

CONOCIMIENTOS Y ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

KNOWLEDGE AND HEALTH-PROMOTING LIFESTYLE IN NURSING STUDENTS

CONHECIMENTO E ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SAÚDE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

ISSN 0717-9553
CIENCIA Y ENFERMERIA (2024) 30:17DOI
<https://doi.org/10.29393/CE30-17CEKY30017>**Autora de correspondencia**
Katherine Jenny Ortiz-Romani**Palabras clave**
Conocimiento; Estilo de vida; Estudiantes de enfermería; Promoción de la Salud; Perú.**Key words**
Knowledge; Lifestyle; Nursing students; Health promotion; Peru.**Palavras-chave**
Conhecimento; Estilo de vida; Estudantes de enfermagem; Promoção da saúde, Peru.Fecha de recepción
27/08/2024
Fecha de aceptación
15/10/2024**Editora**
Dra. Sara Mendoza-Parra **Katherine Jenny Ortiz-Romani**¹ Email: kathyortiz95@gmail.com
Araceli Del Pilar Fiestas-De-Las Casas² Email: aracelifdlc15@gmail.com
Yonathan Josué Ortiz-Montalvo³ Email: yonatanortiz79@gmail.com

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los conocimientos y el estilo de vida promotor de la salud en estudiantes de enfermería de una universidad privada del distrito de Lima Norte, Perú. **Material y Método:** Estudio transversal, descriptivo-correlacional en una muestra de 148 estudiantes de enfermería matriculados hasta el 5to año del semestre 1-2022. Previo consentimiento informado, se aplicó una encuesta para evaluar los Conocimientos sobre estilo de vida y un cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) para medir el estilo de vida promotor de la salud. En el análisis estadístico se emplearon frecuencias y la prueba de Chi-cuadrado. **Resultados:** El 52,7% de los estudiantes presentó un estilo de vida no saludable y en cuanto a sus dimensiones: el 58,7% no tuvo responsabilidad de su salud, el 63,5% no mantuvo una actividad física saludable y el 52,7% no tuvo un manejo del estrés saludable. Respecto a los conocimientos sobre el estilo de vida, el 58,1% tuvo un conocimiento inadecuado. Por otro lado, no hubo una relación significativa entre los conocimientos y el estilo de vida saludable ($p= 0,22$). Sin embargo, sólo la dimensión autorrealización se relacionó con los conocimientos ($p= 0,03$). **Conclusión:** Más de la mitad de todos los estudiantes tiene conocimientos inadecuados y un estilo de vida promotor de la salud no saludable. No hay diferencia significativa entre ambas variables, aunque la dimensión autorrealización se relacionó con los conocimientos.

¹Enfermera, Magíster en Salud pública, Departamento de investigación de la Facultad de Ciencias de Salud, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú.

²Bachiller de Enfermería, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú.

³Enfermero, Magíster en Salud pública, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.

Se recomienda promover políticas que favorezcan el estilo de vida saludable en los estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the knowledge and health-promoting lifestyle of nursing students at a private university in the district of Lima Norte, Peru. **Material and Method:** Cross-sectional, descriptive-correlational study conducted with a sample of 148 nursing students enrolled until the 5th year of the semester 1-2022. After informed consent, a survey was administered to assess lifestyle knowledge and a Lifestyle Profile questionnaire (FIFO-I) to measure health-promoting lifestyle. Frequencies and the Chi-square test were used for statistical analysis. **Results:** 52.7% of the students presented an unhealthy lifestyle and in terms of its dimensions: 58.7% did not take responsibility for their health, 63.5% did not engage in healthy physical activity and 52.7% did not have healthy stress management. In terms of knowledge about lifestyle, 58.1% had inadequate knowledge. On the other hand, there was no significant relationship between knowledge and a healthy lifestyle ($p=0.22$). However, only the self-realization dimension was related to knowledge ($p=0.03$). **Conclusion:** More than half of the students have inadequate knowledge and an unhealthy health-promoting lifestyle. On the other hand, there was no significant difference between the two variables, although the self-realization dimension was related to knowledge. Therefore, it is recommended to promote policies that promote a healthy lifestyle among students.

