidad de vida regular y el 17.1% una calidad de vida buena.

Tabla 5. DIMENSIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023

			Calidad de vida			Total
			Mala	Regular	Buena	
Dimensión Física	No saludable	Recuento	2	0	0	2
		% del total	5,7	0,0%	0,0%	5,7%
	Saludable	Recuento	0	27	6	33
		% del total	0,0%	77,1%	17,1%	94,3%
Total		Recuento	2	27	6	35
		% del total	5,7%	77,1%	17,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°5. DIMENSIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023



Interpretación: En la presente tabla y gráfico N°05, se evidencia la relación entre la dimensión física de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023; del cual podemos extraer lo siguiente:

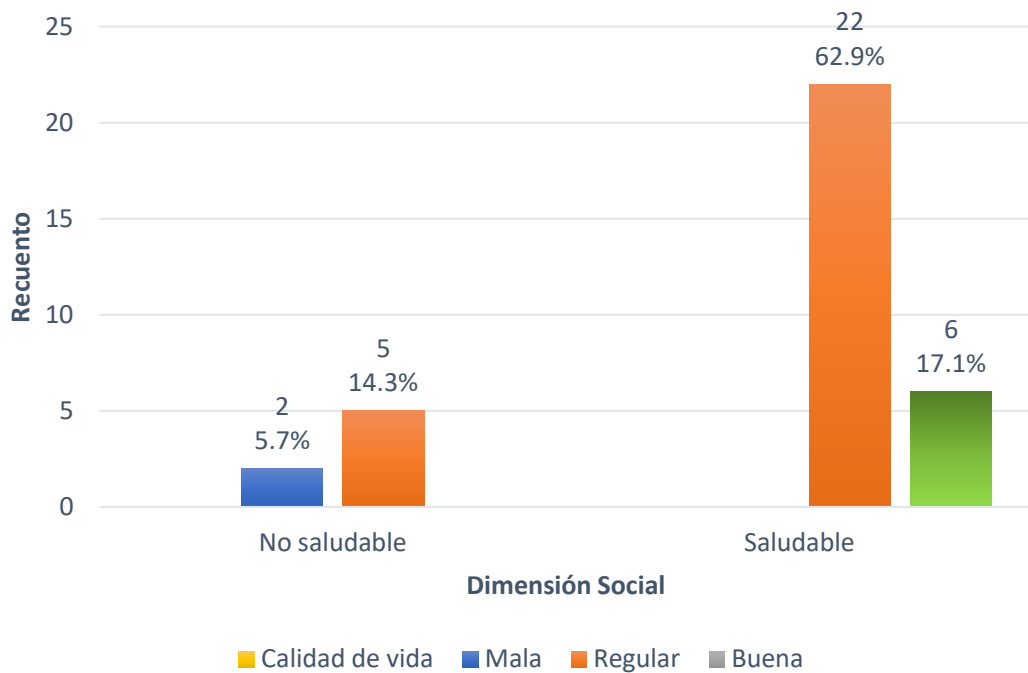
Del 100% de los estudiantes del VII semestre de enfermería, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión física. El 77.1% tienen una calidad de vida regular, de ellos todos llevan un estilo de vida saludable en la dimensión física. Finalmente, el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión física.

Tabla 6. DIMENSIÓN SOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023.

			Calidad de vida			Total
			Mala	Regular	Buena	
Dimensión Social	No saludable	Recuento	2	5	0	7
		% del total	5,7%	14,3%	0,0%	20,0%
	Saludable	Recuento	0	22	6	28
		% del total	0,0%	62,9%	17,1%	80,0%
Total		Recuento	2	27	6	35
		% del total	5,7%	77,1%	17,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°6. DIMENSIÓN SOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023



Interpretación: En la presente tabla y gráfico N°06, se evidencia la relación entre la dimensión social de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, agosto – octubre 2023; del cual podemos extraer lo siguiente:

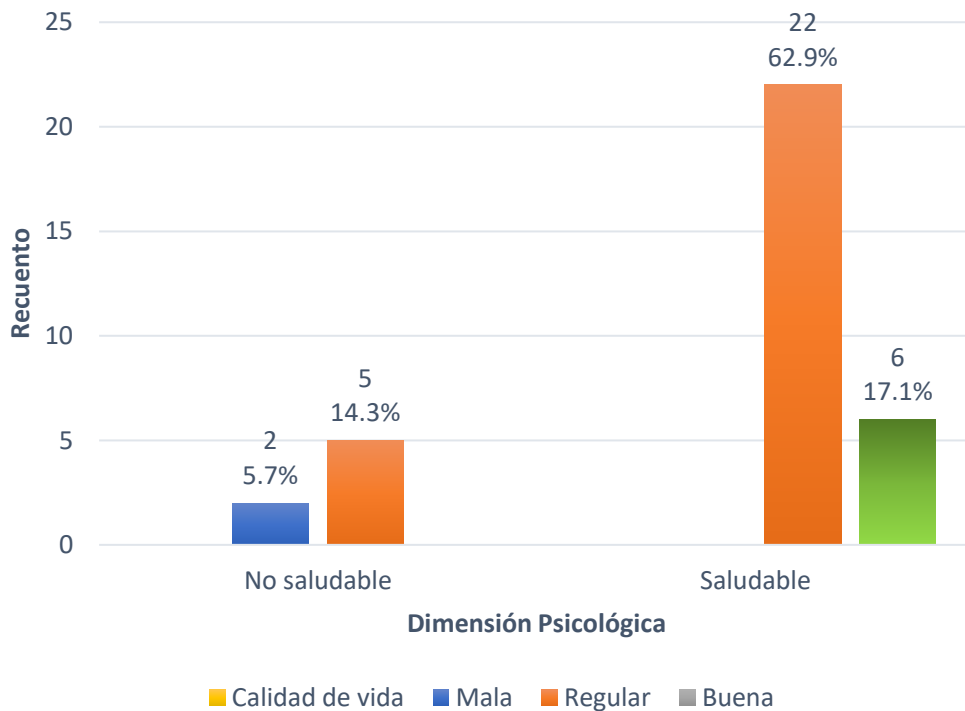
Del 100% de los estudiantes del VII semestre de enfermería, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión social. El 77.1% tienen una calidad de vida regular, de ellos: el 14.3% lleva un estilo de vida no saludable en la dimensión social y el 62,9% un estilo de vida saludable en la dimensión social. Finalmente, el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión social.

