



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES
EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO
ULADECH_CHIMBOTE, 2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

CRUZ CASHPA, YOMIRA JULIANA

ORCID: 0000-0002-0876-1547

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE-PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Cruz Cashpa, Yomira Juliana

ORCID: 0000-0002-0876-1547

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de ciencias de
la salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0013

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

**DRA. ENF. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA
PRESIDENTE**

**MGTR. GUILLEN SALAZAR, LEDA MARÍA
MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO
MIEMBRO**

**DRA. ENF. VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR**

AGRADECIMIENTO

A DIOS, porque me ha guiado durante todo este trayecto, la fortaleza de seguir adelante, y cumplir mis metas, a mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se los debo a ustedes.

A mi madre, por haberme proporcionado la mejor educación y lecciones de vida, por cada día hacerme ver la vida de una forma diferente y confiar en mis decisiones, a mis amigos por estar siempre a mi lado y a toda mi familia Cashpa por su apoyo.

A la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad de conocimiento científico y tener toda la paciencia para guiarme durante todo el desarrollo final del informe.

DEDICATORIA

A ti DIOS que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este informe y regalarme una familia maravillosa. Con mucho amor principalmente a mis padres que me dieron la vida y por permitirme tener una carrera profesional.

A mi madre Juliana Cashpa, la cual amo mucho, por brindarme su apoyo, comprensión en los momentos que más necesite y no dejarme sola, a mi padre Segundo Cruz, a pesar de la distancia por su trabajo, me da la confianza en mí misma de lograr mis metas.

A mis tíos, primos, quienes por ellos soy lo que soy, a mis amigos que me dieron fuerzas para seguir adelante, a Joel Gonzales que me apoyo en los momentos más difíciles y me brindó su apoyo incondicional para la realización de este informe.

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería-Chimbote, 2018. La muestra estuvo constituida por 150 universitarios, se aplicaron dos instrumentos: Escala de estilos de vida y Cuestionario sobre factores biosocioculturales, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. El análisis y procesamiento de datos se realizó en una base de datos en el SPSS/info/software versión 18.0, se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$, para determinar la relación que existe entre las variables, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría de universitarios, presentaron estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes, estado civil soltero, la mayoría son de sexo femenino, más de la mitad profesan la religión católica. Menos de la mitad tiene ingreso económico menor a 400 nuevos soles. Al realizar la prueba del chi cuadrado, se encontró que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y sexo, religión. No existe relación entre el estilo de vida e ingreso económico. No cumple las condiciones para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad y estado civil.

Palabras clave: Estilos de vida, Factores Biosocioculturales, Universitarios

ABSTRACT

The present research report of a quantitative type, cross-section with descriptive correlational design, had the general objective of determining the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional Nursing School-Chimbote, 2018. The sample consisted of 150 university students, two instruments were applied: Lifestyle Scale and Questionnaire on biosociocultural factors, the interview and observation technique was used. The analysis and data processing was performed in a database in the SPSS / info / software version 18.0, the Chi square criteria independence test was applied with 95% reliability and significance of $p < 0.05$, to determine the relationship that exists between the variables, reaching the following results and conclusions: the majority of university students presented unhealthy lifestyle and a significant percentage healthy lifestyles. In relation to biosociocultural factors, almost all are young adults, single marital status, most are female, more than half profess the Catholic religion. Less than half have an economic income of less than 400 nuevos soles. When performing the chi-square test, it was found that if there is a statistic relationship between lifestyle and sex, religión. There is no relationship between lifestyle and income. The conditions for applying the chi-square test are not fulfilled, more than 20% of expected frequencies are less than 5 with age and marital status.

Keywords: Lifestyles, Biosocioculturales, University Factors.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
1. TÍTULO DE TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
IV. METODOLOGÍA.....	26
4.1. Diseño de la investigación.....	26
4.2. Población y muestra.....	26
4.3. Definición y operacionalización de variables.....	27
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
4.5. Plan de análisis.....	34
4.6. Matriz de consistencia.....	36
4.7. Principios éticos.....	37
V. RESULTADOS	40
VI. CONCLUSIONES.....	71
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	40
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	41
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	45
TABLA 4: FACTOR CULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	46
TABLA 5: FACTOR SOCIAL EN UNIVERSITARIOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 2: SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	42
GRÁFICO 3: EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	42
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO 6: INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	44

I. INTRODUCCIÓN

En el marco mundial los hábitos inadecuados en los estilos de vida, afectan la salud de los universitarios, especialmente por: el consumo de sustancias tóxicas y psicoactivas como el cigarrillo, el alcohol y las drogas, el comportamiento sexual, los hábitos alimentarios, la utilización del tiempo libre, la actividad física, el tiempo de descanso y sueño, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otras. Estos estilos de vida constituyen factores de riesgo para la salud y bienestar de esta población. Específicamente los universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen refrigerios entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ninguna actividad física, lo que hace que se convierta en grupo poblacional vulnerable y un problema de salud pública (1).

Respecto a esto, la OMS menciona que el sedentarismo es un problema de salud pública a nivel mundial entre los universitarios, al menos en un 57% sufren de sobrepeso u obesidad, ya que no realizan la actividad física necesaria para obtener beneficios en su salud. Esto se debe a un aumento de los comportamientos sedentarios en el tiempo libre y durante las actividades laborales y domésticas. Una persona es sedentaria cuando no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Actualmente, la tecnología es una herramienta que facilita la vida humana. Aunque influye en el estilo de vida universitario trayendo muchos beneficios, también hace que el vivir cotidiano sea más sedentario, favoreciendo el desarrollo de enfermedades (2).

En México, el consumo de alcohol y el tabaquismo representan un grave problema de salud pública, especialmente entre los universitarios de este país, estos hábitos se consideran factores de riesgo asociados con las principales causas de morbilidad y mortalidad alrededor del mundo. El alcohol es una sustancia potencialmente adictiva, que se adopta con mayor frecuencia en esta etapa, debido a ciertas características que influyen como: el entorno en la cual se relacionan, los problemas familiares o de pareja. Durante el periodo universitario los jóvenes se encuentran en un momento crítico, ya que el desarrollo de sus estilos de vida impactará en su desempeño y la salud a futuro (3).

En Ecuador en el año 2019, los estudiantes que ingresan a la Universidad presentan una tendencia a adoptar malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se ve agravado por un estilo de vida caracterizado por el estrés y las cargas horarias que dan como consecuencia el consumo de comidas rápidas poco nutritivas, irregularidad en las horas de comida y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico dando como resultado el desarrollo de sobrepeso, obesidad y los componentes del Síndrome Metabólico (4).

En Argentina en el año 2019, se ha reportado que el ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los estudiantes. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que genera mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo. Una adecuada alimentación es un factor muy importante para mantener buen estado nutricional; sin embargo existe un déficit en la alimentación balanceada de los universitarios, ya sea por moda, por falta de tiempo libre o escaso dinero disponible (5).

Esto se debe a sus conductas alimentarias que influyen directamente en el estado nutricional de estos estudiantes universitarios, en la cual se destaca como un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que los estudiantes universitarios adoptan ciertas conductas de estilos de vida, que se caracterizan por omitir comidas con frecuencia y realizar reiteradas ingestas entre las comidas principales, la falta de actividad física u otra recreación. Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro (5).

En la Universidad Pública Federal en Brasil la mayoría de los estudiantes hacen uso de alcohol por lo menos una vez por mes y el riesgo para el alcoholismo incrementa. Además del riesgo de aumento de enfermedades crónicas a largo plazo, el alcohol, el tabaco y las drogas están asociados a consecuencias más inmediatas, como depresión, violencia, accidentes de tránsito, comportamientos sexuales de riesgo y suicidios. Este amplio alcance sobre comportamientos de riesgo en trastornos alimentarios, se observa en frecuencia entre las estudiantes universitarias (6).

En Perú, el perfil epidemiológico de los universitarios está encabezado por enfermedades relacionadas con afecciones dentales y periodontales, infecciones de vías respiratorias agudas, infecciones de transmisión sexual, enfermedad hipertensiva en el embarazo, parto, puerperio y trastornos relacionados y finalmente enfermedades de los órganos genitales femeninos. En cuanto a la prevalencia de trastornos psicopatológicos presentan una alta prevalencia de trastornos ansiosos y depresivos, con mayor presencia de trastornos de angustia

durante los primeros años de estudios, debido al estrés continuo sobre trabajos, exámenes, que tienden a desaparecer hacia el final de la carrera (7).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019), el problema del sobrepeso y la obesidad es aún más crítica entre los universitarios, en quienes el sobrepeso afecta al 37.3% y la obesidad al 22.7% de ellos. Estos problemas afectan en forma similar a hombres y mujeres, la mayor incidencia de sobrepeso es en Tacna en un 40.9%, seguido de la Provincia del Callao con 39.2%, La Libertad y Piura un 38.9%, así como Moquegua y la Región Lima en un 38.8%. Asimismo, es en el área urbana donde se presentó la mayor proporción de personas con obesidad (8).

En la Universidad de Lima, los universitarios en cuanto a su actividad física, el 46.5% de los universitarios, no practica algún deporte y que el 46% de los que sí lo practican lo hace 1 a 2 veces por semana (por debajo de los requerimientos recomendados). En cuanto a su salud nutricional, los estudiantes tienen un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de proteínas y calorías, lo que sumado al sedentarismo, los podría poner en riesgo a sufrir obesidad a largo plazo. Por último, en cuanto a su estado de salud, el 78.6% de la muestra considera su salud como buena y muy buena, sin embargo contradictoriamente se encontró que el 37.3% fuma cigarrillos, el 63.1% consume bebidas alcohólicas y el 4.9% consume otras drogas (9).

En Ancash, los universitarios, viven en un ambiente en donde el estrés está directamente relacionado con su estado mental, físico y psicológico. Existen aspectos que son detonantes de situaciones estresantes que provoca al estudiante, una serie de trastornos psicómaticos como: dolor de espalda, disfunciones

sexuales, trastornos gástricos, y emocionales como la ansiedad, angustia, depresión, que eso conlleva a un estilo de alimentación inadecuada, haciendo que salten comidas principales, el consumo de comidas en la calle y el sedentarismo al estar sentado la mayor parte del día (10).

La mayoría de los universitarios en Chimbote, se ven expuestos por la intensidad de actividades académicas propias de su formación profesional a un conjunto de riesgos a su salud física y mental debido a las deficientes prácticas de estilos saludables caracterizados por el consumo de comida chatarra, la escasa práctica de ejercicios corporales, los hábitos de tabaquismo, el sedentarismo, consumo de gaseosas, de alcohol entre otros hábitos que son perjudiciales para su salud. En este sentido; tienen un efecto acumulativo que propicia una mayor incidencia en enfermedades crónicas no transmisibles (11).