RESUMO

Objetivo: Avaliar o conhecimento e o estilo de vida promotor da saúde de estudantes de enfermagem em uma universidade privada no distrito de Lima Norte, Peru. **Material e Método:** Estudo transversal, descritivo-correlacional realizado com uma amostra de 148 estudantes de enfermagem matriculados até o 5º ano do semestre 1-2022. Após o consentimento informado, foi aplicada uma pesquisa para avaliar o conhecimento sobre estilo de vida e um questionário de Perfil de Estilo de Vida (FIFO-I) para mensurar o estilo de vida promotor da saúde. As frequências e o teste Qui-quadrado foram utilizados na análise estatística. **Resultados:** 52,7% dos estudantes apresentavam um estilo de vida pouco saudável e nas suas dimensões: 58,7% não tinham responsabilidade pela sua saúde, 63,5% não mantinham atividade física saudável e 52,7% não tinham uma gestão saudável do estresse. Quanto ao conhecimento sobre estilo de vida, 58,1% possuíam conhecimento inadequado. Por outro lado, não houve relação significativa entre o conhecimento e um estilo de vida saudável ($p=0,22$). Porém, apenas a dimensão autorrealização está relacionada ao conhecimento ($p=0,03$). **Conclusão:** Mais da metade de todos os estudantes têm conhecimento inadequado e um estilo de vida pouco saudável e promotor da saúde. Por outro lado, não há diferença significativa entre as duas variáveis, embora a dimensão da autorrealização esteja relacionada ao conhecimento. Portanto, recomenda-se a promoção de políticas que promovam um estilo de vida saudável entre os estudantes.

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud (PS) es un proceso que abarca actividades diarias de un individuo sobre el control de la salud que incluyen los determinantes sociales, económicos y ambientales⁽¹⁾. Asimismo, para comprender a la PS, enfocado en el modelo de la Promoción de la salud de Nola Pender, se evalúan las conductas del estilo de vida promotor de salud a través de seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, autorrealización, soporte interpersonal y manejo del estrés⁽²⁾.

La PS en enfermería, se considera un concepto importante porque se puede brindar educación para mejorar la salud de los individuos, las

familias y las comunidades. Al mismo tiempo, se espera que los enfermeros sean modelos a seguir de los pacientes respecto al estilo de vida. En este sentido, estos profesionales han tenido que comprender y aplicar el concepto de la promoción de la salud en edades más tempranas, como en la etapa universitaria, para que actualmente tengan conciencia de mantener o mejorar su salud personal y, por ende, tener menos posibilidades de presentar enfermedades no transmisibles en un futuro⁽³⁾ y prevenir una muerte en una edad temprana⁽⁴⁾.

La universidad es una institución académica esencial para el desarrollo de competencias cognitivas, actitudinales y procedimentales de

los estudiantes, pero también es un ambiente que podría influir negativamente en los estilos de vida debido a la exposición de varios factores de riesgo como la falta de infraestructura deportiva y la venta de alimentos no saludables en los quioscos o comedores de dicha institución^(4, 5). Además, a menudo los estudiantes universitarios están ocupados con sus estudios y tienden a pasar mucho tiempo fuera de sus hogares y, por lo tanto, son propensos a adquirir prácticas alimentarias que no son saludables, lo que conduce, gradualmente, a tener un peso corporal excesivo y a la falta de actividad física. Incluso, duermen irregularmente y experimentan estrés psicológico producido por una gran carga de trabajo académico, especialmente en los que laboran para pagar la mensualidad⁽⁵⁾.

En comparación con otros estudiantes de carreras de salud o de otros campos profesionales, se espera que los estudiantes de enfermería, como futuros trabajadores sanitarios, estén al cuidado de la salud de las personas y las eduquen respecto a la importancia de mantener una dieta saludable, de realizar actividad física y de procurar un sueño reparador, etc.⁽⁶⁾. Siendo así, es crucial que estos estudiantes, durante su educación, estén bien informados sobre los estilos de vida saludables, pero en algunas universidades los cursos de salud pública son relativamente cortos y los estudiantes tienen menos posibilidades de participar en actividades de promoción de la salud⁽⁷⁾.