Tabla 7. DIMENSIÓN PSICOLÓGICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023

			Calidad de vida			Total
			Mala	Regular	Buena	
Dimensión Psicológica	No saludable	Recuento	2	5	0	7
		% del total	5,7%	14,3%	0,0%	20,0%
	Saludable	Recuento	0	22	6	28
		% del total	0,0%	62,9%	17,1%	80,0%
Total		Recuento	2	27	6	35
		% del total	5,7%	77,1%	17,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°7. DIMENSIÓN PSICOLÓGICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA - UNDAC, PASCO. AGOSTO – OCTUBRE 2023



Interpretación: En la presente tabla y gráfico N° 07, se evidencia la relación entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del

VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023; del cual podemos extraer lo siguiente:

Del 100% de los estudiantes del VII semestre de enfermería, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión psicológica. El 77.1% tienen una calidad de vida regular, de ellos: el 14,3% lleva un estilo de vida no saludable en la dimensión psicológica y el 62,9% un estilo de vida saludable en la dimensión psicológica. Finalmente, el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión psicológica.

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general de la investigación:

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Al someter las variables de estudio estilos de vida y calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023, al respectivo contraste hipotético, haciendo uso de la técnica estadística inferencial no paramétrica de la Chi Cuadrada; se procede a hallar los valores de la X^2_c y la X^2_t y del p-valor respectivamente a través de la tabla N° 08 y de la siguiente fórmula:

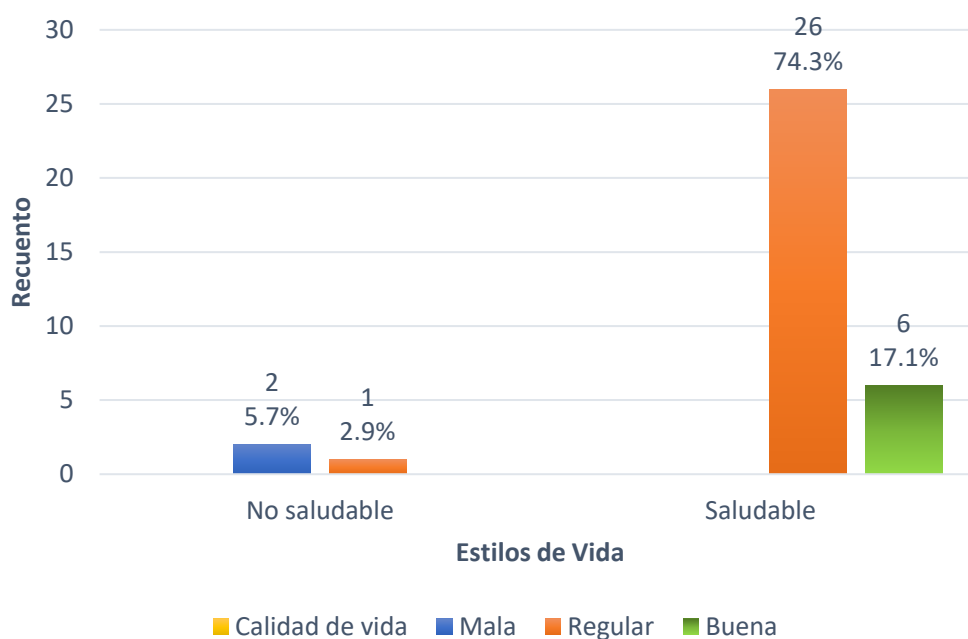
$$x^2 = \sum \left[\frac{(f_0 - fe)^2}{fe} \right]$$

Tabla 8. ESTILOS DE VIDA EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA – UNDAC, PASCO, AGOSTO – OCTUBRE 2023

			Calidad de vida			Total
			Mala	Regular	Buena	
Estilos de Vida	No saludable	Recuento observado	2	1	0	3
		Recuento esperado	0,2	2,3	0,5	3,0
	Saludable	Recuento observado	0	26	6	32
		Recuento esperado	1,8	24,7	5,5	32,0
Total		Recuento observado	2	27	6	35
		Recuento esperado	2,0	27,0	6,0	35,0

Fuente: Cuestionario Estilos de Vida y Calidad de Vida

GRAFICO N°8. ESTILOS DE VIDA EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL VII SEMESTRE DE ENFERMERÍA – UNDAC, PASCO AGOSTO - OCTUBRE 2023



Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 9. PRUEBA DE CHI-CUADRADO DE LA HIPÓTESIS GENERAL

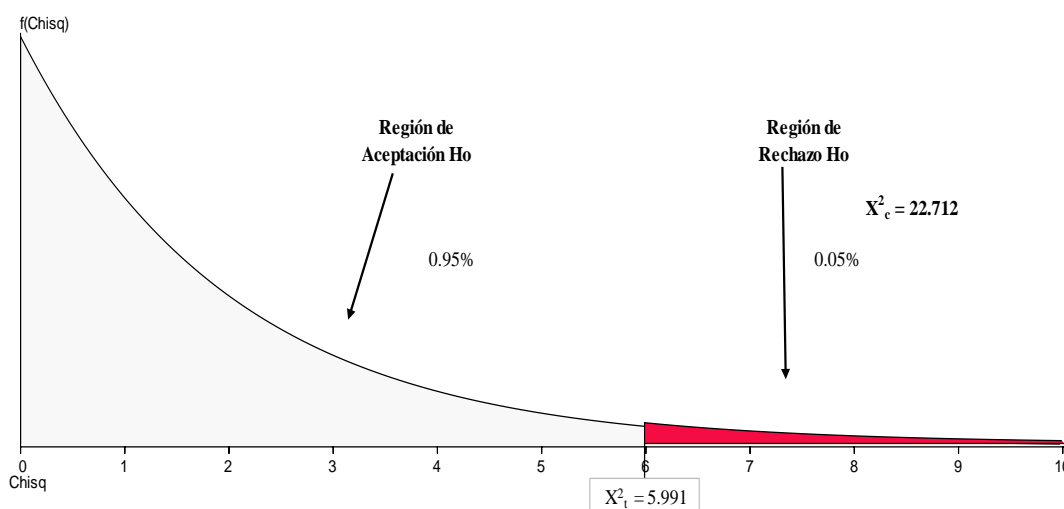
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,712 ^a	2	0,000
Razón de verosimilitud	11,921	2	0,003
Asociación lineal por lineal	9,021	1	0,003
N de casos válidos	35		
a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,17.			

Fuente: Análisis estadísticos del programa software SPSSv26

Decisión:

Como P-valor= 0.000 < 0.05, se rechaza H₀, entonces, si existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

GRAFICO N°9. REGIÓN CRÍTICA DE LA HIPOTESIS GENERAL



Fuente: Elaborado en Microsoft Excel 2019

Considerando: $X^2_c = 22.712 > X^2_t = (0.05\% \alpha 2gl) = 5.991$

Conclusión: $X^2_c > X^2_t \rightarrow H_0$: Se rechaza

H_a : Se acepta

Interpretación:

Luego del análisis estadístico correspondiente y encontrando una $X^2_c = 22.712$ y una $X^2_t = 5.991$ con 2 grados de libertad y nivel de significancia de $\alpha = 0.05$. Asimismo, un p-Valor= 0.000. Se decide rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando la existencia de relación estadística significativa entre las variables de estudio, estilos de vida y calidad de vida en estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Hipótesis específica N°01 de la investigación:

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 10. PRUEBA DE CHI-CUADRADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°01

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	35,000 ^a	2	0,000
Razón de verosimilitud	15,332	2	0,000
Asociación lineal por lineal	11,872	1	0,001
N de casos válidos	35		

a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,11.

Fuente: Análisis estadísticos del programa software SPSSv26

Decisión:

Como $P\text{-valor} = 0.000 < 0.05$, se rechaza H_0 , entonces se acepta la H_a , por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión física de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Hipótesis específica N°02 de la investigación:

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

H_a: Existe relación significativa entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 11. PRUEBA DE CHI-CUADRADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°02

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,537 ^a	2	0,008
Razón de verosimilitud	9,153	2	0,010
Asociación lineal por lineal	6,311	1	0,012
N de casos válidos	35		
a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,40.			

Decisión:

Como P-valor= 0.008 < 0.05, se rechaza H0, entonces se acepta la Ha, por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión social de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Hipótesis específica N°03 de la investigación:

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 12. PRUEBA DE CHI-CUADRADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°03

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,537 ^a	2	,008
Razón de verosimilitud	9,153	2	,010
Asociación lineal por lineal	6,311	1	,012
N de casos válidos	35		
a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,40.			

Decisión:

Como P-valor= 0.008 < 0.05, se rechaza H0, entonces se acepta la Ha, por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

4.4. Discusión de resultados

Los estilos de vida se desarrollaron como concepto desde hace mucho tiempo atrás, y fue empleado generalmente en las áreas de sociología y psicología; pero no es ajena este concepto al área de la salud, la cual fue incluida por Lalonde en un modelo, compuesto por cuatro elementos: biología humana, medio ambiente, estilos de vida y organización de los servicios de salud. Por ello, se entiende como estilos de vida al conjunto de decisiones, comportamientos y patrones de conducta que afectan directamente a la salud de todas las personas. (39)

La calidad de vida, por otro lado, es reciente en el área de salud y va ganando importancia; se refiere a la evaluación del nivel de bienestar, satisfacción y oportunidad relacionadas con eventos o condiciones en la vida de una persona.(11)

En la presente investigación se halló evidencia a favor de la relación significativa que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida en estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023. (P-valor=0,000).

En el presente estudio, se halló que la edad predominante de los universitarios participantes fue de 18 años, en comparación a los reportados por Vicente Pablo(15) que fue de 21 a 25 años en una población estudiantil de la escuela profesional de estomatología, de la Universidad Alas Peruanas, filial Tacna. Sin embargo, los resultados son similares a las brindadas por Veramendi N., Portocarero E. y Espinoza F. (17), donde la edad predominante es el de 18 años en los estudiantes del III semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú.

La explicación a los hallazgos en el presente estudio, en cuanto a que la edad promedio, radica en el hecho de que muchos jóvenes ingresan a la universidad culminando sus estudios secundarios en nuestra zona muestral de la región.

