

Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería

Level of lifestyle and its relationship with self esteem and social support in nursing students

GAMARRA SÁNCHEZ, María Elena¹; RIVERA TEJADA, Helen Soledad²; ALCALDE GIOVE, Margarita Emperatriz³; CABELLOS VARGAS, Dalila⁴.

No fueron encontrados conflictos de interés en este artículo.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal; tuvo el propósito determinar el nivel de estilo de vida y su relación con nivel de autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo de Trujillo. La muestra fue conformada por 136 estudiantes. Se aplicó cuestionario de 48 ítems para estilo de vida, 20 para medir apoyo social y escala de Rosenberg de autoestima. Se utilizó el programa SPSS versión 14, y la prueba de Chi². El nivel de significancia establecido fue: $p < 0.05$. Los resultados señalan que el 54.4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles. Los niveles de autoestima son de un 45.59% para el nivel medio y de un 21.32% para el nivel bajo. Existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, pero no se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Palabras clave: Estilo de vida, autoestima, apoyo social

ABSTRACT

This research is a descriptive, correlation, cross sectional study aimed: to determine the level of lifestyle and its relationship with self esteem and social support in nursing students from the University of Trujillo, César Vallejo. The sample consisted of 136 students. Questionnaire was administered to 48 items lifestyle 20 to measure social support and self- esteem Rosenberg scale. We used SPSS version 14, and the Chi₂ test. The significance level was set at $p < 0.05$. The result show that 54.4% scored at an average level of life style and in terms of its size, the exercise revealed a 78% in the lower and middle followed by nutrition with 65% in the same levels. Self-esteem levels are of 45.59% for the average and a 21.32% for the low level. Significant relationship between lifestyle and self-esteem, but no significant relationship between lifestyle and social support for nursing students from the César Vallejo University of Trujillo.

Key words: Lifestyle, self-esteem, social support.

¹Doctora en Enfermería. Directora Escuela Enfermería. Universidad César Vallejo, Trujillo. mlele10@hotmail.com

²Magister en Enfermería. Docente Escuela de Enfermería. Universidad César Vallejo, Trujillo. hsolrivera@hotmail.com

³Magister en Salud Pública. Docente Escuela de Enfermería. Universidad César Vallejo, Trujillo. lukyalcalde@hotmail.com

⁴Maestría en Enfermería. Docente Escuela de Enfermería. Universidad César Vallejo, Trujillo. dalicabellos@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El concepto de "estilos de vida" ha dado lugar a una abundante literatura en el campo de las Ciencias Sociales que, desde hace ya tiempo, demuestra que los investigadores han tratado por todos los medios de superar la perspectiva exclusivamente teórica y especulativa que caracterizaba las diferentes aportaciones en torno a dicho concepto. Por lo tanto podemos afirmar que el estilo de vida es un constructo multidimensional que se desarrolla a lo largo de la vida y la autoestima es considerada como un factor de efecto positivo y significativo sobre el estilo de vida.

El estilo de vida es la forma de vida de las personas o de los grupos. La mayoría de los autores definen a los estilos de vida como un conjunto de patrones conductuales que una persona en concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. Según Nola Pender el Estilo de vida promotor de salud se refiere al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana^{1,2}.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras, muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la o sea en la Autoestima. La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven los demás, como los padres, maestros, compañeros, amigos, y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.³

La salud de las personas se vincula al estilo de vida, debido a que el estilo de vida promotor de salud procura el bienestar del ser humano y los estilos de vida poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades. En el caso de las estudiantes de enfermería que ingresan recientemente a la universidad se operan cambios en sus hábitos de actividad física, descanso, alimentación y en las relaciones interpersonales, apoyo de la familia; lo cual puede influir generando algún grado de ansiedad, dificultando sus habilidades sociales y

creando dificultades académicas estas son situaciones que se ponen de manifiesto a través de las asignaturas de tutoría.