Varios estudios han demostrado que los estudiantes de enfermería no siempre ponen su conocimiento en práctica: en un reciente estudio realizado en Argentina, en el año 2024, se demostró que los estudiantes de enfermería tuvieron un estilo de vida regular (68,92%) y solo el 4,77% tuvo un estilo saludable⁽⁸⁾; en México, más de la mitad de todos los estudiantes de enfermería consumen alcohol (55,60%)⁽⁹⁾ y en Perú, más de la mitad de todos los estudiantes de enfermería del estudio tuvo un estilo de vida inadecuado (53,13%)⁽¹⁰⁾. Respecto a la evaluación de conocimientos sobre estilos de vida, en una revisión sistemática de 23 artículos se evidenció que los estudiantes de enfermería cuyo origen geográfico era heterogéneo, pero mayoritariamente de Europa, tenían un conocimiento deficiente sobre nutrición

básica y específica lo que demostraba una falta de conocimiento sobre su autocuidado nutricional⁽¹¹⁾. De igual manera, los estudiantes tienen menos tiempo para buscar información relacionada con la salud⁽⁷⁾ y para comprender mejor sus conductas de salud también es necesario conocer su perfil sociodemográfico y académico⁽¹²⁾.

Instaurar la promoción de la salud entre los estudiantes universitarios es de gran relevancia, porque es relativamente más fácil cambiar los patrones de comportamiento durante la edad adulta temprana, que en la edad adulta tardía⁽¹³⁾. Además, los hábitos formados durante este período universitario pueden determinar patrones posteriores de comportamiento de salud para uno mismo y su entorno. Por ello, el presente estudio propuso evaluar los conocimientos y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, Perú.

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo de estudio y unidad de análisis: El estudio fue de tipo observacional de diseño transversal con alcance descriptivo-correlacional. La población estudiantil fue de 416 estudiantes de enfermería matriculados hasta el 5to de estudios del semestre 2022-I de una universidad privada ubicada en el departamento de Lima, en un distrito de Lima Norte (Los Olivos), Perú.

Población y muestra: Se utilizó el programa *OpenEpi* para calcular el tamaño de muestra donde se consideró una proporción esperada de 15,3%, una confiabilidad al 95% y con un error aceptado de 0,05⁽¹⁴⁾. Se obtuvo un valor de 135, pero finalmente se tuvo como muestra ajustada 148 estudiantes. Se incluyeron a estudiantes de ambos sexos, matriculados y cursando de primero a décimo semestre académico. Asimismo, se excluyó a un pequeño grupo de estudiantes que tenían menos de 18 años, debido a que ellos no podrían contestar adecuadamente el instrumento de estilos de vida porque en el Perú se consideran menores de edad y muchos de ellos tienen una autonomía parcial y dependen del cuidado de sus padres.

La universidad elegida fue porque es la pri-

mera en crearse en ese distrito y los estudiantes de enfermería vienen de zonas aledañas, de estratos socioeconómicos medios-bajos. Además, tiene como misión y visión un enfoque centrado en la formación integral y el servicio a la sociedad de manera intercultural, inclusiva, equitativa y sostenible⁽¹⁵⁾.

Recolección de datos y variables: La recolección de datos fue a través de una encuesta virtual. Previamente se presentó a todos los estudiantes un consentimiento informado con detalles de los fines del estudio.

Para medir las características sociodemográficas y académicas, se empleó una ficha de datos, compuesta por 14 preguntas⁽¹²⁾. Las variables sociodemográficas, fueron: edad (18 a 29 años y 30 a 59 años)⁽¹⁶⁾, sexo (masculino y femenino), vive con pareja sentimental (sí o no) y ocupación laboral (sí o no). Las variables académicas fueron: año académico (primer año, segundo año, tercer año, cuarto año, quinto año), capacitación recibida (sí y no) que se enfocó en medir si el estudiante recibió capacitación sobre el estilo de vida saludable en los últimos seis meses, charla brindada (sí y no) orientada a conocer si el universitario, alguna vez, brindó alguna charla sobre estilo de vida saludable, estudios técnicos (sí y no) y cursos desaprobados (sí y no).

Para medir los Conocimientos sobre el estilo de vida se entregó un cuestionario compuesto por 18 preguntas referentes a la promoción de la salud, alimentación, actividad física y salud psicosocial⁽¹⁷⁻²¹⁾. Cada pregunta contiene cuatro alternativas y la respuesta correcta valió tres puntos y la incorrecta 0, por lo tanto, tiene un valor máximo de 54 puntos y mínimo de 0 puntos, donde se categorizó mediante diferencia de media en conocimiento adecuado (24 a 54 puntos) e inadecuado (0 a 23 puntos).