En la actualidad, en los universitarios de enfermería se ha observado que existen varios factores personales, institucionales y socioculturales que hacen que el personal de enfermería tenga malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, adicciones (alcoholismo, tabaquismo y drogadicción), sobrecarga laboral, inestabilidad laboral, falta de asignación de funciones por deficiencia de coordinación entre jefe de enfermería y coordinador de Distrito. El personal en su mayoría no es del municipio lo que implica trasladarse a otro lugar debido a la situación económica y familiar, la cual implica que inviertan menos tiempo para descanso, recreación, buena alimentación, salud, familia, entre otros (12).

A esta realidad problemática no escapan los 844 universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería de la ULADECH Católica, en la ciudad de

Chimbote, donde fue creada mediante Resolución Nro. 007-99-AU-ULA., funcionando a partir del 06 de septiembre de 1999 hasta la fecha. Desde su creación, la Escuela Profesional de Enfermería ha venido implementando su biblioteca física y virtual, gabinetes de enfermería y laboratorios con libros, material y equipo adecuado para garantizar una formación profesional de calidad, así mismo esta universidad cuenta con programas de ayuda para los estudiantes en cualquier situación (13).

Los estudiantes de Enfermería del III, IV y V ciclo de la Universidad los Ángeles de Chimbote se caracterizan por tener un estilo de vida muy complejo en el cual las actividades académicas debido a la carga de horas de estudio presenciales y las practicas fuera de la universidad, generan entre ellos un descuido en las prácticas de hábitos alimenticios, caracterizadas por el consumo de comida rápida, frituras, gaseosas que atentan contra su salud, así como la falta de actividad física y deporte que contribuyan a mejorar su estilo de vida (13).

Frente a lo expuesto se considera pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente enunciado del problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería III, IV y V ciclo, Chimbote, 2018?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería III, IV y V ciclo, Chimbote, 2018.

Para conseguir el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería III, IV y V ciclo, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería III, IV y V ciclo, Chimbote, 2018.

El presente trabajo de investigación es indispensable en el campo y en las estrategias de la salud dirigidas a los universitarios, ya que al mismo tiempo sirve de autoayuda, permitiéndome conocer la realidad que hoy en día está afectando en este grupo etario y a partir de eso proponer alternativas de solución. En ese sentido, la investigación es necesaria para todos los sistemas de salud ya que eso permite contribuir con la prevención de los problemas sanitarios.

Este estudio busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, en la cual ayudara a indagar y hacer un análisis sobre aquellos temas que involucre programas preventivos promocional de la salud del adulto joven, reduciendo y mejorando su estilo de vida.

Para la profesión de Enfermería es útil porque posibilita a la creación de programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en las personas, de esta manera fortalecerá el liderazgo entre el equipo de salud hacia una perspectiva educativa y preventiva.

Esta investigación permitirá que diferentes instituciones como la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, puedan ser partícipes de la incorporación de estilos de vida saludables y fomenten las buenas prácticas a sus estudiantes desde los primeros ciclos.

La investigación fue de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, llegando a los principales resultados y conclusiones: la mayoría de universitarios, presentaron estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes, estado civil solteros, la mayoría son de sexo femenino, más de la mitad profesan la religión católica. Menos de la mitad tiene ingreso económico menor a 400 nuevos soles. Al realizar la prueba del chi cuadrado, se encontró que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y sexo, religión. No existe relación entre el estilo de vida e ingreso económico. No se cumple las condiciones para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad y estado civil.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

Se hallaron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación

A nivel internacional:

Gonzales M, (14). En su investigación titulada: “Estilos de Vida y Salud percibida en Estudiantes de Odontología en Santiago de Cali, Colombia, 2017”, tiene por objetivo relacionar los estilos de vida en las dimensiones de alimentación, actividad física, tipo cuantitativo, con un diseño no experimental transeccional correlacional, de 313 participantes, se utilizó el autoinforme CEVJUR2 “Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios”, cuyo resultado es que los estudiantes presentan prácticas como el alcohol, cigarrillo y tiempo de ocio, a diferencia de las prácticas que deberían adoptar como la alimentación, actividad física y sueño. En la cual concluye que debido a los aspectos que surgen en la universidad, tienden adoptar conductas perjudiciales para su salud, generando enfermedades como obesidad, sobrepeso y los efectos del consumo de cigarro para la salud bucal.

Telumbre J, Esparza S, Alonso B, Alonso M, (15). En su investigación titulada: “Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería, Costa Rica, 2016”, cuyo objetivo es determinar el tipo de consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes, estudio transversal no experimental, de tipo descriptivo, se trabajó con una muestra de 172 estudiantes, se utilizó una cuestionario de Identificación de Desordenes por Uso del alcohol, cuyo resultado es que los estudiantes consumen en

promedio cinco bebidas y tres cigarros en ocasión, la mayoría de ellos practican un consumo sensato de alcohol, mientras un grupo de ellos consumo dañino, concluyendo que estos resultados permiten comprender la magnitud del problema, especialmente en esta carrera, ya que como futuros enfermeros, actuaran como educadores y promotores de estilos de vida saludables.

Soto N, (16). En su investigación titulada: “Evolución de los estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, España, 2016”, tiene por objetivo describir la modificación en la práctica, estudio epidemiológico longitudinal, con una muestra de 1170 estudiantes, cuyo resultados es que la práctica de actividad física es mayor en los hombres que en las mujeres, las modificaciones que se observaron fueron en mujeres, con porcentajes de disminución de actividad física 1 a 2 veces a la semana o aumentos mínimo de 3 veces a la semana, concluyendo que se incrementó la frecuencia de actividad física así como el número de horas de dedicación a la semana.

Canova C, (17). En su investigación titulada “Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia, 2017”, tiene por objetivo describir los comportamientos asociados al estilo de vida de los estudiantes, estudio descriptivo-corte transversal, con una muestra de 199 estudiantes, cuyo resultados es que hay una prevalencia de sobrepeso y obesidad en la mayoría de ellos según su índice de masa corporal, disminuyendo el nivel de actividad física por semana, en conclusión los comportamientos en salud de los estudiantes universitarios,

a menudo son inadecuados en términos de actividad física y hábitos alimentarios, que a futuro podrían sufrir enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial.

Angelucci L, Cañoto Y, Hernández M, (18). En su investigación titulada: “Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios, Venezuela, 2017”, tiene por objetivo determinar la influencia del estilo de vida y el índice de masa corporal sobre la salud física y psicológica, estudio no experimental, con una muestra de 132 universitarios, cuyo resultados es que la mayoría gozan de buena salud, presentan niveles bajos de depresión y malestar psicológico, con niveles moderados de ansiedad, hábitos adecuados en alimentación, actividad física, concluyendo que es de suma importancia estas conductas con respecto al desarrollo de enfermedades crónicas o la presencia de síntomas físicos que interfieren con el buen funcionamiento general y sería recomendable la implementación de estrategias.

A nivel nacional:

Ortiz M, Ruiz M, (19). En su investigación titulada: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los universitarios de Huánuco, 2016”, tiene por objetivo determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida, investigación cuantitativa, tipo transversal, analítico, prospectivo y observacional; con diseño correlacional, con una muestra de 344 estudiantes, cuyo resultado es que tener un trabajo paralelo al estudio, implica estilos de vida poco saludable,

por lo que no cumplen con una buena conducta de salud. La mayoría de estos estudiantes, en su alimentación sus hábitos fueron saludables, pues evitaban sal en las comidas y azúcar en bebidas. Concluyendo que es importante poner en evidencia estos predictores, ya que la realización saludable o no, puede traer consigo importantes problemas de salud, tanto físicas, como psicológicas.

Chau C, Saravia J, (7). En su investigación titulada: “Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños, 2016”, tiene por objetivo evaluar las propiedades psicométricas del universitario, tipo exploratorio; con una muestra de 281 universitarios, cuyo resultados en relación a los hábitos alimenticios, se evidencia la falta de información con respecto al valor nutricional de los alimentos y la capacidad de decisión de los jóvenes para discernir entre alimentos balanceados y nutritivos versus alimentos característicos de la comida rápida, concluyendo que esto podría repercutir a sufrir daños en el futuro como problemas de sobrepeso u obesidad.

Matalinares M, Baca D, Yaringaño J, etc, (20). En su investigación titulada: “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, 2016”, tiene por objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, estudio descriptivo, no experimental, con una muestra de 934 estudiantes, cuyo resultados es que predominan niveles medios de afrontamiento, lo cual implica que los estudiantes universitarios de ambas localidades adoptan estilos de afrontamiento centrados en los problemas, centrados en las emociones, en conclusión si hay relación significativa

entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, considerando que tanto un modo de afrontamiento en el problema o en emoción generan predisposición a mantener el bienestar psicológico.

Cabana E, (21). En su investigación titulada: “Hábitos Alimentarios, Patrón de Alimentación y Estilos de Vida de Estudiantes, Puno, 2016”, tiene por objetivo determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, tipo descriptivo, descriptivo y analítico; los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios como hábitos de consumo, patrón consumo alimentario, estilo de vida; la muestra estuvo constituida por 369 estudiantes, dando resultado que la mayoría de universitarios tienen los hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, se encontró horarios irregulares como el desayuno y almuerzo, consumo de frutas y verduras fue debajo de 5 porciones. Concluyendo que se debe a la falta de tiempo y economía, ya que prefieren llevar un estilo sedentario y hacer dieta, con el fin de estudiar, pero a lo largo hace que su sistema nervioso no genere suficiente energía.

Urday F, Gonzáles C, Peñalva L, etc, (22). En su investigación titulada: “Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, 2019”, tiene por objetivo una primera aproximación sobre la prevalencia de vida, percepciones, y comportamientos de riesgo respecto del consumo de drogas lícitas, ilícitas, estudio cuantitativo, descriptivo, con una muestra de 86 estudiantes, cuyo resultado fue que se encontró altas prevalencias para el consumo de sustancias lícitas, bebidas alcohólicas, en cuanto al consumo de drogas

ilícitas, como la marihuana ha sido la más consumida por parte de los hombres, concluyendo la magnitud de la problemática social, hay necesidad de desarrollar en la carrera de enfermería estrategias de promoción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas para reducir y evitar las prevalencias del consumo.