Por su parte el apoyo social de los jóvenes universitarios es fundamental para el desarrollo de sus capacidades, habilidades y potencialidades, el primer apoyo social que recibe una persona es de su familia de tal forma que la familia se constituye en el núcleo básico que brinda afecto y protección procurando equilibrar el efecto de los factores externos. Sin embargo cada familia tiene su propia dinámica y procesos de interacción entre cada uno de sus miembros; puede generar al interior de la misma diversas fuentes de estrés que afectan la salud de cada uno de sus integrantes.

Fue necesario por tanto estudiar el estilo de vida y su relación con las variables de autoestima y apoyo social en los estudiantes de enfermería, ya que los jóvenes universitarios experimentan cambios en su estilo de vida tanto porque avanzan en su etapa de maduración, cuanto porque se enfrentan a nuevos escenarios de trabajo intelectual los mismos que le exigen realizar ajustes y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento, así como conductas promotoras de salud, que tengan como punto de partida un autoconocimiento, lo cual va a ser beneficioso para su salud.

Esta investigación se desarrolló debido a que trabajamos con alumnos que se hallan en una etapa en la cual intentan definir su personalidad, tomando diferentes modelos ya que se relacionan en distintos ámbitos. Además nos interesó el tema por las escasas investigaciones que se hallan sobre esta relación del estilo de vida con el autoestima y el apoyo social lo cual motivó a investigar a fondo el tema ya que lo consideramos importante para el desarrollo y la constitución de una buena vida del joven universitario.

Objetivo General:

Determinar el nivel del estilo de vida y su relación con el nivel de autoestima y apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo Trujillo - 2008.

Objetivos Específicos:

- a) Determinar el nivel del estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.
- b) Valorar el estilo de vida promotor de salud según dimensiones: autorrealización, responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo de estrés, relaciones interpersonales de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.
- c) Estimar el nivel de autoestima de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.
- d) Estimar el nivel de apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.

e) Establecer la relación entre el estilo de vida y el nivel de autoestima de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.

f) Establecer la relación entre el estilo de vida promotor de salud y el nivel de apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la UCV Trujillo 2008.

En respuesta al problema se planteó la siguiente hipótesis de trabajo:

H₁: Existe relación entre el estilo de vida y el nivel de autoestima y apoyo social, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

H₀: No existe relación entre el estilo de vida y el nivel de autoestima y apoyo social, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo

Los hallazgos han permitido a los docentes brindar las orientaciones pertinentes sustentadas en un conocimiento aproximado de la realidad; con efectos positivos en su salud y bienestar de los estudiantes de enfermería.

Se mencionan algunos antecedentes como de Jadue, L., Berríos, X.⁴ estudiando estilos de vida de la mujer adulta de Chile destacaron la importancia de la mujer como proveedora o agente de salud. La muestra fue de 728 mujeres y se midió perfil lipídico en condiciones de ayuno, llamando la atención las elevadas prevalencias de todos los factores de riesgo, como el consumo de alcohol en la clase alta en varones, y la prevalencia del sedentarismo y obesidad en mujeres. Cid, P., Merino et al.⁵ estudiaron, Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud de las personas residentes en

Concepción en Chile, en una muestra de 360 sujetos de ambos sexos de 15 a 64 años, el 52.5 % resultó con un estilo de vida saludable.

Irazusta A.⁶, investigó en la Universidad del País Vasco los hábitos de alimentación del alumnado universitario y su efecto en la salud, en 400 estudiantes, concluyendo que el alto nivel de ácidos grasos saturados se debió al elevado consumo de alimentos de origen animal. Otro estudio desarrollado en la Universidad Católica de Córdoba por la Facultad de ciencias económicas y administración⁷, sobre el estilo de vida de los estudiantes universitarios, determinó que el 86% de los encuestados, cree que ir al gimnasio mejora la calidad de vida y un 98% sostiene que la familia es lo más importante, para mejorar su calidad de vida. Chuliá, et al.⁸, al estudiar *el sedentarismo, afirman que éste aumenta la morbilidad, la discapacidad y las causas de mortalidad, duplicando el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II, de obesidad, de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad.*

Pavón A. et al.⁹, investigaron las características de la práctica físico deportiva en estudiantes de la universidad de Murcia (entre 17 – 18 años), del total de alumnos entrevistados, el 52,7% practica alguna actividad físico-deportiva, Guevara, M.¹⁰, investigó Autocuidado y estilo de vida en adolescentes líderes, realizado en Moche; la muestra estuvo constituida por 82 adolescentes y sus resultados indican una relación estadísticamente significativa entre las prácticas de autocuidado y los estilos de vida saludables de los adolescentes líderes.