En lo que concierne al estilo de vida, es importante resaltar que, del total de la población estudiada, 32 estudiantes llevan un estilo de vida saludable, en lo que en términos estadísticos representa el 91.4%, y 3 estudiantes llevan un estilo de vida no saludable, siendo representada por el 8.6% (Tabla N°2).

Por otro lado, categorizamos los estilos de vida mediante la escala de medición del instrumento utilizado en no saludables, y saludables; en el momento de la evaluación. Este resultado es semejante al estudio realizado por Zúñiga María(13) en el que se observa que el 21,2% de los estudiantes presentan estilos de vida poco saludable, saludable 55 y muy saludable 12; esta baja frecuencia de estilos de vida poco saludables, puede deberse a cambios recientes que los estudiantes hayan realizado en sus estilos de vida, debido a la pandemia.

De la misma manera podemos contrastar nuestros resultados con el estudio que presenta Vicente Pablo(15) en el año 2019, en el que predomina el estilo de vida adecuado (73 estudiantes de 200), poco adecuado (59 del total) e inadecuado (56 del total), reiterando la idea de que durante pandemia los estudiantes tuvieron en mayor porcentaje un adecuado estilo de vida.

Los resultados de estudio obtenidos respecto a la segunda variable “calidad de vida” en los estudiantes universitarios del VII semestre de enfermería, muestran que el 17.1% tiene una buena calidad de vida, el 77.1% una calidad de vida regular y el 5.7% una mala calidad de vida, lo que nos indica que la mayoría de estudiantes tiene una calidad de vida regular (Tabla N°3). En

comparación con el estudio realizado por Vicente Pablo (15) quien reveló que en su mayoría los estudiantes se ubican en la categoría de buena en cuanto a calidad de vida (102 de los 200), seguida de muy buena (92 del total), y solo seis estudiantes del total, se corresponden con una calidad de vida regular.

En cuanto a la relación de ambas variables de acuerdo a la prueba estadística del chi- cuadrado de Pearson, los resultados nos muestran que del 100% de los estudiantes del VII semestre de enfermería, el 8.6% llevan un estilo de vida no saludable, de ellos el 5.7% tienen una calidad de vida mala y el 2.9% una calidad de vida regular. El 91.4% llevan un estilo de vida saludable, de ellos: el 74.3% tiene una calidad de vida regular y el 17.1% una calidad de vida buena (Tabla N°4). Luego de dicho análisis se obtiene un p-Valor= 0.000, de tal manera que se decide rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando la existencia de relación significativa entre los estilos de vida y calidad de vida en estudiantes del VII semestre de la escuela de formación profesional de enfermería, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco -2023.

En contraste, Veramendi N., Portocarero E. y Espinoza F. (17), reportan que después del análisis estadístico se encontró un coeficiente rho de Spearman de 0,67 y una $p \leq 0,000$, siendo significativa estadísticamente. Asimismo, los hallazgos muestran que los puntos tuvieron una correlación positiva, donde asumen que, a mayor estilo de vida, mayor calidad de vida.

Vicente Pablo (15) también identificó una relación significativa entre el estilo de vida y la calidad de vida relacionada con la salud ($p < 0,001$; $\rho = 0,465$). Esto sugiere que existe una relación positiva y moderada entre estas dos variables, ya que el valor de rho es 0,465, que es menor que -0,5. En otras

palabras, a medida que el estilo de vida se vuelve más adecuado, la calidad de vida relacionada con la salud también tiende a mejorar.

Finalmente podemos mencionar que, en nuestro estudio, al realizar la prueba de las hipótesis específicas, se evidencia que:

Para la primera hipótesis, se halla $P\text{-valor} = 0.000$, esta al ser menor que $\alpha = 0.05$, se rechaza H_0 , y se acepta la H_a , por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión física de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

Luego, en la segunda hipótesis, $P\text{-valor} = 0.008 < 0.05$, se rechaza H_0 , entonces se acepta la H_a , por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión social de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

También, en cuanto a la tercera hipótesis, $P\text{-valor} = 0.008 < 0.05$, se rechaza H_0 , entonces se acepta la H_a , por lo tanto, existe relación significativa entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023.

CONCLUSIONES

PRIMERA:

En el estudio se evidencia que, en cuanto a la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023; del 100% de la población, el 8.6% llevan un estilo de vida no saludable, de ellos el 5.7% tienen una calidad de vida mala y el 2.9% una calidad de vida regular. El 91.4% llevan un estilo de vida saludable, de ellos: el 74.3% tiene una calidad de vida regular y el 17.1% una calidad de vida buena. Existiendo una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida ($\alpha = 0.05$) ($p\text{-Valor} = 0.000$).

SEGUNDA:

De la relación entre la dimensión física de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión física; el 77.1% tienen una calidad de vida regular, de ellos todos llevan un estilo de vida saludable en la dimensión física; y el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión física. Existiendo una relación significativa entre la dimensión física de los estilos de vida y la calidad de vida ($\alpha = 0.05$) ($p\text{-Valor} = 0.000$).

TERCERA:

De la relación entre la dimensión social de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión social; el 77.1%

tienen una calidad de vida regular, de ellos: el 14.3% lleva un estilo de vida no saludable en la dimensión social y el 62,9% un estilo de vida saludable en la dimensión social; y el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión social. Existiendo una relación significativa entre la dimensión social de los estilos de vida y la calidad de vida ($\alpha = 0.05$) (p- Valor= 0.008).