A nivel local:

Torres C, (23). En su investigación titulada: “Aprendo y conservo mi salud” para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016”, tiene por objetivo determinar la aplicación del programa educativo “Aprendo y conservo mi salud” en las prácticas estilos de vida saludable en los estudiantes, método experimental, cuyo resultado es que se reflejó un incremento dado después de la aplicación del pre y post-test. Eso significa que mejoro altamente en las prácticas de estilos saludables en los estudiantes, la mayoría de ellos tiene una condición de actividad física, deporte, una regular recreación y manejo del tiempo libre, concluyendo que el nivel de hábitos alimenticios mejoro debido al consumo de proteínas, carbohidratos y un regular consumo de alcohol, esto refleja que el programa es efectivo y que las universidades pueden ser promotoras de la salud.

Espejo M, (24). En su investigación titulada: “Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote, 2015”, tiene por objetivo describir los niveles de estilos de vida en estudiantes, estudio descriptivo-transversal,

con una muestra de 33 estudiantes, cuyo resultados es que la mayoría presenta estilos de vida saludables, disfrutan de tiempo de libre, se sienten satisfechos con su trabajo, descansa bien, su alimentación es balanceada, concluyendo que estos universitarios si cumplen con el requerimiento nutricional y se encuentran bien en el ámbito personal, logrando un buen desempeño profesional.

Díaz L, (25). En su investigación titulada: “Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de contabilidad de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2016”, tiene por objetivo describir los modos de afrontamiento según el sexo en los estudiantes, tipo descriptivo-transversal, con una muestra de 140 estudiantes, cuyo resultado es que el modo activo predomina en ambos sexos y no hay mucha diferencia, ya que la mitad de ellos debido a la situación que se encuentra, afronta el estresor, solucionándolo y deshaciéndose del problema, buscando estrategias. Concluyendo que usar este modo de afrontamiento, va permitir enfrentar con éxito sus estudios y su adaptación a la vida universitaria.

López D, Pumachaico E, (26). En su investigación titulada: “Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Santa, 2018”, tiene por objetivo conocer la relación del estilo de vida y factores sociales del estudiante, tipo descriptivo-correlacional, con una muestra de 160 universitarios, cuyo resultado es que la mayoría presenta estilos no saludables y si tiene relación con la edad. Concluyendo que estas conductas pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad.

Acosta M, Silva M, (27). En su investigación titulada: “Nivel de conocimiento y consumo de sustancias estimulantes en estudiantes de enfermería de la Universidad del Santa, 2017”, tiene por objetivo estimar la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, tipo descriptivo-correlacional, con una muestra de 73 estudiantes, cuyo resultados es que ningún estudiante consumió alguna sustancia ilícita y la lícita más consumida fue la cafeína, en tiempos de exámenes o estrés, asimismo si existe relación entre el conocimiento y el consumos de estas. Concluyendo que el exceso de estas sustancias en el organismo puede causar molestias estomacales, aumento de la frecuencia respiratoria o cardiaca y sobre todo dependencia.

2.2. Bases Teóricas de la investigación:

Este presente trabajo se fundamenta bajo las teoristas de Marc Lalonde y Nola Pender, en relación a los estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona, se consideró los utilizados en el ministerio de salud y en el Instituto Nacional de estadística e informática.

Marc Lalonde, nació el 26 de julio de 1929 en Canadá, es un destacado abogado y político, que sirvió en su país como Ministro de Salud Pública y Bienestar Social, actualmente es miembro de la Asamblea Legislativa de Ontario, representando el Partido de Liberales de Ontario. Su labor en las políticas públicas de su país, ha tenido una gran influencia en todo el mundo, ya es así que con ayuda de un grupo de epidemiólogos mando que estudiaran las grandes causas de muerte y enfermedades de los canadienses (28).

En 1974, presento un informe denominado “Nuevas Perspectivas sobre la salud de los canadienses”, en la cual menciona de que la salud o enfermedad, no están relacionadas simplemente con un agente infeccioso o factor biológico, sino que la mayoría de enfermedades tiene origen socioeconómico. Este reporte marco uno de los hitos más importantes dentro de la Salud pública, por su enfoque orientado a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades en la población (29).

Asimismo, estableció la importancia que tiene cada determinante sobre los niveles de Salud Pública, al inicio se atribuyó más importancia al medio ambiente y al estilo de vida, sin embargo posteriormente recayó en el sistema sanitario, pero hoy en día se sabe que la salud no se mejora, teniendo sistemas de atención en la enfermedad, sino que depende de los estilos de vida que adopte la persona, siendo así que hoy en día se discute que los mismos son productos de los condicionantes sociales y de la propaganda comercial, por lo que brindar información a la población sobre los riesgos, no son suficientes para el cambio, sino se requiere crear condiciones para que puedan ejercer con responsabilidad su autocuidado (30).

Durante años, la conceptualización de estilos de vida, ha sido manejada por la psicología y sociología, sin embargo fue Lalonde en su modelo de salud, quien lo considera como un determinante de salud más influyente, junto a tres elementos: el medio ambiente, la biología y el sistema sanitario. Los estilos de vida están relacionados con las conductas que adopta la persona, ya sea para su bien o para su mal. Si esas decisiones se tratan sobre su sistema de salud, les

crearía un riesgo a sufrir un daño, que pueden estar expuestos a enfermedades o incluso la muerte (31).

Así Lalonde, afirma que los estilos de vida son los comportamientos de los individuos y las colectividades ejercen una influencia sobre su salud. Los hábitos de vida nocivos (consumo de drogas, nutrición inadecuada-sedentarismo y otros) tienen efectos negativos para la salud. Estos factores son modificables, al menos teóricamente, y por ello las acciones de la salud pública deben dirigirse hacia esa modificación (32).

Para Lalonde, el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante su proceso de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos o por la influencia de la escuela, universidad, están son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y por tanto no son fijas (33).



Estos determinantes planteados por Lalonde, se clasifican en cuatro categorías, ya mencionado el estilo de vida con un 43%, la biología humana con

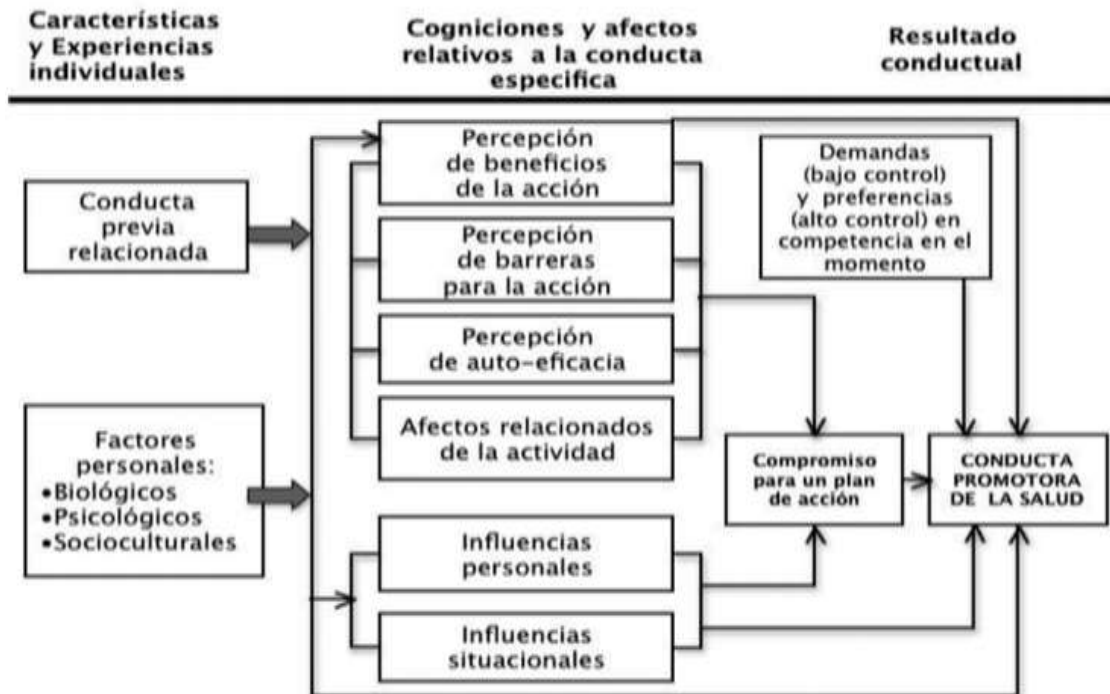
27% incluye los aspectos relacionados con salud mental y física, la herencia genética, el proceso de su maduración y como va envejeciendo. Asimismo abarca todos los problemas de salud relacionados con enfermedades crónicas, los trastornos mentales o malformaciones que generan un costo alto para su tratamiento (34).

De igual manera, el medio ambiente con un 19%, son los factores externos del cuerpo, donde la persona tiene poco control de su salud y mucho menos del entorno que lo rodea como la contaminación del agua y aire o ruidos ambientales. Respecto al sistema sanitario con 11% incluye los recursos en la prestación de atención en salud, los hospitales, las enfermeras, centros de hogar del adulto mayor, los medicamentos, aquí es donde se invierte dinero para tratar enfermedades (34).

Así también tenemos a otra teórica, Nola Pender, nació en 1941 en Lansing, Michigan, licenciada en enfermería y teórica, su idea de enfermería era cuidar, ayudar a otras personas a cuidar de sí misma, recibió su diploma de enfermería en 1962 y empezó a trabajar en una unidad médico-quirúrgica. Al recibir su doctorado en psicología y educación, experimento un pensamiento en la cual define el objetivo de enfermería como la salud óptima de la persona (35).

En 1982, publicó su primera edición del texto “Modelo de promoción de la salud”, con la idea de promover un estado óptimo de salud, dando resultado la segunda publicación en 1996, esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que se modifican a través de situaciones personales e interpersonales, lo cual da como resultado una conducta favorecedora de salud,

este modelo se basa en educar a la persona sobre cómo debe cuidarse y llevar una vida saludable (35).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB³

En el esquema presentado por Nola Pender, afirma que existen tres grandes bloques de factores que actúan como predictores de estilos de vida, el primero trata sobre las características y experiencias del individuo, es decir que tiene relación con experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos en comprometerse a una conducta de salud, asimismo están marcados por la naturaleza de consideración de la meta de las conductas; el segundo factor, hace referencia a los conocimientos y afectos o emociones de la conducta, en la cual menciona diferentes conceptos: beneficios por la acción, para la acción, ambos menciona tanto resultados positivos como negativos de la propia persona en la mediación de su conducta (36).

Continuando, tenemos la autoeficacia percibida, afecto, las influencias interpersonales y situacionales, donde la persona es más probable que se comprometa a un cambio de conducta solo si su entorno más cercano espera de ello. Todos estos componentes se relacionan y dan como resultado conductual, un compromiso para un plan de acción, este compromiso puede influir en las demandas y preferencias, en la cual pueden generar o modificar una conducta promotora de salud (36).