El Estilo de vida promotor de salud fue medido por el cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) creado por Nola Pender (en Walker et al.⁽²²⁾) y mide seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, autorrealización, soporte interpersonal, y manejo del estrés. El instrumento consta de 48 enunciados y cada uno de ellos se evalúa mediante una escala donde 1 es nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 es rutinariamente.

La variable fue categorizada mediante diferencia de medias en: saludable (123 a 192 puntos) y no saludable (48 a 122 puntos).

Calidad de los datos: La validez de contenido alcanzada por el instrumento que midió los Conocimientos sobre el estilo de vida fue fuerte (V de Aiken = > 0,9) y fue realizada con la participación de cinco jueces expertos. Además, se hizo una prueba piloto a 40 sujetos con similares características, obteniendo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,98 (muy satisfactorio). Sobre el cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), este ha sido validado por la comunidad académica internacional^(7, 23, 24) y en su aplicación a estudiantes de enfermería ha obtenido un coeficiente de confiabilidad alfa para la escala total de 0,92 con variaciones entre 0,70 a 0,90 para sus dimensiones⁽²²⁾.

Análisis de datos: para el análisis se utilizó el software STATA versión 17, se aplicó estadística descriptiva mediante frecuencias y porcentajes en variables categóricas. Asimismo, para el análisis inferencial, se empleó la prueba de Chi-cuadrado debido a que los análisis bivariados fueron entre variables categóricas y las frecuencias observadas y esperadas fueron las correctas para la prueba, considerando una significancia menor a 0,05.

Aspectos éticos: El estudio fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (registro de CR0145). Todos los estudiantes que participaron firmaron consentimiento informado y fueron informados sobre el objetivo del estudio, que no existe ningún riesgo para la salud por las características del diseño de la investigación, de la participación voluntaria y el respeto de la confidencialidad de los datos.

RESULTADOS

Características sociodemográficas y académicas de los estudiantes de enfermería: De los 148 estudiantes de enfermería, el 95,2% tiene de 18 a 29 años, el 82,4% es del sexo femenino, el 96,6% no tiene pareja y el 63,5% no tiene ocupación laboral. En cuanto a las características académicas, el 33,1% estaba cursando el primer año, el 75,7% no había recibido capacitación

sobre estilo de vida, el 82,7% no había brindado contenido educativo sobre estilo de vida, el 84,4% no había cursado estudios técnicos relacionados con la salud y el 62,8% no había reprobado algún curso (Tabla 1).

Estilo de vida promotor de salud de los estudiantes de enfermería: Un poco más de la mitad de todos los estudiantes de enfermería tenía un estilo de vida promotor de salud no saludable (52,7%). Con respecto a las dimensiones de la variable estilo de vida, el 58,7% no demostró responsabilidad de su propia salud; además, el 50,7% tiene un estilo de vida saludable con respecto a su nutrición, el 63,5% mantuvo una actividad física no saludable y el 54,0% sostuvo un soporte interpersonal

saludable. Del mismo modo, el 52,7% no maneja saludablemente el estrés y, por otro lado, el 52,7% se autorrealiza saludablemente (Tabla 2). Respecto a los Conocimientos sobre el estilo de vida promotor de salud, el 58,1% de los estudiantes de enfermería tenía un conocimiento inadecuado.

Conocimientos y el estilo de vida promotor de salud en los estudiantes de enfermería:

En la Tabla 3 se evidencia que no existe relación significativa entre los conocimientos y el estilo de vida promotor de salud ($p= 0,22$). Respecto a las dimensiones, la autorrealización es la única dimensión que se relaciona significativamente ($p= 0,03$) con los conocimientos sobre estilo de vida.

Tabla 1. Características sociodemográficas y académicas de estudiantes de enfermería de una universidad privada, distrito Lima Norte, Perú (n=148).

Variables		f	%		
Características sociodemográficas	Edad	18 a 29 años	141	95,2	
		30 a 59 años	7	4,7	
	Sexo	Femenino	122	82,4	
		Masculino	26	17,5	
	Vive con pareja	No	143	96,6	
		Sí	5	3,3	
	Ocupación Laboral	No	94	63,5	
		Sí	54	36,5	
	Características académicas	Año académico	1er año	49	33,1
			2do año	33	22,3
3er año			24	16,2	
4to año			31	20,9	
5to año			11	7,4	
Capacitación recibida		Sí	36	24,3	
		No	112	75,7	
Charla brindada		Sí	26	17,2	
		No	122	82,7	
Estudios Técnicos		Sí	23	15,5	
	No	125	84,4		
Curso reprobado	Sí	55	37,1		
	No	93	62,8		

Tabla 2. Estilos de vida promotor de salud según dimensiones en estudiantes de enfermería de una universidad privada, distrito Lima Norte, Perú (n=148).