CUARTA:

De la relación entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Agosto – Octubre 2023, el 5.7% tienen una calidad de vida mala, de ellos, todos llevan un estilo de vida no saludable en la dimensión psicológica; el 77.1% tienen una calidad de vida regular, de ellos: el 14,3% lleva un estilo de vida no saludable en la dimensión psicológica y el 62,9% un estilo de vida saludable en la dimensión psicológica; y el 17.1% tiene una calidad de vida buena, de ellos el total lleva un estilo de vida saludable en la dimensión psicológica. Existiendo una relación significativa entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad de vida ($\alpha = 0.05$) (p-Valor= 0.008).

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión siga reforzando la práctica de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida de cada uno de sus estudiantes.
2. Desarrollar programas enfocados al fomento de la actividad física, alimentación, sueño, relaciones interpersonales, tiempo libre, afrontamiento y estado emocional.
3. Realizar investigaciones dirigidas a conocer aquellos comportamientos y actitudes que mejoran o inciden negativamente en la salud de los estudiantes.
4. Fomentar el desarrollo de investigaciones enfocadas en diseñar y validar instrumentos de calidad de vida en la población universitaria.
5. Persuadir a la población de estudio de forma efectiva, lo que conlleven a una participación activa y óptima para dar cumplimiento al desarrollo de la investigación.
6. Implementar capacitaciones hacia los estudiantes sobre el manejo estadístico de los resultados de las investigaciones por parte del vicerrectorado de investigación de la universidad competente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chalapud Narvaez LM, Molano Tobar N, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2022;(44):477-84.
2. Valencia EF, Espejo RA, Gamarra LM, Avellaneda MG, Mallqui UC. Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la Pandemia-Covid-19-2021. Alpha Centauri. 16 de septiembre de 2022;3(3):97-100.
3. Urzúa M A, Caqueo-Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Ter Psicol. abril de 2012;30(1):61-71.
4. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria. diciembre de 2019;36(6):1339-45.
5. Castillo Carrera A. Minsa: nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso [Internet]. 2023 [citado 15 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
6. Instituto Nacional de Salud. Día Mundial de la obesidad. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD [Internet]. 3 de marzo de 2023 [citado 15 de julio de 2023]; Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/en-el-dia-mundial-de-la-obesidad>
7. Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022 [Internet]. 2023 [citado 15 de julio de 2023]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
8. Medina-Toro FM, Jimenez-Ortiz JL, Aragón-Castillo J, Frutos-Najera DG, Muñoz-Palomeque M. Quality of life of students in Health Sciences from a private university in Nuevo Leon, Mexico. RFMH. 31 de diciembre de 2021;22(1):89-94.
9. Vallejos Erazo NV, Arias Ramirez DP. Estilo de vida en estudiantes universitarios [Internet]. [Colombia]: Universidad Libre; 2023 [citado 15 de julio de 2023]. Disponible en: <http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/25269>
10. Ortiz García MC. Calidad de vida en estudiantes de pregrado de odontología de una universidad colombiana [Internet] [Tesis para optar el título de Odontólogo]. [Bogotá - Colombia]: Universidad El Bosque; 2021 [citado 11 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5951>
11. Ávila Hernández AJ, Maldonado Bayona S, Plata Báez SY. Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de tecnología en contabilidad financiera de primer a tercer semestre de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19 [Internet] [Trabajo de Grado para optar al título

deTecnología Deportiva]. [Bucaramanga - Colombia]: Unidades Tecnologicas de Santander; 2020 [citado 11 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4987>

12. Jaramillo Pinales EM. Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo - septiembre del 2020. [Internet] [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en nutrición, dietética y estética.]. [Ecuador]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020 [citado 11 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15243>
13. Zuñiga Torreblanca MA. Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia COVID-19 [Internet] [Tesis para optar el título de médica cirujana]. [Arequipa - Perú]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021 [citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12336>
14. Saavedra Olaya KN de F. Estilo de vida saludable e IMC en relación con capacidad nutricional, actividad física, calidad de sueño en estudiantes de la Facultad De Medicina de la Universidad Particular Antenor Orrego [Internet] [Tesis para optar el título de médico cirujano]. [Piura- Perú]: Universidad Privada Antenor Orrego; 2020 [citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7574>
15. Vicente Calderon PS. Influencia del estilo de vida en la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de la escuela profesional de estomatología. Universidad Alas Peruanas Filial – Tacna – 2018 [Internet] [Tesis para optar el grado académico se maestro en ciencias: Salud pública con mención en epidemiología y demografía.]. [Arequipa - Perú]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019 [citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10258>
16. Rojas Terrones CM. Bienestar universitario y calidad de vida de los estudiantes beneficiarios de la Facultad de Ingeniería - Universidad Nacional de Trujillo, 2019 [Internet] [Tesis para optar el título profesional de licenciada en trabajo social.]. [Trujillo - Perú]: Universidad Nacional de Trujillo; 2019 [citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15748>
17. Villavicencios NGV, Merino EP, Ramos FEE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. 4 de diciembre de 2020;12(6):246-51.
18. Sanabria-Ferrand PA. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS. ESTUDIO EXPLORATORIO. :12.
19. Pastor 1 Yolanda, García-Merita IB y ML. UNA REVISIÓN SOBRE LAS VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD. 1998;10(1):15-52.