Asimismo, describe a la persona como ser único, integral, con fortalezas y virtudes dándole la capacidad de su propio autocuidado, tomando sus propias decisiones respecto a su vida y a su salud. Menciona también que poseen una capacidad reflexiva de autoconciencia, en donde incluyen sus propias decisiones o debilidades, para mantener conductas saludables y activas (37).

Pender, refiere que en el transcurso de vida, el individuo presenta características o adquieren conductas que afectan su salud, en donde intervienen los factores personales o biológicos como la edad y el sexo, es decir que un estudiante universitario presentara una conducta de salud promotora, mientras va creciendo. Ya que es más positivo que la persona adopte o se comprometa con una conducta de salud, si es que la ha realizado o ha hecho el esfuerzo de ejecutarlo anteriormente. Por lo tanto es importante resaltar que si la persona cumple, facilitaría una mejor conducta en el futuro (37).

Bajo este modelo, establece 4 paradigmas: Salud, siendo un estado positivo; Persona, es el centro de la teoría; Entorno, factor modificante que influye en las conductas de salud y Enfermería, principal agente encargada de motivar a

las personas a un cambio positivo en su salud. La aplicación de este modelo es un marco integrador ya que identifica la conducta de la persona, a través de su estilo de vivir, examen físico e historia clínica, estas actividades ayudan a que las intervenciones en salud sean más efectivas y que la información obtenida refleje en los hábitos de las personas en el cuidado de su salud (38).

Asimismo, Nola Pender establece las dimensiones de los estilos de vida:

Alimentación saludable: Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (39).

Actividad y ejercicio: puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Como por ejemplo: el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona (40).

Autorrealización: cuando se promueve el mantenimiento o el mejoramiento de la estructura del yo. La autorrealización hace avanzar al individuo hacia una mayor autonomía y autosuficiencia, enriquece sus experiencias vitales y aumenta su creatividad (41).

Recreación y manejo de tiempo libre: incluyen prácticas de estilo de vida saludable relacionadas con la práctica de actividades físicas de recreación como: caminar, nadar, correr, también incluye momentos de descanso en su rutina

diaria, compartir con la familia, amigos. El tiempo libre es la realización de actividades de recreación (cine, leer, pasear) y destinar parte del tiempo libre para actividades académicas (42).

2.3. Marco Conceptual:

El estilo de vida, según la Organización Mundial de la Salud, es definida como el conjunto de comportamientos relativamente estables en la persona o grupo social; dichas conductas de vida, se relacionan con las interacciones de forma individual, social y la condición ambiental, económica en la que una persona vive (43).

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (44).

De esta manera, el estilo de vida se entiende como una conducta relacionada con la salud (como las prácticas de actividad física, alimentación), que está limitada por las condiciones de vida y la situación social de la persona. El cambio epidemiológico de una enfermedad aguda a crónica, es un indicador de mortalidad actualmente presente en la sociedad, en la que influye directamente con la salud y el estilo de vida (45).

Ser estudiante universitario significa tener pasión por descubrir y conocer la verdad, ser protagonista de su propia carrera, es decir conducir las

riendas de su formación profesional. No se contenta con que alguien le transmita los conocimientos, sino que elabora su propio conocimiento (46).

La Atención Primaria de Salud es el nivel asistencial más accesible, al que llega la mayoría de la población: prácticamente el 95% de las personas acuden en alguna ocasión a su centro de salud en el plazo de 5 años. La naturaleza longitudinal de la APS proporciona múltiples oportunidades para que el médico de familia y el personal de enfermería aconsejen e intervengan a lo largo del tiempo sobre los factores de riesgo y conductas saludables en la población general. Ningún otro nivel asistencial está en mejor disposición para poder valorar el estado de salud del individuo en su globalidad y decidir con él en qué momento actuar y cuáles son las medidas prioritarias en cada situación particular (47).

Enfermería en promoción de la salud, se basa en identificar la problemática, los factores de riesgo que presenta el estudiante universitario en su salud, respecto a las enfermedades que puede contraer; educándolo y apoyándolo en la realización de buenas prácticas en su conducta personal (48).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

Si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios en la Escuela Profesional de Enfermería ULADECH_Chimbote, 2018.

No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios en la Escuela Profesional de Enfermería ULADECH_Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo y Nivel:

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (49).

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (50).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (50).

4.2. Población y muestra:

El universo muestral estuvo constituido por 150 universitarios del III, IV y V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

4.2.1. Unidad de análisis

Cada universitario del III, IV y V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que formó parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

4.2.2. Criterios de Inclusión

- Universitarios del III, IV y V ciclo matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería.

- Universitarios de ambos sexos del III, IV y V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Universitarios del III, IV y V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que aceptaron participar en el estudio.

4.2.3. Criterios de Exclusión:

- Universitarios del III, IV y V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que presentaron problemas de comunicación.
- Universitarios del III, IV y V ciclo que no estuvieron matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DEL III, IV Y V CICLO

Definición Conceptual

Es un conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos, estructurados en el marco de una cultura a través del tiempo, relacionado con las formas de vivir de las personas, que pueden constituir dimensiones de riesgo o de seguridad (51).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO DEL III, IV Y V CICLO

Definición conceptual

Son las características detectables en la persona, que puede ser alterables o no, asimismo hace referencia a cualquier proceso relacionado con los aspectos culturales, biológicos y sociales de la persona como: edad, sexo, grado de instrucción, estado civil, religión, ocupación e ingreso económico (52).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual

Está referida al tiempo de existencia de alguna persona, desde su nacimiento, hasta la actualidad (53).

Definición Operacional

Escala nominal.

Adulto Joven.	20 – 35
Adulto Maduro	36 – 59
Adulto Mayor	60 a más

Sexo

Definición Conceptual.

Es un conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas que diferencian a los seres humanos como varón y mujer (54).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Es una doctrina, cuyas bases son las creencias y alabanzas hacia seres divinos, de sentimientos en lo individual, social y en las prácticas de rituales como la oración (55).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

El estado civil de una persona es su situación jurídica en la familia y la sociedad, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, y su asignación corresponde a la ley (56).

Definición Operacional

Escala nominal

- Soltero(a)
- Casado
- Conviviente
- Viudo
- Separado

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es la cantidad total de dinero que recibe una persona o una familia en un período de tiempo determinado y que provienen ya sea por los ingresos derivados del trabajo; por la renta de la propiedad como los alquileres, los dividendos o ganancias del capital (57).

Definición Operacional

Escala de intervalo

- Menor de 400 nuevos soles
- De 400 a 650 nuevos soles
- De 650 a 850 nuevos soles

- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos

En el presente trabajo de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento N° 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (58), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E (59), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01).

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el universitario.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el universitario.

Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11,12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15,16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el universitario y le proporcionan apoyo.

Autorrealización: 17, 18,19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el universitario para favorecer su salud

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntaje obtenidos para la escala total resultado del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del universitario.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E (59), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02).

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los universitarios entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (60,61) (**Anexo 3**).

Validez Interna

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (60,61).

Confiabilidad

Estuvo medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (61).
(Anexo 4)

4.5. Plan de análisis:

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó y pidió el consentimiento de los universitarios, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada universitario.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego elaborar sus respectivos gráficos.

Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

4.6. Matriz de Consistencia

Titulo	Enunciado de problema	Objetivo general	Objetivo específicos	Hipótesis	Bases teóricas	Metodología	Variables
Estilo de Vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería III, IV y V Ciclo. Uladech_Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, 2018	-Valorar el estilo de vida en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, 2018. -Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil, e ingreso económico en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, 2018	-Si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería Uladech_Chimbote, 2018. -No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería Uladech_Chimbote, 2018.	Este presente trabajo tiene como base de investigación explicar los estilos de vida de las siguientes autoras: Marc Lalonde y Nola Pender	-Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional. -El universo muestral estuvo constituido por 150 Universitarios del III, IV y V ciclo	-Escala de vida -Cuestionario sobre factores biosocioculturales

4.7. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los principios éticos, según el código de ética para la investigación versión 013 (62):

Honestidad

Se informó a los universitarios los fines de la investigación, cuyos resultados están plasmados en el presente estudio, ser honesto implica ser sincero con uno mismo y con los demás, respecto al comportamiento y todos los demás aspectos de la persona. Además tiene como objetivo proporcionar una mejor visión del mismo, actuando con honradez en el trabajo, la persona refleja su ética y ve los beneficios de esto, ya que la gente confía en personas honestas, lo cual les da oportunidad de recibir proyectos (62).

Privacidad

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los universitarios, siendo útil solo para fines de la investigación, teniendo la potestad de la persona para decidir sobre el acceso a su persona o a su información. Toda investigación debe esbozar estrategias para proteger la privacidad del sujeto involucrado, y también sobre cómo el investigador tendrá acceso a la información (63).

Anonimato

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los universitarios que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación, la identidad de la persona no se puede establecer directa ni indirectamente (64).

Consentimiento Informado

Solo se trabajó con los universitarios que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo, Al decidir la forma de consentimiento que usará, vale la pena considerar quién necesita acceder a los datos personales y qué se debe hacer con los datos para poder compartirlos públicamente o con otros investigadores (64) (Ver anexo N° 05).

Protección a la persona

Este principio no sólo implica que las personas que sean sujetos de investigación y participen voluntariamente, también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad (65).

Cuidado del medio ambiente y biodiversidad

Todo de tipo de investigación debe respetar la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente incluido las plantas, por encima de los fines científicos, por eso deben tomar medidas para evitar daños y promover acciones para disminuir los efectos adversos (65).

Beneficencia no maleficencia

Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones, es decir la conducta del investigador debe seguir las reglas de no causar daño y maximizar los beneficios (65).

Justicia

El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y no den lugar o toleren prácticas injustas, asimismo también está obligado a participar equitativamente en procedimientos y servicios asociados a la investigación (65).