Dimensiones		f	%
Responsabilidad en salud	No saludable	87	58,7
	Saludable	61	41,2
Nutrición	No saludable	73	49,3
	Saludable	75	50,7
Actividad Física	No saludable	94	63,5
	Saludable	54	36,5
Soporte Interpersonal	No saludable	68	45,9
	Saludable	80	54,0
Autorrealización	No saludable	70	47,3
	Saludable	78	52,7
Manejo del estrés	No saludable	78	52,7
	Saludable	70	47,3

Tabla 3. Conocimientos y estilos de vida de estudiantes de enfermería de una universidad privada, distrito Lima Norte, Perú (n=148).

Conocimientos sobre estilo de vida			Inadecuado		Adecuado		p-valor
			f	%	f	%	
Estilos de vida total	No saludable	49	62,8	29	37,5	0,22	
	Saludable	37	52,8	33	47,1		
Responsabilidad en salud	No saludable	52	59,7	35	40,2	0,62	
	Saludable	34	55,7	27	44,2		
Nutrición	No saludable	48	65,7	25	34,2	0,06	
	Saludable	38	50,6	37	49,3		
Actividad Física	No saludable	55	58,5	39	41,4	0,89	
	Saludable	31	57,4	23	42,5		
Soporte Interpersonal	No saludable	40	58,8	28	41,1	0,87	
	Saludable	46	57,5	34	42,5		
Autorrealización	No saludable	47	67,1	23	32,8	0,03*	
	Saludable	39	50,0	39	50,0		
Manejo del estrés	No saludable	43	55,1	35	44,8	0,43	
	Saludable	43	61,4	27	38,5		

* Alpha de Cronbach significativo < 0,05.

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio son que más de la mitad de los estudiantes que estudian la carrera de enfermería en una universidad privada tiene un Estilo de vida promotor de la salud no saludable, y en las dimensiones responsabilidad en salud, actividad física y manejos del estrés. Además, una mayor parte de estos estudiantes tiene un conocimiento inadecuado sobre estilos de vida. Por otro lado, no existe relación entre los conocimientos y estilo de vida promotor de la salud total, sin embargo, respecto de la valoración de cada una de sus dimensiones, el conocimiento sí se relaciona significativamente con la dimensión autorrealización del estilo de vida promotor de la salud.

El análisis por dimensión del estilo de vida de este grupo de estudiantes nos señala que en cuanto a la dimensión Responsabilidad en salud, el 58,7% no es responsable de su propia salud al igual que un estudio realizado al norte del Perú, que señala que el 58,2% de los universitarios tiene un bajo cuidado con respecto al hábito de responsabilidad en salud⁽²³⁾. De igual manera, en un estudio realizado en Arequipa, se reporta que la mayor parte de los estudiantes de enfermería presenta un estilo de vida y una responsabilidad en su salud moderadamente saludable⁽²⁵⁾. Una explicación para estos resultados es que gran porcentaje de los estudiantes de esta investigación son muy jóvenes y vulnerables porque tienden a cambiar y adoptar estilos de vida que pueden ser riesgosos para su salud⁽²⁶⁾. Además, cuando inician la universidad abandonan ciertos hábitos saludables, no cuentan con tiempo para realizar alguna actividad física, descansan pocas horas y se alimentan con lo que tengan a su alcance y a la hora que ellos crean conveniente⁽⁷⁾. Otra razón, es que los estudiantes se vuelven más inconscientes de su propia salud porque piensan que por ser jóvenes tendrán buena salud y vitalidad sin riesgo de presentar una enfermedad crónica como lo tendría un adulto mayor⁽²⁷⁾.

En relación a la dimensión Actividad física, el 63,5% de los universitarios del estudio mantiene una actividad física no saludable, hallazgo similar a 2 investigaciones en Perú y otra Colombiana, respectivamente, en donde se menciona que los estudiantes realizan menos

actividades físicas⁽²⁴⁾, que el 70,3% presenta una actividad física no saludable⁽²⁵⁾ o que solo el 48% casi siempre realiza alguna actividad física⁽²⁶⁾. Esto puede deberse a la vida sedentaria que tienen los estudiantes debido a que pasan mucho tiempo en sedestación para recibir una lección y para presentar tareas o prepararse para exposiciones o exámenes⁽²⁶⁾. Frente a esta realidad, las instituciones de educación superior o universidades tienen la oportunidad de implementar una infraestructura *ad-hoc* para fomentar la práctica de alguna actividad física en espacios deportivos, gimnasios, entre otros.