METODOLOGÍA

Tipo y Nivel de la Investigación: Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional de corte transversal^{11,12}

Diseño de la Investigación: Correlacional de corte transversal.

Población: La población estuvo constituida por todos los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo, hombres y mujeres, matriculados en el semestre académico 2008 II, Trujillo.

Muestra: el tipo de muestreo fue no aleatorio, intencional o de juicio, se utilizó a 136 estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo, matriculados en el semestre académico 2008 II, Trujillo 2008, de acuerdo a los criterios que a continuación se señalan.

Criterios de Inclusión:

- ✓ Ser estudiante de enfermería de la UCV Trujillo.
- ✓ Dar su consentimiento informado
- ✓ Estar matriculado en el ciclo I y II del año académico 2008 II.

Unidad de análisis: El estudiante de enfermería que forma parte de la muestra y responde a los

instrumentos de la investigación.

Definición y Operacionalización de variables:

Definición Conceptual: (D.C)

Definición

Operacional:(D.O.)

Variables

Estilo de Vida promotor de Salud: (D.C.)

Comprende una estructura multidimensional de rasgos individuales que las personas desarrollan en interacción con el ambiente, lo cual influye favorablemente en su salud, se manifiesta a través de conductas promotoras de salud. Las dimensiones del estilo de vida incluye la responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y manejo de estrés.¹³

Nivel de autoestima (D.C.): Valoración que hace el joven universitario de su propia persona.

Apoyo Social (D.C.): el apoyo social es una transacción interpersonal que en el siguiente estudio será analizado de acuerdo al índice global de apoyo social, el apoyo emocional, la ayuda material, las relaciones sociales de ocio y distracción y el apoyo afectivo.

Técnicas e Instrumentos:

Técnicas y procedimientos de recolección de datos: Consentimiento informado, entrevista personalizada. Se Aplicó los instrumentos de la investigación previo test piloto en 20 alumnos que no participaron de la investigación, pero que cumplían con los criterios de inclusión.

Instrumentos: a los participantes se les solicitó que contestaran tres instrumentos:

Para medir el estilo de vida se utilizó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)¹³. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces =2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis escalas: nutrición con las preguntas: 1,5,14,19,26y 35; ejercicio: el 4,13,22,30 y 38; responsabilidad en salud: el 2,7,15,20,28,32,33,41,43 y 46; manejo del estrés: con el 6,11,27,36,40 y 45; soporte interpersonal: con el 10,24,25,31,39,42 y 47; auto actualización: con el 3,8,9,12,16,17,18,21,23,29,34,37,44 y 48.

Para el Apoyo social se utilizó el test de Sherbourne y Stewart

Valoración del test: Se utiliza la suma del valor correspondiente a:

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas;
apoyo emocional: el 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19;
ayuda material: el 2, 5, 12 y 15; relaciones sociales de ocio y distracción: el 7, 11, 14 y 18; apoyo afectivo: el 6, 10 y 20.

Interpretación . todos los valores máximos indican mayor apoyo social que reciben los alumnos
Índice global de apoyo social: máximo 94 mínimo 19

Apoyo emocional: valor máximo 40 y valor mínimo 8

Ayuda material: valor máximo 20 y valor mínimo 4
Relaciones sociales de ocio y distracción: valor máximo 20 y valor mínimo 12

Apoyo afectivo: valor máximo 15 y valor mínimo 3
Escala de Autoestima de Rosenberg conformado con 10 ítems.