Integridad Científica

Se deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. Asimismo, deberá mantener la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio (65).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA 1

ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Estilo De Vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	36	24,0
No Saludable	114	76,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 1

ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 2

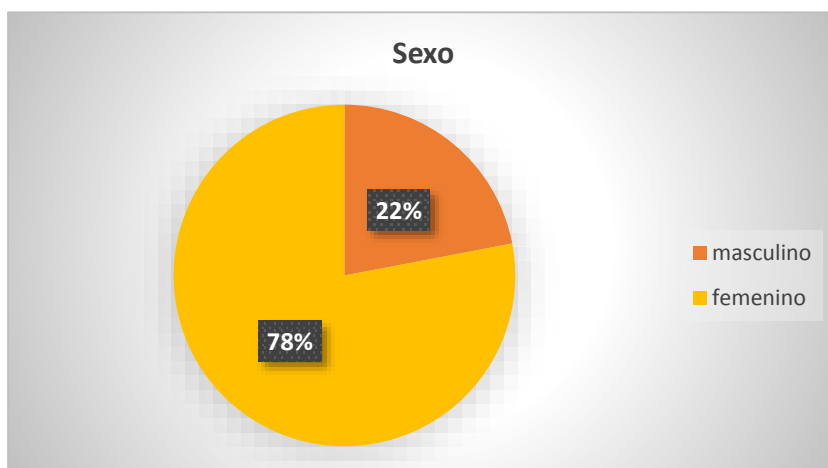
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

FACTORES CULTURALES		
Sexo	Nº	%
Masculino	33	22,0
Femenino	117	78,0
Total	150	100,0
Edad	Nº	%
20- 35 años	141	94,0
36-59 años	9	6,0
60 a más	0	0,0
Total	150	100,0
Religión	Nº	%
Católico	85	57,0
Evangélico	31	20,0
Otras	34	23,0
Total	150	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	Nº	%
Soltero	135	90,0
Casado	3	2,0
Viudo	2	1,0
Conviviente	10	7,0
Separado	0	0,0
Total	150	100,0
Ingreso económico	Nº	%
Menor de 400 nuevos soles	36	24,0
400 a 650 nuevos soles	18	12,0
650 a 850 nuevos soles	35	23,0
850 a 1100 nuevo soles	35	23,0
Mayor de 1100 nuevo soles	26	18,0
Total	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. Uladech_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 2

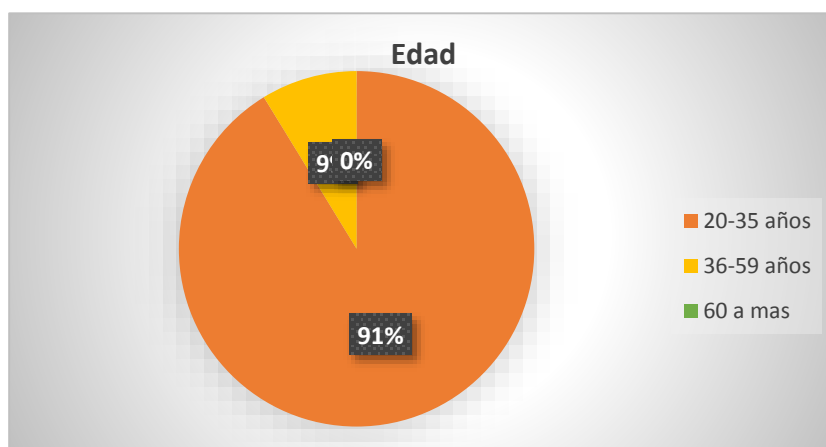
SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 3

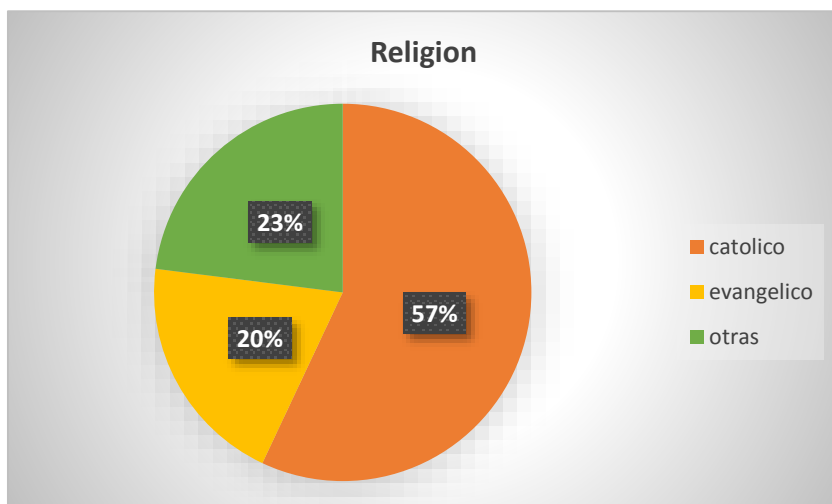
EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 4

RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 5

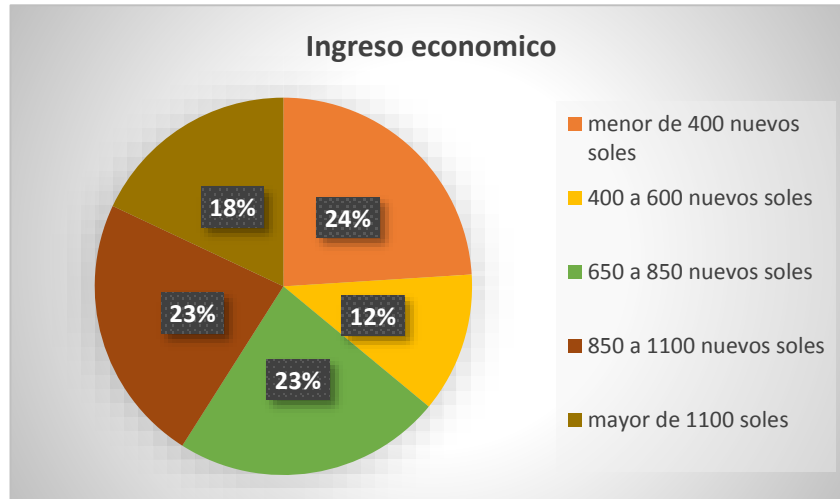
ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 6

INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 3

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=0,921$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Masculino	10	6,7	23	15,3	33	22,0	Si existe relación significativa entre las variables.
Femenino	26	17,3	91	60,7	117	78,0	
Total	36	24,0	114	76,0	150	100,0	

Edad	Estilo de vida				Total		Más del 20% de la frecuencia esperada son inferiores a 5, por lo que no cumple las condiciones para aplicar el chi cuadrado.
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Adulto joven	33	22,0	108	72,0	141	94,0	Más del 20% de la frecuencia esperada son inferiores a 5, por lo que no cumple las condiciones para aplicar el chi cuadrado.
Adulto maduro	3	2,0	6	4,7	9	6,0	
Total	36	24,0	114	76,0	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

TABLA 4

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2=2,643$; $gl=2$; $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	23	15,3	62	41,3	85	56,7	Si existe relación significativa entre las variables.
Evangélico	4	2,7	27	18,0	31	20,7	
Otros	9	6,0	25	16,7	34	22,7	
Total	36	24,0	114	76,0	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

TABLA 5

FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA III, IV y V CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		Más del 20% de la frecuencia esperada son inferiores a 5, por lo que no cumple las condiciones para aplicar el chi cuadrado.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	29	19,3	106	70,7	135	90,0	Más del 20% de la frecuencia esperada son inferiores a 5, por lo que no cumple las condiciones para aplicar el chi cuadrado.
Casado(a)	2	1,3	1	0,7	3	2,0	
Viudo(a)	0	0,0	2	1,3	2	1,3	
Conviviente	5	3,3	5	3,3	10	6,7	
Separado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Total	36	24,0	114	76,0	150	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2=4,347$; $gl=4$; $p=10,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menor de 400	6	4,0	30	20,0	36	24,0	No existe relación significativa entre las variables.
De 400 a 650	3	2,0	15	10,0	18	12,0	
De 650 a 850	10	6,7	25	16,7	35	23,3	
De 850 a 1100	12	8,0	23	15,3	35	23,3	
De 1100 a 1400	5	3,3	21	14,0	26	17,3	
Total	36	24,0	114	76,0	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de enfermería iii, iv y v Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

5.2. Análisis de resultados:

Tabla 1: Del 100% (150) de universitarios de la escuela profesional de enfermería del III, IV y V ciclo ULADECH Católica, el 76% (114) presenta estilo de vida no saludable y el 24% (36) estilo de vida saludable.

En la investigación que se llevó a cabo, se concluye que la mayoría de, presentaron estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable, así existen resultados similares como Muñoz A, Uribe A, (51). En la cual afirma que un 73,8 % de universitarios presentan estilos de vida no saludable y un 26,2 % saludable y López D, Pumachaico E, (26). Donde afirma que el 83,1% tiene estilo de vida no saludable y el 16,9% estilos saludables; sin embargo, al analizar las distintas dimensiones por subescalas de prácticas y creencias del estilo de vida que componen su evaluación, se evidencio presencia de factores de riesgos o vulnerabilidad, que podrían influir en el mantenimiento o fluctuación del estilo de vida saludable.

Así también existe estudios que asemejan, como Carrero H, Sandoval C, (66). Donde afirma que el 61.5% de los universitarios de terapia respiratoria de la ciudad de Boyacá no tienen un estilo de vida saludable y el 38.5% de los universitarios del programa de Terapia Respiratoria cuentan con estilo de vida saludable. Por el contrario, difiere con la investigación de Espejo M, (24) . Ya que su población universitaria presenta las categorías de excelente y bueno en relación a los estilos de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de

vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. Además, este incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (67).

El estilo de vida también es definida como la interacción entre la condición de vida y el patrón individual de conducta, lo cual está determinado por factores socioculturales, características personales, que engloba una estructura social, ya sea actitudes, valores, normas, hábitos y comportamientos individuales (68).

Los estilos de vida, se relacionan con diferentes aspectos que adopta cada persona como la alimentación, consumo de cigarrillos, la realización de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de sustancias nocivas y otras actividades relacionadas con el riesgo ocupacional. Estos componentes que agrupan los estilos de vida, son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (69).

Como se sabe los principales aspectos que relacionan a los universitarios, con su estilo de vida son el estrés, descanso, la sexualidad, tiempo libre y en cuanto a lo psicosocial son las relaciones interpersonales; sin embargo, hoy en día existe factores que se considera de gran influencia entre este grupo, los cuales destaca el consumo de bebidas alcohólicas, alimentación y la actividad física, que aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Asimismo, se encontró estudios que difieren como lo encontrado por Jiménez y Hernández, (70). En la cual evidenció que el 40% de los participantes no realizaba ningún ejercicio físico, y entre quienes sí lo hacían diariamente, el

68,93% dedicaba en promedio solamente 7,78 minutos a dicha actividad, por lo que explica que la mayor parte de universitarios sí presenta estilo de vida saludable. Soto N, (16). En su investigación menciona que el 40% de universitarios incremento el número de horas de actividad física, mientras que el 36,3% disminuyó, todas estas modificaciones que se observaron fueron en mujeres; así también Torres C, (23). A través de su programa educativo, dio a conocer a los universitarios un antes y un después de sus estilos de vida, encontrando que el 41,25% mejoró las condiciones de actividad física, mientras que 58,75% mantiene en deficiencia esa dimensión.