Con respecto a la dimensión Manejo del estrés, el 52,7% de todos los estudiantes no maneja saludablemente el estrés, al igual que en México que evidenció niveles de estrés poco saludables en los estudiantes de enfermería⁽²⁸⁾ o como en Perú en donde el 60% de los estudiantes tiene un cuidado regular en relación a los hábitos de manejo del estrés⁽²³⁾. Esta conducta es debido a la falta de organización y control de los tiempos académicos de los universitarios que deben dedicar tiempo a estudiar y trabajar a la vez para poder costear los gastos universitarios^(23, 25). En este contexto, los estudiantes de enfermería del presente estudio no reciben capacitaciones sobre el manejo de emociones por parte de la universidad y en el plan de estudios de la carrera de Enfermería⁽²⁹⁾ solo se cuenta con un curso relacionado a psicología, minimizando la importancia del manejo de las emociones y entre ellas el estrés.

Otro hallazgo del estudio es que más de la mitad de todos los universitarios tiene conocimientos inadecuados sobre el estilo de vida saludable, realidad que difiere a la realidad de Filipinas en donde los universitarios tienen un alto conocimiento sobre estilo de vida saludable⁽³⁰⁾. Se sabe que en Perú, los estudiantes de enfermería tienen conocimientos medios sobre una alimentación saludable⁽³¹⁾ y estas diferencias pueden tener su explicación en que la adquisición de conocimientos sobre los estilos de vida saludables se logra a través de la participación en capacitaciones, ya sea recibiendo o brindando educación, pero la mayor parte de los universitarios del presente estudio no tenía participación en alguna capacitación

sobre estilos de vida, tampoco había tenido la oportunidad de informar sobre esta temática a la comunidad y la misma universidad cuenta con pocos cursos que se enfocan en la promoción de la salud⁽²⁹⁾. Al mismo tiempo, existe un grupo de estudiantes que estudian y trabajan y por consiguiente, tienen menos tiempo para informarse sobre la salud⁽⁷⁾.

Un hallazgo principal fue que no existe una relación significativa entre los conocimientos sobre estilos de vida y su práctica, aun cuando se ha reportado que sí existe relación entre la alfabetización en salud (habilidades cognitivas y sociales) y conductas promotoras de la salud entre estudiantes de enfermería⁽³²⁾. A pesar de este resultado, en la literatura se señala que el conocimiento sí influye en las acciones de una persona, sin embargo, en este contexto el conocimiento no fue suficiente para un cambio de conductas en salud porque pueden existir otros factores que pueden estar influyendo, tales como el interés de cuidar la propia salud porque la actitud es la fuerza que impulsa a realizar una acción o conducta saludable^(7, 33).

Por último, se evidencia que el conocimiento sobre estilo de vida se relaciona con la dimensión autorrealización. Este hallazgo es similar a una investigación reportada en Corea del Sur, donde la capacidad de encontrar, comprender y evaluar la información deseada en salud se relaciona con la autorrealización⁽³⁴⁾. Una explicación plausible es que el conocimiento sobre estilos de vida es fundamental para cumplir con la autorrealización en salud (logro personal y profesional) en los estudiantes de enfermería porque les proporciona las herramientas necesarias para mejorar su bienestar.

Una probable limitación del estudio era que había sesgo de información debido a que la escala PEPS-I fue aplicada en modalidad autodirigida, sin embargo, los jueces expertos garantizaron que las preguntas eran claras y sencillas en su aplicación.

CONCLUSIONES

Más de la mitad de todos los estudiantes tiene conocimientos inadecuados y un estilo de vida promotor de salud no saludable. Además, la

mayor parte son adultos jóvenes que no han recibido capacitación sobre estilo de vida y tampoco han brindado una charla a la comunidad sobre este tema. Por otra parte, no hay una diferencia significativa entre ambas variables. Sin embargo, existe relación significativa entre la dimensión autorrealización y los conocimientos sobre el estilo de vida.