Escala de likert rango de 0 a 3 puntos. MA = Muy de acuerdo (3), DA = De Acuerdo (2), D= Desacuerdo (1), MD= Muy en desacuerdo (0).

Puntaje mínimo = 0; Puntaje Máximo= 30. El puntaje máximo indica un nivel alto de autoestima.

Control de Calidad de los datos: Los instrumentos que se utilizaron en el presente estudio son válidos y confiables, ya que han sido empleados ampliamente en diversas investigaciones.

Confiabilidad: El instrumento de estilo de Vida promotor de salud, y bienestar percibido ha sido utilizado ampliamente en investigaciones anteriores. En Chile Cid y Merino utilizaron el (CEVPS) y aplicaron la prueba alpha de Cronbach y el método de división en mitades y el resultado de la prueba indicó alta confiabilidad (0.73 a 0.87). Así mismo ha sido validado en el Perú (Cajamarca y Chimbote). El cuestionario de Apoyo social MOS de Sherbourne y Stewart, en estudios previos tiene una confiabilidad de 0.93, apoyo emocional 0.89, apoyo instrumental 0,77, apoyo de interacción social y apoyo afectivo 0.78. La escala de Rosenberg también tiene una confiabilidad alta y ha sido empleada a nivel nacional con diversas muestras.

Análisis y Procesamiento de los datos: Se creó una base de datos, se utilizó el paquete estadístico SPSS, se realizó el análisis estadístico descriptivo unidimensional, y relacional, se Aplicó la prueba de Chi² para examinar la significancia estadística en el análisis relacional de las variables, presentando los resultados en tablas de contingencia. El nivel de significancia establecido fue de: P< 0.05 lo cual significó trabajar con un 95 % de confianza y un 5 % de error.

Procedimiento: los estudiantes fueron elegidos por disponibilidad (cumpliendo la condición de estar matriculado en el ciclo I y II del año académico 2008 II). Se les pidió su colaboración para la realización de la investigación con respecto a su forma de vida; así mismo, se les pidió que contestaran los cuestionarios de manera más honesta posible, resaltando que los datos obtenidos serían completamente confidenciales.

Una vez recabados los datos, se procedió a contabilizarlos y a evaluarlos estadísticamente, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 14, del cual se realizaron:

Análisis de Correlaciones Bivariadas Chi², para observar las correlaciones entre variables estilos de vida, apoyo social y auto estima
El nivel de significancia que se utilizó para evaluar las pruebas de hipótesis fue de 0.05

RESULTADOS

Tabla 1: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UCV Trujillo 2008

Estilo de Vida	Nº	%
ALTO	40	29,40
MEDIO	74	54,40
BAJO	22	16,20
TOTAL	136	100,00

Fuente: Cuestionario PEPS-I

Tabla 2: Estilo de vida según dimensiones, de los estudiantes de enfermería de la UCV Trujillo 2008

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA		
AUTOREALIZACIÓN	Nº	%
ALTO	47	34,56
MEDIO	62	45,59
BAJO	27	19,85
TOTALES	136	100,00
RESPONSABILIDAD EN SALUD		
ALTO	34	25,00
MEDIO	65	47,79
BAJO	37	27,21
TOTALES	136	100,00
NUTRICIÓN		
ALTO	30	22,06
MEDIO	61	44,85
BAJO	45	33,09
TOTALES	136	100,00
ACTIVIDAD FÍSICA		
ALTO	46	33,82
MEDIO	63	46,33
BAJO	27	19,85
TOTALES	136	100,00
MANEJO DE ESTRÉS		
ALTO	47	34,56
MEDIO	62	45,59
BAJO	27	19,85
TOTALES	136	100
RELACIONES INTERPERSONALES		
ALTO	45	33,09
MEDIO	71	52,21
BAJO	9	6,62
TOTALES	136	100

Fuente: Cuestionario PEPS-I

Tabla 3: Nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería de la UCV Trujillo 2008

NIVEL DE AUTOESTIMA	Nº	%
ALTO	45	33,09
MEDIO	62	45,59
BAJO	29	21,32
TOTALES	136	100

Fuente: Escala de Autoestima de Rosenberg

Tabla 4: Nivel de apoyo social global de los estudiantes de enfermería de la UCV 2008

NIVEL DE APOYO SOCIAL	N°	%
ALTO	37	27,20
MEDIO	67	49,30
BAJO	32	23,50
TOTAL	136	100,00

Fuente: Cuestionario de Apoyo social.