20. Ramírez-Hoffmann H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*. 2002;33:4.
21. Yllescas VAJ. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios en ciencia y tecnología*. 10 de septiembre de 2021;6(S1):44-65.
22. Iglesias EB, Vázquez FL, Guadalupe LAO. Promoción de los estilos de vida saludables: ¿realidad o utopía? *Revista de Psicología*. 1 de septiembre de 1999;17(2):169-228.
23. Velandia Galvis ML, Arenas Parra JC, Ortega Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*. 2015;12(1):27-39.
24. Espinoza Celis EM, Leiva Colos FV, Adriano Rengifo CE, Espinoza Celis EM, Leiva Colos FV, Adriano Rengifo CE. Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *Academio (Asunción)*. diciembre de 2022;9(2):139-50.
25. Alcindor-Huelva P, Campos AD, Morejón FJI, Barrios MF. Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*. 30 de marzo de 2022;39(1):10-24.
26. Loor CP, Ceballos GMP, Martillo JLAJ, Mero MVC, Alarcón RAY. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]*. 1 de septiembre de 2021 [citado 15 de noviembre de 2021];41(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154>
27. Villavicencios NGV, Merino EP, Ramos FEE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y Sociedad*. 4 de diciembre de 2020;12(6):246-51.
28. Botero de Mejía BE, Pico Merchán ME. Calidad De Vida Relacionada Con La Salud (cvrs) En Adultos Mayores De 60 Años: Una Aproximación Teórica. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 2007;12:11-24.
29. Verdugo M, Schalock R, Arias B, Gómez L, Urríes F. Calidad de Vida. En: *Discapacidad e Inclusión*. 2013. p. 443-61.
30. Velarde Jurado E, Avila Figueroa C. Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública Méx*. julio de 2002;44(4):349-61.
31. Montoya Marin BD. El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, sede Poblado, ciudad de Medellín [Internet] [Tesis para optar la Maestría en Gerencia del talento humano]. [Medellin - Colombia]: Universidad de Manizales; 2017 [citado 14 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/3124>
32. Urzúa M A. Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Rev Med Chile*. marzo de 2010;138(3):358-65.

33. Soto M, Failde I. La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica. Rev Soc Esp. diciembre de 2004;11(8):53-62.
34. Salazar C. CM. Estilos y calidad de vida en jóvenes preuniversitarios del estado de Colima [Internet] [Tesis doctoral]. [Badajoz - España]: Universidad de Extremadura; 2012 [citado 14 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/323>
35. Nava Galán MG. La calidad de vida: Análisis multidimensional. Enf Neurol (Mex). 31 de diciembre de 2012;11(3):129-37.
36. Vera Briceño RY. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021 [Internet] [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [citado 15 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>
37. Coral R del C, Vargas LD. Estrategias que promueven estilos de vida saludables. Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica. 30 de junio de 2014;17(1):35-43.
38. Velarde-Jurado E, Avila-Figueroa C. Evaluación de la calidad de vida. Salud pública Méx. julio de 2002;44(4):349-61.
39. Bastías Arriagada EM, Stiepovich Bertoni J. UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. Ciencia y enfermería. agosto de 2014;20(2):93-101.

ANEXOS

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ANEXO N°1

Cuestionario Modificado de Estilos de vida en Jóvenes Universitarios

Las preguntas del presente cuestionario, están orientadas a conocer diferentes aspectos relacionados a la vida de los jóvenes universitarios. Se sugiere leer detenidamente cada pregunta y seleccionar la respuesta que más represente a los que usted piensa o valora. Sus respuestas son confidenciales, no hay respuestas correctas o incorrectas. Muchas gracias por su tiempo y sincera colaboración.

Se ha registrado el correo del encuestado (**null**) al enviar este formulario.

***Obligatorio**

1. Correo *

Datos Sociodemográficos

2. Correo institucional: *

3. Código de matrícula: *

4. Sexo: *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

5. Edad: *

6. Estado civil: *

Marca solo un óvalo.

- Soltero
- Casado
- Viudo
- Divorciado
- Conviviente

Actividad Física

7. Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
1. Utilizar bicicleta en lugar de otro medio de transporte para desplazarse a un lugar cercano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Practicar algún deporte con fines recreativos o competitivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hacer ejercicio físico durante 30 minutos al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Alimentación

8. En una semana habitual, con qué frecuencia: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Ningún día	Algunos días	La mayoría de días	Todos los días
4. Desayuna, almuerza y cena en horarios habituales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. En una semana habitual, con qué frecuencia: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Todos los días	La mayoría de los días	Algunos días	Ningún día
5. Consume comidas rápidas, fritos, golosinas o dulces.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Consume gaseosas o bebidas artificiales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Omite alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Deja de comer, aunque tenga hambre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vomita o toma laxantes después de comer en exceso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sueño

10. Señale la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades en una semana habitual: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Ningún día	Pocos días	La mayoría de los días	Todos los días
10. Se levanta con la sensación de haber descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Se acuesta y se levanta a una hora habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Señale con que frecuencia:

Marca solo un óvalo por fila.

	Todos los días	La mayoría de los días	Pocos días	Ningún día
12. Suele tomar medicamentos para conciliar el sueño.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Se despierta en la madrugada y tiene dificultad para dormirse nuevamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Se despierta varias veces en la noche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Relaciones Interpersonales

12. En general usted: *

Marca solo un óvalo por fila.