Frente a estos hallazgos se recomienda que las autoridades de las universidades promuevan políticas que favorezcan conductas saludables durante la formación académica. Los estudiantes van a ser profesionales en un futuro y tendrán la función de defender y cuidar la salud de otros. Asimismo, se recomienda realizar futuros estudios con una mayor población que incluyan otras variables como las actitudes del estilo de vida, entornos saludables, entre otros factores sociales.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflictos de intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en la realización del estudio ni en la publicación de sus resultados.

Participación de autores:

Katherine Jenny Ortiz-Romani: Concepción y diseño del trabajo, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final.

Araceli del Pilar Fiestas-de-las-Casas: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, redacción del manuscrito y aprobación de su versión final.

Yonathan Josué Ortiz-Montalvo: Análisis e interpretación de los resultados, redacción del manuscrito, revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Health promotion glossary of terms 2021 [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [citado 9 ago 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
2. Pender N, Murdaugh C, Parsons MA. The Human Quest for Health. En: Sullivan E (Eds): Health Promotion in Nursing Practice. 7^{ed}. New Jersey: Person; 2014: 34-42.
3. Ortiz KJ, Morales KC, Velásquez JG, Ortiz YJ. Pacientes geriátricos con diabetes mellitus tipo

- 2 e impacto de factores modificables Perú. *Rev Gerokomos* [Internet]. 2021 [citado 12 ago 2024]; 32(3): 159-163. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2021000400005&script=sci_arttext&lng=pt
4. Kim MY, Kim YJ. What causes health promotion behaviors in college students? *Open Nurs J* [Internet]. 2018 [citado 12 ago 2024]; 12: 106-115. Disponible en: <https://doi.org/10.2174/1874434601812010106>
 5. Villavicencio MC, Deza I, Dávila RP. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Rev Conrado* [Internet]. 2020 [citado 12 ago 2024]; 16(74): 112-119. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci_arttext&lng=en
 6. Marendić M, Aranza D, Aranza I, Vladislavić S, Kolčić I. Diferencias entre estudiantes de ciencias de la salud y estudiantes de ciencias no relacionadas con la salud en cuanto a hábitos de vida, estrés percibido y bienestar psicológico: un estudio transversal. *Rev Nutrients* [Internet]. 2024 [citado 8 oct 2024]; 16(5): 620. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu16050620>
 7. Younghui H, Jihyun O. Factors Affecting Health-Promoting Behaviors among Nursing Students. *Int J Environ Res Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado 14 sep 2022]; 17: 3-11. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176291>
 8. Barrios CC, Nores RI, Méndez PG, Farfán AB, Moreno LA, Silvestre N, et al. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de Argentina. *Rev Retos* [Internet]. 2024 [citado 8 oct 2024]; (56): 817-23. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v56.105167>
 9. Tejada-Rangel E, Retamoza H, Tejada M, Peña MA. Asociación entre consumo del alcohol y tabaco con la salud mental de estudiantes de enfermería en Sinaloa. *RICS* [Internet]. 2023 [citado 8 oct 2024]; 12(23): 17-45. Disponible en: <https://doi.org/10.23913/rics.v13i23.123>
 10. Ortiz-Montalvo YJ, Vega-Tapia DC, Gonzales-Paredes MC, Ortiz-Romaní KJ. Conocimiento asociado con la práctica preventiva del cáncer de mama en estudiantes de enfermería. *Rev horizonte sanitario* [Internet]. 2023 [citado 8 oct 2024]; 12(23): 17-45. Disponible en: <https://doi.org/10.23913/rics.v13i23.123>
 11. Mancin S, Sguanci M, Cattani D, Soekeland F, Axiak G, Mazzoleni B, et al. Nutritional knowledge of nursing students: A systematic literature review. *Rev Nurse Educ Today* [Internet]. 2023 [citado 8 oct 2024]; 126: 105826. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105826>
 12. Ortiz KJ, Gonzales MC, Ortiz YJ. Predictores de las prácticas sobre el autoexamen de mamas en estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Lima, Perú. *Rev Enferm Actual Costa Rica* [Internet]. 2021 [citado 14 sep 2022]; (41). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i41.44466>
 13. Saxon SV, Etten MJ, Perkins EA. *Physical Change and Agind* [Internet] Seventh Edition: A guide for Helping Professions. Springer Publishing Company; 2021 [citado 26 oct 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1891/9780826150561>
 14. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N., Cabrera-Melita S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *SANUS* [Internet]. 2023 [citado 12 ago 2024]; 10(1): 1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.389>
 15. Universidad Católica Sedes Sapientiae. *Misión y Visión* [Internet]. Lima: UCSS; 2021 [citado 8 oct 2024]. Disponible en: <https://www.ucss.edu.pe/nosotros/mision-y-vision>
 16. Ministerio de Salud (Perú). *Estadística Poblacional* [Internet]. Lima: REUNIS; 2022 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/poblacion_estimada.asp
 17. OMS. *Actividad Física* [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 18. Ministerio de Salud (Perú). *Consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades crónicas degenerativas* [Internet]. Lima: INS; 2019 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27918-consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-a-prevenir-enfermedades-cronicas-degenerativas>
 19. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Actividad física para un peso saludable* [Internet]. Atlanta: CDC; 2020 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>
 20. Ministerio de Salud (Perú). *Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto del COVID-19* [Internet]. Lima: MINSA; 2020 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>
 21. Ministerio de Salud (Perú). *Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día trae diversos beneficios al organismo* [Internet]. Lima: INS; 2024 [citado 18 jun 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/898980-verano-saludable-minsa-recomienda-a-las-personas-beber-de-6-a-8-vasos-de-agua-al-dia>
 22. Walker S, Sechrist, K, Pender N. *The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric*