Considerando que la actividad física, se refiere a todas las actividades en la cual nuestro cuerpo está en constante movimiento, generando energía. Esta actividad abarca el ejercicio planificado, pero también otras actividades donde se realiza movimiento corporal, como en momentos de juegos, trabajo, tareas domésticas y recreativas (40).

En relación a la dimensión de actividad y ejercicio, la mayoría de los universitarios, realizan todo tipo de ejercicio o actividades que incluyen movimiento de todo su cuerpo, por 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana, en sus tiempos libres, pero siempre en grupos, como salir a correr. En la actualidad se observa que son más los hombres que acuden a estos sitios de distracción (gimnasio) o incluso en su misma casa con elementos básicos que les permita estar en ese ambiente de ejercicios, lo realizan con el fin de ganar protagonismo frente al mismo sexo y al sexo opuesto, en cambio las mujeres, se enfocan como una rutina de anti estrés, salen a caminatas, manejan bicicleta o se distraen yendo al cine, promoviendo una salud óptima.

Adoptar estas conductas saludables, que es el ejercicio o cualquier rutina que tenga que ver con el movimiento del cuerpo, es beneficioso para la salud, ya que permite eliminar toxinas, activar nuestros músculos, tonificarlos, nos ayuda también activar el sistema cardiovascular y neuromuscular como la coordinación y control del movimiento. Además, en esta etapa contribuye a la socialización, dando la oportunidad de expresarse y fomentar la autoconfianza.

Pero en la investigación realizada, existe un porcentaje que no realizan ningún tipo de actividad, ya sea por la falta de tiempo que demanda los estudios y algunos que no tienen interés en la práctica, prefieren llegar a casa, almorzar y después permanecer echados en su habitación, mirar la televisión y estar con el celular, que hoy en día es la principal distracción de los jóvenes, generando que en unos próximos años sufran de sobrepeso u obesidad, debido a la cantidad de horas que se encuentran sin movimiento.

Asimismo Cervera F, (71) y Ortiz M, (19). Difieren con la investigación ya que concluyen que la dieta de su población es de baja calidad, debido que refleja el alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos, con exceso de grasa saturada, dejando de lado las frutas, verduras y pescado, lo que justifica el bajo aporte de fibra vegetal, similar al siguiente estudio que menciona que evitaban la dieta, consumían productos ahumados y realizaban métodos para bajar de peso rápidamente. Así también, Cabana E, (21) . Encontró horarios irregulares como el desayuno y almuerzo, consumo de frutas y verduras fue por debajo de 5 porciones, prefiriendo un estilo sedentario.

Chau C, Saravia J, (7). Hace evidencia en su estudio la falta de información, que tienen los universitarios respecto al valor nutricional de sus alimentos y la capacidad para discernir entre los alimentos balanceados. Por lo que podemos decir que el estado nutricional refleja si la ingesta dietética, absorción y utilización de los nutrientes son adecuados a la necesidad del organismo, frente a esto mencionaremos el aporte calórico ideal para este grupo etario: ácidos grasos monoinsaturados 15%, grasas saturadas 10%, fibra 25g/d, calcio 800mg, sodio 400mg (72).

Teniendo en cuenta que una buena alimentación siempre tiene que ir acompañada de una serie de ejercicios, los universitarios consumen frutos a su preferencia, obviando algunas veces frutas y verduras nutritivas, a esto se junta el no hacer actividad física. Esta edad, es una etapa de desarrollo y crecimiento, en que los universitarios deberían tomar conciencia y poner en práctica estilos de vida saludable, el no realizar ningún tipo de ejercicio, puede ocasionar problemas nutricionales ya sea sobrepeso, obesidad o delgadez, que a lo largo se convierte en trastornos alimenticios (73).

Como se puede observar en los estudios presentados, la mayoría que no lleva un estilo de vida adecuado, sobre todo en el tema de la alimentación, ya que no cumplen con satisfacer los tres platos principales del día, eso conlleva que ingieran alimentos fuera de casa, debido a que consumen alimentos no nutritivos, generalmente empacados o enlatados, refiriendo que esto se debe a las múltiples actividades que realizan durante el día y al factor tiempo, lo que provocaba en ellos las comidas rápidas, y sin tener un horario adecuado, muchos de ellos

también refieren que se quedan hasta tarde y omiten por alimentarse, y en el comedor las comidas son preparados ricos en grasa.

En la investigación realizada de la escuela profesional de enfermería, si existen aquellos que cuidan de su alimentación, llevando una organización entre sus comidas principales y los horarios de la universidad, incluyendo el consumo de frutas como la manzana, plátano, fresas, naranja, verduras: vainita, brócoli que prefieren más en guisos, ensalada de lechugas, complementado con el consumo de agua, 4 o 5 litros de agua. Eso implica que si tienen una alimentación balanceada, basada en proteínas, nutrientes esenciales para su formación académica, sobre todo en esta carrera que estamos expuestos a todo tipo de enfermedades laborando en el futuro en un hospital y el no estar bien alimentado, nuestras defensas son bajas y estamos más propensos a contagiarnos.

Respecto a la dimensión del apoyo interpersonal y autorrealización, los universitarios de la carrera de enfermería son muy sociables, tienen una buena relación con las demás personas, en si refieren que la misma vocación demanda que uno cree relaciones interpersonales, actitudes positivas, un ambiente agradable de trabajo y en caso se encuentren en situaciones difíciles, la mayoría cuenta apoyo ya sea en la familia u amigos más cercanos. La mayoría de ellos si se encuentra satisfecho de lo realizado durante su vida, ya que algunos de ellos, tiempo atrás dejaron de estudiar por problemas económicos o familiares, pero no se dieron por vencidos, se mentalizaron en continuar y acabar la carrera, actualmente se sienten satisfechos de las actividades que realizan tanto para el bien de los demás como de ellos mismos.

Para los psicólogos Baumeister y Leary, la necesidad de pertenecer o integrarse a una sociedad, es una motivación propia del individuo, ya que consiste en formar y mantener una serie de relaciones interpersonales positivas, duraderas y significativas (74).

No se puede lograr una verdadera formación profesional en los universitarios si no existe una serie de elementos que permitan tener sensibilidad, capacidad de reflexión y un potencial creativo hacia los problemas sociales, estas condiciones reflejan una formación íntegra de sus estudiantes para asegurar que tengan una verdadera participación en el desarrollo y contribuyan en la búsqueda de soluciones frente a los problemas sociales (75).

Asimismo, ambos estudios encontrados de Angelucci L, Cañoto Y, (18); Matalinares M, Baca D, (20); Díaz L, (25). Se asemejan a la presente investigación ya que concluyen que la mayoría gozan de buena salud, presentan niveles bajos de depresión y malestar psicológico, con niveles moderados de estrés, afrontándolo y buscando estrategias, permitiendo enfrentar con éxito sus estudios.

Por lo contrario, existen estudios que difieren con lo encontrado por Rosales G, (76). Donde afirma el 80,50 % de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología presenta un nivel promedio de estrés académico. El puntaje mayor se encuentra en el área de estresores y el menor en el área de síntomas comportamentales. Blanco K, Cantillo N, etc, (77). Encontraron que la relación del nivel de estrés académico en los estudiantes del área de la salud en Cartagena, en las cuatro facultades encuestadas presentaron valores muy similares,

destacándose entre ellas la Facultad de Química Farmacéutica, en la cual se reportó un mayor nivel de estrés expresado en un (93,3%), mientras que en la facultad de enfermería este fue menor evidenciado con un (83,8%) y estaría influenciado por la sobrecarga en las tareas y las evaluaciones.

El estrés es hoy en día, una problemática que está presente de forma diaria en el individuo. No obstante, el estrés académico o universitario no recibe la suficiente atención. El estrés es algo que se aprecia en casi cualquier universitario, debido a que la universidad no es como el colegio, allí se siente mucho más presión y se realiza “trabajo duro” (76).

La respuesta al estrés va depender de la situación en la que se encuentra la persona frente a las adversidades que se le presenta y la manera de cómo afrontarla. Es decir, cómo un individuo responde aquellos acontecimientos estresantes depende tanto de su disposición como de la situación en la cual dicho acontecimiento sucede. Ahora bien, afirmar que un universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta algo cuestionable en su totalidad, ya que si el objetivo es intervenir tal estrés necesitamos conocer con una mayor profundidad dicha situación (78).

Respecto a la dimensión del manejo de estrés, refleja que si está presente en la vida cotidiana de uno mismo ya sea laboral, personal, pero en esta etapa se relaciona más con el ámbito universitario, debido a la sobrecarga de trabajos tanto en las aulas como en las practicas preprofesionales, exposiciones, el tiempo cruzado con las clases, los exámenes, hace que uno ya pierda la concentración de lo que está haciendo y tenga más preocupación por resolver el problema. Sin

embargo no todos sufren de estrés, frente a esto en mi presente estudio, si hay iniciativas de buscar soluciones sobre con el apoyo de familiares, amigos más cercanos, dando la libertad que expresen sus sentimientos, ideas.

La mayoría de ellos si dan a conocer las diferentes situaciones que les causa tensión, de esa manera se apoyan unos a los otros buscando alternativas como salir a pasear, bailar, pensar en cosas positivas que disminuyan el estrés, asimismo la importancia de dormir un cierto tiempo ayuda también a olvidarnos un poco los problemas del exterior y permite estar en un ambiente relajado, sin preocupaciones de nada.

Asimismo, un estudio realizado por Telumbre J, Esparza S, (15) se asemeja a la investigación realizada, concluyendo que la mayoría de ellos practican un consumo sensato de alcohol, mientras que un grupo de ellos consumen dañino. Caso contrario se encontró que la investigación de Castaño A, Calderón G, (79). Difiere con el presente estudio, en la cual concluye que los problemas ocasionados por el consumo de alcohol en población universitaria, son mayores por las altas prevalencias de consumo que presentan, lo que alerta sobre la importancia de emprender en las universidades programas de prevención al abuso y dependencia de esta sustancia.

Gonzales M, (14) y Urday F, Gonzales C, etc (22), también difieren con el estudio presentado, ya que concluyen que en la etapa universitaria, tienden adoptar conductas perjudiciales para su salud, como el consumo de la marihuana que es la más consumida por los hombres, generando enfermedades como obesidad, sobrepeso y efectos en su salud bucal. Acosta M, (27). Es otro autor que

menciona que en su estudio no consumen sustancias ilícitas sino licitas como la cafeína.