Tabla 5: Nivel de apoyo social, según dimensiones de los estudiantes de la UCV 2008

DIMENSIONES DE APOYO SOCIAL	N°	%
AYUDA MATERIAL		
ALTO	52	38,24
MEDIO	60	44,12
BAJO	24	17,65
TOTALES	136	100,01
APOYO EMOCIONAL		
ALTO	40	29,41
MEDIO	64	47,06
BAJO	32	23,53
TOTALES	136	100,00
RELACIONES SOCIALES		
ALTO	44	32,35
MEDIO	69	50,74
BAJO	23	16,91
TOTALES	136	100,00
APOYO AFECTIVO		
ALTO	54	39,71
MEDIO	62	45,59
BAJO	17	12,5
TOTALES	133	97,80

Fuente: Cuestionario de Apoyo social.

Tabla 6: Nivel de estilo de vida y su relación con el nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería de la UCV 2008.

ESTILO DE VIDA	NIVEL DE AUTOESTIMA						TOTAL
	ALTO		MEDIO		BAJO		
	N°	%	N°	%	N°	%	
ALTO	10	7	10	7	2	1	22
MEDIO	27	20	37	27	10	7	74
BAJO	8	6	15	11	17	13	40
TOTAL	45	33	62	46	29	21	136

Fuente: Escala de Autoestima de Rosenberg

$\chi^2 = 16.309$ g.l. = 4 $p < 0.05$

Tabla 7: Nivel de estilo de vida y su relación con el apoyo social de los estudiantes de enfermería de la UCV

NIVEL DE ESTILO DE VIDA	NIVEL DE APOYO SOCIAL						TOTAL	
	ALTO		MEDIO		BAJO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	%	%
ALTO	6	4.41	12	8.82	4	2.94	22	16.18
MEDIO	26	19.12	34	25	14	10.29	74	54.41
BAJO	5	3.68	21	15.44	14	10.29	40	29.41
TOTAL	57	27.21	67	49.26	32	23.52	136	100

Fuente: Cuestionario PEPS- I y Cuestionario de Apoyo Social

 $\chi^2 = 8.437$ gl = 4 p > 0.05

DISCUSIÓN

En el Cuadro 1: encontramos que el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería alcanzó el 54.4% el nivel medio, con un 29.4% el nivel alto y un 23.53% el nivel bajo, Según Nola Pender el Estilo de vida promotor de salud se refiere al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana ^(12,13). Por lo tanto podemos afirmar que solamente el 29.40% mantiene conductas o hábitos saludables. Nuestros datos indican que la adecuación de la conducta es la dimensión del auto concepto, que mejor predice en sentido positivo o negativo de nuestro estilo de vida.

Estos hallazgos son concordantes con estudios previos de Jadue ⁽¹⁴⁾, destacan la importancia de la mujer como proveedora o agente de salud, porque ella es el espejo que refleja sus creencias, conocimientos y actitudes en la salud de toda la familia, conformando un estilo de vida. Cid, Merino et. al ⁽⁵⁾ estudiaron, Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud, hallaron. El 52.5 % de la muestra tiene un estilo de vida saludable, las variables sexo, edad, ocupación y acceso al cuidado de salud, autoestima, y estado de salud percibido y auto eficacia percibida tienen un efecto significativo sobre el estilo de vida promotor de salud.

En el cuadro 2: se observa que el 34,56% tiene un alto nivel de autorrealización, un 25.00% mantiene una responsabilidad en el cuidado de sus salud, un 22.06% tiene conocimientos y práctica buenos hábitos alimenticios, un 33.83% práctica deporte o realiza ejercicios para mantenerse en buena salud, el 34.56%, maneja adecuadamente el estrés y 33.09% mantiene buenas relaciones interpersonales.