	A ninguna persona	A algunas personas	A la mayoría de personas	A todas las personas
15. Expresa de manera adecuada su disgusto o desacuerdo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Expresa sus opiniones adecuadamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Escucha y respeta la opinión de otras personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Expresa a personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Acepta las expresiones de afecto de los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tiempo libre

13. En una semana habitual, con qué frecuencia: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
20. Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, jugar, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Comparte tiempo y actividades con la familia, amigos o pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. En un mes habitual, con qué frecuencia: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Ninguna semana	Pocas semanas	La mayoría de semanas	Todas las semanas
22. Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Afrontamiento

15. Señale la frecuencia con la que usted: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
23. Reacciona adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Admite ante los demás cuando se equivoca.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Dice "no" cuando le hacen peticiones que considera poco razonables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos dos (2) meses, cuando se enfrenta a una situación difícil o problemática: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
26. Se esfuerza por comprender en qué consiste antes de intentar solucionarla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Evalúa si puede hacer algo para cambiarla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Busca ayuda o apoyo por parte de otras personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. La resuelve si ésta tiene solución.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Acepta y se ajusta a aquellas situaciones que considera que no puede cambiar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estado emocional

17. En los últimos dos meses, con qué frecuencia ha sentido: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Siempre	Frecuentemente	Pocas veces	Nunca
31. Tristeza, decaimiento o aburrimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Enojo, ira u hostilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Soledad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Angustia, estrés o nerviosismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. En los últimos dos meses, con qué frecuencia ha sentido: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Siempre
35. Alegría y felicidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Optimismo o esperanza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO N°2

Cuestionario sobre Calidad de Vida WHOQOL-BREF

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. No hay respuestas correctas o incorrectas, además, son de carácter confidencial.

Se ha registrado el correo del encuestado (**null**) al enviar este formulario.

***Obligatorio**

1. Correo *

2. Correo institucional: *

3. Código de matrícula: *

Cuestionario sobre Calidad de Vida WHOQOL- BREF

4. Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y marque la respuesta que le represente mejor. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y marque la respuesta que le represente mejor. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante salistecho/a	Muy satisfecho/a
2. ¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para llevar una vida normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Cuánto disfruta de la vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Cuál es su capacidad de concentración?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ¿Cómo de saludable es el ambiente físico en su entorno?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10. ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ¿Acepta su apariencia física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ¿Dispone de información necesaria sobre salud para su vida diaria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. ¿Tiene la facilidad para desplazarse de un lugar a otro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas se ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16. ¿Cómo de satisfecho/a está con las horas de su sueño y descanso que tiene?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ¿Cómo de satisfecho/a está con la realización sus actividades en la vida diaria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. ¿Cómo de satisfecho/a está con sus estudios?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. ¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones interpersonales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que recibe de sus familiares y amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. ¿Cómo de satisfecho/a está	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

con la atención que
recibe de los
servicios sanitarios?

25. ¿Cómo de
satisfecho/a está
con los servicios de
transporte en su
zona?

9. La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas. *

Marca solo un óvalo por fila.

Nunca Raramente Moderadamente Frecuentemente Siempre

26. ¿Con qué
frecuencia tiene
sentimientos
positivos, tales
como alegría,
felicidad,
esperanza y
motivación?

ANEXO N°3

"Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco - agosto - octubre 2023.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En la investigación titulada "Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco - agosto - octubre 2023", se tiene como propósito determinar la relación entre los estilos de vida con la calidad de vida.

La veracidad con el cual conteste el cuestionario será de suma importancia y utilidad para el estudio. Los datos que usted nos brinde serán totalmente reservados.

La participación en esta investigación es voluntaria. No hay riesgos previsible asociados con este proyecto.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

2. Por lo tanto: *

Marca solo un óvalo.

Si, Acepto participar de la investigación

3. Dirección de correo electrónico: *

4. Apellidos y Nombres: *

5. Código de matrícula: *

6. Edad: *

7. Sexo: *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

8. Estado civil: *

Marca solo un óvalo.

Soltero (a)

Casado (a)

Viudo

Divorciado

Conviviente

9. Lugar de residencia: *

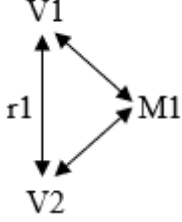
ANEXO 4: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala medición
Variable 1: Estilos de vida	Es la forma general de vida basada en la interacción entre las circunstancias de vida en un sentido amplio y los modelos individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características, personales. (14)	Será medido a través de un instrumento adaptado a partir del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, que abarca dimensiones de los estilos de vida, tales como la actividad física, alimentación, sueño y descanso, y estado emocional del encuestado.	A. Física	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Alimentación • Sueño 	<p style="text-align: center;">Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • No saludable. • Saludable.
			B. Social	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales 	
			C. Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo libre • Afrontamiento • Estado emocional 	
Variable 2: Calidad de vida	Es la percepción individual de cada persona de su situación de vida, en el contexto cultural y los valores en el que vive, relacionado a sus metas, expectativas, estándares e intereses; vinculados de manera compleja con la salud física, bienestar psicológico, grado de independencia, relaciones sociales, creencias y relación con las principales características del entorno.(28)	Será medido a través del cuestionario de calidad de vida WHOQOL- BREF, el cual se destaca por ser el instrumento más utilizado en para evaluar la calidad de vida en el área de salud, el cual se base en un conjunto de preguntas que exploran la percepción del encuestado.	A. Bienestar físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Actividad de la vida diaria. 	<p style="text-align: center;">Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mala • Regular • Buena
			B. Bienestar emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción. • Autoconcepto. • Espiritualidad 	
			C. Relaciones sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales • Actividad sexual 	
			D. Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos económicos. • Ambiente físico. • Atención sanitaria. • Ocio y Descanso. 	

ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Estilos de vida y su relación con la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – octubre 2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>1. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Identificar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1. Identificar la relación que existe entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>1. Existe relación significativa entre la dimensión física y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p>	<p>Variable 1: Estilos de Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Alimentación • Sueño • Relaciones interpersonales • Tiempo libre • Afrontamiento • Estado emocional <p>Variable 2: Calidad de Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud. • Actividad de la vida diaria. • Satisfacción. • Autoconcepto. • Espiritualidad • Relaciones interpersonales. • Actividad sexual • Recursos económicos. • Ambiente físico. 	<p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Según la Intervención del Investigador será de tipo observacional. • Según la planificación de la medición será de tipo prospectivo. • Según el número de mediciones será de tipo transversal. • Según el número de variables será de tipo analítico. <p>Diseño de investigación:</p> <p>En el presente estudio de investigación se emplea el diseño no</p>	<p>Población:</p> <p>La población del presente estudio lo conforman los estudiantes del VII semestre de la escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.</p> <p>Muestra:</p> <p>El presente estudio emplea el muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra se conformó por 35 estudiantes de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.</p> <p>Técnicas:</p>

<p>2. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023?</p>	<p>2. Identificar la relación que existe entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p> <p>3. Identificar la relación que existe entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p>	<p>2. Existe relación significativa entre la dimensión social y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p> <p>3. Existe relación significativa entre la dimensión psicológica y la calidad de vida en los estudiantes del VII semestre de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco Agosto – Octubre 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención sanitaria. • Ocio y Descanso 	<p>experimental de corte transversal de alcance correlacional, cuya característica es de recolección de datos en un único momento.</p>  <p>M1: Muestra (35 Estudiantes del VII semestre de Enfermería – UNDAC) V1: Observación a variable 1 (Estilos de vida) V2: Observación a variable 2 (Calidad de vida) r1: Relación entre V1 – V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta. • Encuesta. <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario modificado de estilos de vida en jóvenes universitarios. https://forms.gle/dCpgEMkVLkUEp8NV8 • Cuestionario de calidad de vida WHOQOL- BREF. https://forms.gle/V2V6smNCZEvbMnD36
--	--	--	--	---	---

ANEXO N°6

BASE DE DATOS PARA LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA

DATOS GENERALES				DIMENSIÓN FÍSICA (14)											DIMENSIÓN SOCIAL (5)					DIMENSIÓN PSICOLÓGICA (17)																					
N°	A	B	C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	2	18	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	
2	2	18	1	1	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
3	2	18	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
4	2	20	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	2	19	1	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
6	2	19	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
7	2	18	1	2	2	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
8	2	20	1	1	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	
9	2	19	1	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
10	2	18	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	
11	1	24	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12	2	20	1	1	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
13	2	19	1	1	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
14	1	23	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
15	2	18	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
16	2	19	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3
17	1	20	1	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	

18	2	19	1	2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3											
19	1	19	1	1	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3											
20	1	20	1	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	1	4	4	3	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3										
21	2	18	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4										
22	2	18	1	2	2	2	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3									
23	2	21	1	2	2	2	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4									
24	2	18	1	2	3	1	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3							
25	1	19	1	1	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								
26	1	20	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3						
27	2	21	1	2	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2					
28	2	20	1	1	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2					
29	2	18	1	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4					
30	2	23	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3					
31	2	18	3	1	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
32	2	23	2	1	2	3	2	3	3	3	3	4	2	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2			
33	2	21	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
34	2	18	1	1	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3				
35	2	20	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2

TOTAL	FÍSICA	SOCIAL	PSICOLÓGICA
122	48	17	57
85	32	11	42
111	41	20	50
64	33	10	17
112	47	15	50
92	36	16	40

111	43	14	54
117	46	15	56
125	46	19	60
106	40	13	53
127	53	15	59
106	43	17	46
110	46	15	49
99	41	13	45
121	46	16	59
122	44	18	60
121	49	11	61
122	47	18	57
100	45	10	45
109	43	14	52
124	48	18	58
99	42	10	47
121	40	19	62
108	45	15	48
99	37	15	47
113	48	16	49
100	43	16	41
98	44	14	40
118	47	18	53
99	40	14	45
112	47	15	50
91	39	11	41
102	45	13	44
107	41	16	50
88	38	10	40

ANEXO N°7

BASE DE DATOS PARA LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA

N°	BIENESTAR FÍSICO (14)								BIENESTAR EMOCIONAL							RELACIONES SOCIALES			AMBIENTE								
	2	3	4	10	15	16	17	18	1	5	6	7	11	19	26	20	21	22	8	9	12	13	14	23	24	25	
1	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3
3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	
4	2	4	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
5	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
7	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	3	5	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	3	3	
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
10	4	3	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	5	3	4	4	5	3	3	3	2	2	5	4	3	
11	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	3	
12	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	3	
13	4	3	3	4	5	2	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	
14	3	4	5	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	
15	5	3	3	4	5	3	3	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	4	2	2	
16	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	

TOTAL	BIENESTAR FISICO	BIENESTAR EMOCIONAL	RELACIONES SOCIALES	AMBIENTE
81	27	23	8	23
59	18	14	6	21
103	31	27	12	33
47	18	11	4	14
81	27	22	8	24
73	20	20	9	24
80	25	22	9	24
94	28	28	11	27
103	31	28	12	32
91	28	25	13	25
105	35	30	12	28
92	30	25	12	25
99	28	29	12	30
81	26	22	10	23
94	29	29	10	26
89	27	25	12	25
92	30	25	10	27
114	34	32	12	36
82	24	26	8	24
82	24	24	11	23
81	24	23	10	24
77	27	17	9	24
70	23	26	3	18
88	29	23	10	26
79	26	22	8	23
89	29	25	10	25
70	21	21	8	20
91	24	25	13	29
97	31	26	12	28
87	28	24	9	26
89	26	30	10	23
71	19	24	9	19
87	34	19	10	24
79	26	23	9	21
76	23	20	9	24