Como menciona Babor, el alcohol es una droga muy integrada en la vida cotidiana y dentro de nuestra sociedad, de forma que, siempre y cuando se consuma dentro de unos límites, no produce un rechazo social. Los estudios sugieren que el consumo de alcohol en adolescentes, afecta de manera negativa en su función neurocognitiva, como la capacidad de estudiar, concentrarse y obtener buen puntaje en los exámenes (80).

En relación a la dimensión de responsabilidad en salud, entre las cuales hace referencia el consumo de alcohol, si bien es cierto que la investigación difiere ya que casi la totalidad de sus universitarios optan por el consumo de alcohol, no obstante es una problemática que está presente hoy en día en este grupo etario. Más de la mitad de los universitarios refieren no haber consumido sustancias nocivas, ya que declaran que son dañinas para la salud y perjudicial en esta etapa, y solo lo hacen cuando hay fiestas entre amigos o eventos familiares, que son 3 veces al mes.

Pero existe un considerable porcentaje que si lo hace este hecho genera un gran daño a su salud, ya que en cualquier momento puede causar que sus vías respiratorias se obstruyan y expuestos a sufrir enfermedades cerebro vasculares y cardiacas, además ese círculo vicioso trae consigo que la adicción aumente y prefieran ese estilo de vida, optando por dejar la carrera. Asimismo estas conductas no terminan nada bien, ya que les podría costar la vida, en aquellos

universitarios que salen de fiesta y manejan ebrios, ocasionando accidentes entre ellos poniendo en riesgo la vida de sus acompañantes.

En esta dimensión también se relaciona con el cuidado de su salud, mucho de ellos restan importancia en ese aspecto, ya que solo algunas veces acuden al establecimiento de salud a chequearse, por motivo de las horas en la universidad y las prácticas que demandan de mucho tiempo, aceptando que están en buenas condiciones de salud, si presentaran dolor de cabeza o algún resfriado suelen automedicarse. Aunque por el debido ahorro de tiempo y dinero, puede resultar ventajoso, también pueden ser perjudiciales para su salud, ya que ocasionaría diversas reacciones adversas o aumento de la resistencia microbiana y en vez de mejorar esa dolencia puede empeorar.

Asmarats, (81). Menciona que los chequeos médicos cumplen con tres objetivos principales: detectar de manera precoz factores de riesgo y enfermedades, promover estilos de vida saludable y apoyar en modificar la conducta. Asimismo, Hernández, (82). Afirma que la automedicación es la utilización de medicamentos por iniciativa de la propia persona sin receta médica, es considerada como un acertijo, debido que tiene beneficios y perjuicios en la propia salud.

Es claro que, durante la etapa universitaria, numerosos factores interfieren en poder mantener una vida saludable, debido al abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en los hábitos nutricionales, ausencia de actividad física, sobrecarga de actividades académicas y sociales, y escasos patrones de sueño y descanso.

El hecho que los universitarios no lleven un buen estilo de vida, genera posible riesgos para su salud en un futuro, en la cual están relacionados con el sistema digestivo, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, la alta concentración de colesterol, enfermedades del corazón, esto aun cuando hay presencia de consumo de alcohol, tabaco, que conlleva adoptar conductas de riesgo como la sexualidad no segura, originando enfermedades de transmisión sexual.

El modelo explicado anteriormente por Nola Pender, donde refiere que cada persona opta por construir una vida de sueños, constructiva y productiva, y en este caso los universitarios al cumplir con su propio autocuidado llevando estilos de vida saludables, eso da a lugar que son conscientes sobre su salud y se preocupan por modificar día a día sus hábitos de vida, por lo que en el futuro siendo profesionales de salud, podrán difundir sus conocimientos y seguir educando a toda la población, especialmente a los grupos etarios más vulnerables, logrando un cambio positivo en sus vidas.

Finalmente, ante esta realidad es conveniente que la Universidad realice campañas de información y concientización sobre promoción de salud, fomentando la actividad física, como ciclismo, caminatas; asimismo promover el consumo de alimentos saludables a través de los alimentos que se venden en el comedor.

Tabla 2: Del 100% (150) de universitarios de la escuela profesional de enfermería del III, IV y V ULADECH Católica, el 78% (117) son de sexo femenino, el 94% (141) son universitarios de 20 a 35 años, el 57% (85) religión católica, el 90% (135) estado civil solteros, el 24% (36) ingreso económico menor a 400 soles.

La investigación realizada en los universitarios de la escuela profesional de Enfermería, concluye que casi la totalidad son adultos jóvenes, estado civil solteros, la mayoría son de sexo femenino, más de la mitad profesan la religión católica, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 soles.

Este estudio es similar a lo encontrado por Garate K, (83). En la cual concluye que el mayor porcentaje de los estudiantes, 93 (78%) son de sexo femenino, el 85,8% son de religión católica, el 89,2% su estado civil es soltero y difiere con un 88,3% en ingreso económico de 1000 a más nuevos soles.

Como menciona Bustillo C, (84). El estado civil de las personas, se denomina al conjunto de situaciones jurídicas que relaciona a cada persona con la familia de donde proviene o con la que ha formado (si es casado o conviviente), con ciertos hechos fundamentales de la misma personalidad de los humanos.

Al analizar ambos estudios, se puede deducir que el sexo femenino predomina en esta carrera, ya que Enfermería radica más de la presencia de mujeres, empezando con la emblemática Florencia Nightingale, que radica en la vocación de cuidar y proteger a la persona, y la mayor parte de mujeres se puede decir que tenemos más sensibilidad que el sexo masculino, referente a la edad la mayoría se encuentra en la etapa adulta joven, en la cual estuvieron aptos y conscientes de la carrera que elegirían para su futuro, pero existe un mínimo porcentaje que se encuentra entre los 36 a 59 años, esto se debe a que estas personas, quizás por algunas dificultades no pudieron continuar estudiando de manera constante, sin embargo lograron retornar y culminar lo que ya han empezado.

La mayor parte de universitarios de la escuela de enfermería, profesan la religión católica, en las mismas clases de doctrina social, los inculcan a predominar en creencias religiosas, casi la totalidad son solteros, esta condición es provisional, ya que en esta edad se encuentran en una etapa de consolidación personal y sentimental. Sin embargo en este estudio también se evidencia estado civil casado y conviviente, en la cual abarca pensar en uno mismo y en la otra persona con la que decidió entablar una relación, eso implica tomar en cuenta las decisiones de manera conjunta.

Como lo menciona Boltvinik J, (57). El ingreso económico es la cantidad total de dinero que recibe una persona o una familia en un período de tiempo determinado y que provienen ya sea por los ingresos derivados del trabajo; por la renta de la propiedad como los alquileres, los dividendos o ganancias del capital.

Sobre el ingreso económico, en la investigación se evidencia que un porcentaje significativo de los universitarios refiere tener un ingreso familiar menor a 400 nuevos soles, lo cual genera que a veces tienden a optar por dejar la universidad, para aportar en casa, asimismo este monto mínimo implica que dejen de comer en las horas de refrigerio o incluso no asistir a sus prácticas preprofesionales por motivo del dinero. Es una dimensión que provoca irregularidades en todo aspecto y afecta tanto en lo emocional como en lo educativo. Esto se debe a que quizás sus padres no tienen una profesión estable, debido a que no culminaron la carrera o no tuvieron apoyo económico que necesitaban para iniciarla, por lo que a veces con el sueldo de un trabajo eventual no les alcanza para solventar todas las necesidades del hogar.

Sin embargo, existe un porcentaje considerable de universitarios que si

cuenta con un ingreso familiar aproximadamente entre 650 a 1100 soles, por lo que ellos si tiene accesibilidad en relación a los alimentos que consumen, pasajes para la Universidad o prácticas, algunos de ellos quizás tienen movilidad propia, por lo que se puede decir que si satisfacen sus necesidades.

Asimismo, este factor influye en el rendimiento de aprendizaje de los universitarios, ya que al no contar con el monto adecuado para sus necesidades, tienden a estar de mal humor, irritables, llevando a un estado de preocupación, por lo que su manera de desahogarse es optar por las malas influencias y dejar de lado el estudio.

La desigualdad de ingresos con el pasar del tiempo da lugar a muchas diferencias injustas en la condición de vida de la persona. El impacto de la crisis socioeconómica convierte a la desocupación y los bajos ingresos en fenómenos de larga duración, que se extiende en cada dimensión social y por ende genera una alteración de los estilos de vida (85).

En cuanto a todos los factores mencionados, el ingreso económico es el más influyente y que va repercutir en la vida de los universitarios con las sociales, ya que va depender mucho del ingreso que tiene cada familia, ya que sin el apoyo necesario, no podrán culminar la carrera, optando así por otros trabajos fuera de la universidad, que implica que no estén concentrados en un solo objetivo. En estos casos lo más recomendable seria tratar de gastar lo indispensable, para evitar verse afectados en sus estudios.

Tabla 3: Respecto a los factores biológicos: sexo y edad, se observa que del 78% (117) son de sexo femenino, el 17.3% (26) tienen estilos de vida saludable y el

60,7% (91) estilo de vida no saludable; del 94% (141) son adultos jóvenes, el 22% (33) tienen estilos de vida saludable y el 72% (108) estilo de vida no saludable.

Así tenemos estudios que difieren como Huerta S y Flores Y (86). Donde concluye que el 54,8% de adultos jóvenes tiene estilo de vida no saludable y el 14,3% presentan estilo de vida saludable, aplicando la prueba chi cuadrado, se determinó que no existe relación entre el sexo y estilo de vida ($X^2=5.457$, $p=0.065$).

Asimismo difiere con lo encontrado por Castillo K, (87). Donde concluye que el 60,0% (75) son de sexo masculino y el 40.0 % (50) de sexo femenino presentaron un estilo de vida no saludable, por lo que se encontró que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables $X^2=0,921$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$, y la edad con el estilo de vida no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

El sexo, en su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia física entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias corporales (88).

Esto se debe ya que el sexo marca la diferencia de ser masculino y femenino, por lo que repercute que la persona tenga o no, un estilo de vida

saludable, ya que ellos mismos tienen la libertad de optar y determinar sus creencias o comportamientos, ya sea para su bien o para su mal.

En la investigación, el sexo que predomina es el femenino debido a la misma profesión, desde los inicios de Florence Nightingale, donde la vocación por enfermería prevalecía en mujeres, por lo que el porcentaje será mayor, pero así tal cual nos muestra que una gran parte de ellas, no tiene un buen estilo de vida, ya que dejan de comer a sus horas, el mismo estrés de las prácticas pre profesionales, consumo de comida rápidas, enlatadas o vendidas fuera de casa. En el caso de los varones, optan también por comidas nutritivas, ya que el doble de ellos llevan estilo saludable.