En el cuadro 3: se demuestra, que el 33,09% de estudiantes tiene un alto nivel de autoestima, que significa que son personas que no ceden ante presiones de la vida y están ante todo, seguras de sí mismas, son capaces de tener intimidad en sus relaciones, no ocultan sus sentimientos, tienen la capacidad para reconocer sus propios logros en la vida, tienen la habilidad de perdonar a los demás y

también de saber admitir sus errores, no le temen a los cambios en sus vidas, todo lo contrario, los ven bienvenidos.

En el cuadro 4: El nivel alto de apoyo social global, representa sólo el 27,20%, se afirma que el apoyo social nos hace sentirnos queridos, útiles y nos proporciona bienestar. Nos proporciona un estado positivo que se proyecta en todas las facetas de nuestra vida, tanto en el ámbito laboral como familiar, en general en la integración social. Es importante destacar la calidad de las relaciones más que su cantidad, cuanto mayor sea su calidad más cubierta estará nuestras necesidades de afecto, afiliación, nuestros sentimientos de identidad y pertenencia y todo esto nos conduce a un aumento de la calidad de vida tanto física como psicológica y social.

En el cuadro 5: los hallazgos dieron como resultados en lo que respecta a la ayuda material el nivel alto representa el 38.24%, el nivel alto de apoyo emocional fue de 29.41%, en cuanto a relaciones sociales el nivel alto representó el 32.35% y en cuanto al apoyo afectivo el nivel alto representó el 39.71%. Lo que determina que en todas las dimensiones el nivel alto es menor del 50% y sabemos que para el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, así como para un mejor desempeño de su aprendizaje es necesario satisfacer la necesidad de seguridad y protección.

En el cuadro 6: el nivel alto del estilo de vida con el nivel alto de autoestima representa sólo el 7%, 7% en el nivel medio y 1% en el nivel bajo. En el nivel medio del estilo de vida relacionándolo con el nivel de autoestima los hallazgos fueron, en el nivel alto de autoestima fue de 20%, nivel medio de 27% y el nivel bajo fue de 7%. En cuanto al nivel bajo del estilo de vida con relación al nivel de autoestima, se halló en el nivel alto de 6%, medio de 11% y en el nivel bajo de 13%. Estadísticamente encontramos un nivel de significancia de $P < 0.05$, lo cual indica que existe relación entre el estilo de vida y el nivel de autoestima. Los resultados denotan que cuanto mayor es la percepción del comportamiento como adecuado, menor es el riesgo de conductas inapropiadas, menor consumo de alimentos insanos, mayor inclinación por la actividad física,

mejor manejo del estrés y llevan mejor sus relaciones interpersonales. Como lo demuestra la investigación de Chulià, et. al.⁸ que el *sedentarismo, aumenta la morbilidad, la discapacidad y las causas de mortalidad, duplicando el riesgo de enfermedad cardiovascular.*

En el cuadro 7: demuestra que el estilo de vida alto con relación con el nivel de apoyo social alto sólo alcanza un 4.41%, el nivel medio de estilo de vida en relación con el nivel alto de apoyo social alcanza un valor de 19.12, el nivel bajo de estilo de vida en relación al nivel medio de apoyo social alcanza el 15.44%; con un nivel de significancia de $P > 0.05$, lo que determinó que no existe relación entre el estilo de vida y el apoyo social. En definitiva, valoramos positivamente la relación entre el

autoestima, apoyo social y el estilo de vida o conductas de salud, por considerarlo útil, para conocer algunos mecanismos que operan en la adquisición de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad César Vallejo. No obstante presenta algunas limitaciones, ya que todas las dimensiones no fueron significativas, lo que indica que no se cumple con algunas de las hipótesis planteadas.

De acuerdo a los resultados encontrados se recomienda que en trabajos posteriores, se deben enfocar en aquellas variables que no presentaron relación con el apoyo social, investigar como influyen positiva o negativamente sobre los comportamientos saludables de los estudiantes de enfermería de la Universidad César Vallejo.