- characteristics. *Rev Nurs Res* [Internet]. 1987 [citado 14 sep 2022]; 36(2): 76-81. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
23. Mogollón FS, Becerra LD, Ancajima JS. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Rev Conrado* [Internet]. 2020 [citado 12 ago 2024]; 16(75): 69-75. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
 24. Cajachagua M, Vilca LW, Davila RD. Influencia del autoconcepto en los estilos de vida de estudiantes de enfermería en una universidad privada del Este de Lima. *Redalyc* [Internet]. 2022 [citado 12 ago 2024]; 39(1): 275-283. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/180/18069356017/movil/>
 25. Bautista MH, Rodríguez MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Med Integr* [Internet]. 2021 [citado 12 ago 2024]; 6(4): 102-109. Disponible en: <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
 26. Endo N, Mayor TA, Correa MA, Cruz FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un Programa Académico de Salud. *Enfermería Investiga* [Internet]. 2021 [citado 12 ago 2024]; 6(4): 12-18. Disponible en: <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
 27. Ortiz KJ, Alvaro JM, Gonzales MC, Ortiz YJ. Level of knowledge about prevention of arterial hypertension in patients without this disease. *Latinoamericana de Hipertensión* [Internet]. 2022 [citado 12 ago 2024]; 17(6). Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/25668
 28. García C, Gómez V, Morales M, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Clasificación de estudiantes de Enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. *Cienc enferm* [Internet]. 2019 [citado 12 ago 2024]; 25:9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100207>
 29. Universidad Católica Sedes Sapientiae. *Enfermería* [Internet]. Lima: UCSS; 2021 [citado 14 sep 2022]. Disponible en: <https://www.ucss.edu.pe/carreras-profesionales/enfermeria>
 30. Dorado MA, Racca AP. Relationship of Knowledge on Healthy Lifestyle to Dietary Practices and Physical Activity as Moderated by Age. In *Abstract Proceedings International Scholars Conference* [Internet]. 2019 [citado 8 oct 2024]; 7(1): 313-326. Disponible en: <https://doi.org/10.35974/isc.v7i1.951>
 31. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2020 [citado 12 ago 2024]; 47(1): 67-72. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
 32. Agapito LF, Cortez AM, Fong A, Sánchez CJ, Calong C K, Balaria CJ, et al. Relationship between eHealth Literacy and Health Promoting behaviors among nursing students. *JKP* [Internet]. 2024 [citado 8 oct 2024]; 12(2): 193-200. Disponible en: <https://doi.org/10.24198/jkp.v12i2.2353>
 33. Arbieta A. Conocimientos, actitudes y prácticas preventivas del covid-19 en padres de familia de la provincia de Yauyos-Lima. *Rev CASUS* [Internet]. 2022 [citado 12 ago 2024]; 6(1): 1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.351>
 34. Kwon RN, Jihyun RN. The relationship between depression, anxiety, e-health literacy, and health-promoting behavior in nursing students during COVID-19. *Rev Medicine* [Internet]. 2023 [citado 8 oct 2024]; 102(6): pe 32809. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032809>