CONCLUSIONES

1. Más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo calificó en un nivel medio en estilo de vida.
2. En las dimensiones de estilo de vida, el ejercicio revela que un 78% se encuentran entre un nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con un 65%.
3. Los niveles de autoestima de los estudiantes de enfermería de la Universidad César Vallejo, fluctúan entre el nivel medio y bajo, es decir que tienen conceptos valorativos de la propia imagen que se pueden mejorar positivamente.
4. Potenciar la capacidad de los estudiantes para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también contribuir a una salud mental y física adecuada
5. Existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.
6. No se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lynch, Susan. "Who Support Whom? Age and Gender Affect the Perceived Quality of Support from family and Friends" *The Gerontologist*: 38(2): 239-246. 1995.
2. Martínez, M. et al. "La perspectiva psicosocial en la conceptualización del apoyo social" *Revista de Psicología Social* 10(1), pp. 61-74. 1995
3. Duncan K. y Maceiras L. Carta de Ottawa para la promoción de la Salud *Salud Pública Educ Salud* 2001; 1(1): 19 – 22. (26/09/2008)
4. Jadue, Liliana, Berríos, Ximena *Estilos de Vida en la Mujer Adulta de la Región Metropolitana*. Boletín de la Esc. De Medicina P. Universidad Católica de Chile; 23: 59 – 61.
5. Cid, Patricia, Merino, José Manuel y Stieповich B, Jasna. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. *Rev. Méd. Chile Dic.* 2006, VOL 134 no. 12 p 1491- 1499 ISSN 0034 -9887.
6. Irazusta, A. *Habitos en la alimentación y su efecto en la Salud de los jóvenes* Universidad del País Vasco. España.
7. Universia. *Estilo de Vida de los Universitarios*. Universidad Católica de Córdoba: Encuesta concedida por la Facultad de Ciencias Económicas y administración.
8. M. Chulià¹, E. Ferrer, N. Lizama, S. Martín, C. Monrabal *El Sedentarismo en jóvenes Universitarios*. Escuela de enfermería la Fè de la Universidad de Valencia. 2004 – 2005. España.
9. Universidad de Valencia *Hàbitos de Ejercicios Físicos en Dos Universidades de Valencia*.
10. Pavòn, A. y Moreno J. *Características de la práctica físico deportiva en estudiantes de la universidad de Murcia*.
11. Guevara H., M. y Vargas C. N. *Autocuidado y estilo de vida saludables en adolescentes líderes*. *Rev. Enferm. Investig. Desarrollo* Vol 6(1):70 -75 2004.
12. Marriner, Ann y Martha Raile *Modelos y Teorías en Enfermería*. Ed. Harcourt Brace; 4 ta ed. Barcelona 1994.
13. Nola Pender (1996): *Perfil de Estilos de vida promotor de salud*. catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/.../capitulo2.pdf – 28/10 / 2008
14. Marriner, Ann y Martha Raile *Modelos y Teorías en Enfermería* Ed. Mosby; 5 ed. Barcelona. 2003.
15. Colunga S. Silvia *Intervención educativa destinada al incremento del autoestima en escolares con dificultades para aprender* Tesis para optar el grado de Doctor e Ciencias Pedagógicas Universidad de Camagüey 2000.

16. Rodigo José y Maiquez Luisa Relaciones padres hijos y estilos de vida en la adolescencia. España: La Laguna Tenerife. .Psicotema vol.(2)203 – 210 www.psycothema.com Universidad 2004.
17. Gómez J., Jurado, M., Viana, V. Estilos y calidad de vida ef.deportes.com, rev. digital Año 10 N° 90 Buenos Aires Nov. 2005.
<http://www.efdeportes.com>
jrgomez@cienciadeporte.net (12/ 10/2008)
18. Polit D. Y B. Hungler Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Ed. Interamericana – Mc.

Recibido: 19 octubre 2010 | **Aceptado:** 03 noviembre 2010