La etapa adulta joven es una etapa en la cual se toman muchas decisiones muy importantes tales como el trabajo, matrimonio y el estilo de vida, requiere de pasar de las ambiciones adolescentes a una realidad madura en el mundo en el que vivimos, por sus mismas condiciones de ser universitarios pasan muchos más horas en la universidad y no disponen de mucho tiempo, por lo que consumen comidas rápidas en los comedores que ofrece la misma universidad, siendo la mayoría de ellos alimentos ricos en grasas, perjudicando su aporte nutricional.

Los roles de género determinan la presencia de algunas variables que afectan la salud entre mujeres y hombres, por múltiples factores entre los cuales se evidencia para las mujeres la sobrecarga de roles que tienen, que no les permite recrearse adecuadamente ni dedicar tiempo a actividades de interés personal. Por sus características biológicas la mujer sufre una gran cantidad de intervenciones quirúrgicas que se relacionan con la esfera ginecológica y su función

reproductiva, en cambio los hombres debido a su imagen social, puede que su comportamiento en relación a su salud sean más susceptibles a sufrir accidentes prevenibles (89).

Por lo mencionado, el simple hecho que en esta profesión haya más mujeres, los varones tienden a estar saludables, sin embargo se cree conveniente que ambos sexos adopten la manera como vivir, que tomen importancia esta etapa de su vida, ya que están expuestos a muchas enfermedades y al no ser detectados a tiempo, pueden perjudicar su futuro como enfermeros y la posibilidad de ayudar a más gente a sobresalir y dar un cambio positivo a su vida.

Tabla 4: Respecto al factor cultural: religión, del 56,7% (85) son católicos, el 15,3% (23) presentan estilos de vida saludable y el 41,3% (62) estilos de vida no saludable.

Estos resultados difieren a lo encontrado por Menacho E, (90). En la cual menciona que no existe relación significativamente de estas variables en los universitarios de ingeniería civil. Asimismo también difiere con Castillo G (87), donde concluye que su investigación no cumple las condiciones para aplicar el chi cuadrado.

Al relacionar religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables $X^2=2,643$; $gl=2$; $p=0,0 > 0,05$.

Según Gómez E, (91). Define a la religión como el conjunto de prácticas y experiencias relacionadas a creencias con seres de naturaleza divina. La religiosidad de una población puede ser un punto para el diseño de intervenciones

orientadas a la promoción de comportamientos que favorezcan la salud y bienestar general.

La religión acompaña al hombre y a la sociedad como elemento básico de la composición del individuo, mediante su propia identidad, de manera que en la forma que se presenta le da el carácter de una estructura y de una entidad que va a formar parte del devenir humano. La religión determinara la forma de pensar de las sociedades (92).

En la investigación se encontró que si existe relación de la religión con el estilo de vida de los universitarios de enfermería y sobre todo en la salud, si bien es ciertas algunas costumbres tienden a influir, pero hoy en día la realidad es que el 56,7% son católicos y ellos mismos deciden las prácticas que adoptar.

Es claro que no hay religiones buenas o malas, simplemente son distintas, por tanto deben ser consideradas, la religión cobra fuerza como fenómeno cultural ya que ayuda a construir la personalidad desde la infancia, y asegurar que la persona crezca teniendo una creencia en la que se debe cumplir y por ende amolda su comportamiento.

Según McCullough y su colaborador Willoughby, (93). Señala que las personas religiosas tienen mayor capacidad de autocontrol que las no religiosas, además han permitido concluir que la fe religiosa y la devoción fomentan el autocontrol. Este hecho podría ayudar a explicar por qué los universitarios al adoptar una religión tienden a presentar tasas más bajas de abuso de sustancias, mejor rendimiento académico, niveles más bajos de delincuencia, mejores hábitos saludables, menos depresión y una mayor esperanza de vida.

Pero en esta investigación, al pertenecer alguna religión, existe demanda de prohibición para cualquier costumbre, ya sea para acudir a fiestas y consumir todo tipo de alimentos influenciados por toda la población y de libre gusto de los universitarios. Así mismo la religión se fundamenta en los principios morales, las creencias a un ser supremo y la fe y devoción a sus valores religiosos; relacionándose con las conductas que optan las personas para un estilo de vida. Posiblemente con el pasar de los tiempos van tomando conciencia sobre el adecuado cuidado para su salud, ya que la religión pueda que lleve a una reflexión.

Tabla 5: Respecto a los factores sociales: estado civil e ingreso económico, del 90,0% (135) son solteros, el 70,7% (106) tienen estilo de vida no saludable y 19,3% (29) estilo de vida saludable; del 24 % (36) tienen ingreso económico menor de 400 soles, el 20% (30) tienen estilo de vida no saludable y el 4% (6) estilo de vida saludable.

Estos resultados difieren con lo encontrado por Huerta S, Flores Y, (86). En la cual concluye que el estado civil no tiene relación significativamente con el estilo de vida. Asimismo es similar a la variable de ingreso económico encontrado por Muñoz M, (51). Ya que concluye que no existe relación debido a que la mayor parte de la población manifiesta un estilo de vida saludable, independientemente del estrato socioeconómico en que se encuentra ubicada.

Al relacionar la variable de estado civil con el estilo de vida en la investigación, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Como lo menciona Bustillo C, (56). El estado civil es la situación en la que una persona según la legislación concede a ciertos efectos jurídicos, de las cuales existen varios criterios para clasificarlos: casados, solteros, viudo o divorciado.

El estudio investigado difiere, ya que menciona que no existe relación, eso da entender que el estado civil no provocaría importantes modificaciones en la dieta, ni se incrementaría el riesgo de eventos coronarios, debido al estrés que pudieran tener debido a la separación. En la investigación realizada, casi la totalidad son solteros, debido a eso desencadena desordenes en la hora de consumir sus alimentos, ya que no comen a sus horas, compran productos de fácil atracción y para satisfacer sus gustos en el momento sin pensar mucho en los problemas en las que se enfrentan. Además al estar en condición de soltera(o), implica que salgan a fiestas hasta ultimas horas de la noche, consuman bebidas alcohólicas, debido a la misma etapa en la que se encuentran.

Sin embargo una persona casada o conviviente, ya es más moderada en consumir dicho alimentos, ya que no solo convive con uno mismo, sino ya es parte de una familia, en la que puede seguir un ritmo saludable para el ejemplo de sus demás integrantes, pero no implica que lleven un buen estilo de vida a lo largo de su vidas.

De acuerdo a las últimas investigaciones de Goncibat J, (94). Menciona que la salud del cuerpo y la mente no es sólo cuestión de células, gérmenes o factores hereditarios, sino también de cómo lleve sus asuntos de pareja y

convivencia. Algunas enfermedades no sólo dependen del estado de su organismo, también dependen de su estado civil.

Según un estudio de la Universidad de Maryland en Estados Unidos, los solteros dedican más tiempo a la actividad física, se relacionan más con amigos y familiares, por lo que su salud y aspecto se ven beneficiados, pasar por el altar es beneficioso para el corazón: ya que hay menos riesgo de sufrir un ataque cardiaco, se pueden hacer chequeos de salud más a menudo (95).

Además no implica que una universitaria de enfermería, al estudiar esa carrera siga los pasos correctos o lleve un buen estilo de vida, eso va depender mucho de la misma persona y de su alrededor en la que encuentra, sobre todo en las condiciones en la que encuentra en el momento.

Al relacionar la variable de ingreso económico con el estilo de vida en la investigación, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que no existe relación estadísticamente significativa $X^2=4,347$; $gl=4$; $p=10,0 > 0,05$.

Ambos estudios reflejan que no existe relación con el estilo de vida, aun prevaleciendo un significativo porcentaje en las que tienen ingreso menor de 400 soles, por lo que implica que esa ganancia pueda que cubra o no, todos sus gastos y necesidades que realizan en su hogar, los pasajes a la universidad y al hospital que son dos veces por semana, generando una preocupación en su estado físico, psicológico y mental en algunos de ellos, sin embargo esta situación no altera la manera de vivir de los universitarios de enfermería, ya que ellos están en el derecho de tomar sus propias decisiones, entre las cuales mencionamos la

alimentación, si desean consumir comidas saludables o rápidas al alcance de su dinero, el ejercicio o el sedentarismo, cuidar de su propia salud en base a sus conocimientos obtenidos durante su carrera profesional.

Desde una perspectiva económica de los universitarios, se puede constatar que se encuentran en una fase en la deben pasar de una situación de dependencia absoluta en cuanto a los ingresos y cierto control en cuanto a gastos, vista de esa forma pasan por múltiples formas contractuales de trabajo y de diversas condiciones, en algunos casos arriesgando su vida.

Respecto a esta variable, se puede concluir que en esta investigación no tiene influencia en los estilos de vida de los universitarios, pero si existen otros estudios, en las que universitarios dependen mucho de la cantidad que demande su familia. Ante esta situación es conveniente, que ellos lleven hábitos saludables, alimentándose bien en las horas de reposo o en caso que se quedaran todo el día, comprar almuerzos nutritivos, sin la necesidad de satisfacer por un momento con golosinas de bajo precio. El estilo de vida probablemente se vea relacionado con los intereses personales de cada individuo y que al final determina el comportamiento a seguir y van a conllevar a desencadenar muchas enfermedades no transmisibles.

VI. CONCLUSIONES:

- La mayoría de los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del III, IV y V ciclo ULADECH, presentan estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del III, IV y V ciclo ULADECH, casi la totalidad son adultos jóvenes, estado civil solteros, la mayoría son de sexo femenino, más de la mitad profesan la religión católica, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 soles.
- Al realizar la prueba de chi cuadrado, se encontró que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y el sexo, religión. No existe relación estadísticamente entre el estilo de vida e ingreso económico. No se cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con edad y estado civil.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones a los universitarios de la Escuela profesional de Enfermería, con el fin de buscar estrategias que complementen actividades preventivas promocionales y permita la adopción de hábitos saludables.
- Sensibilizar a los universitarios a participar en programas educativos en las diversas instituciones de salud, asimismo incentivar a la directora de escuela para implementar un cafetín saludable.
- Esta investigación sirva como base a la realización de futuras investigaciones similares, donde se pueda obtener tener mayor información y visualizar mejor la magnitud del problema sobre los estilos de vida de los universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Hábitos alimentarios, Estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Puj Primer. 2014 [cited 2018 May 6]; Available from: <https://repository.javeriana.edu.co:8443/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Ghebreyesus Adhanom T. 10 Datos sobre la obesidad [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017 [cited 2020 Jun 27]. Available from: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
3. Gómez Z, Landeros P, Romero E. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población en una población universitaria. Rev Salud Pública y Nutr [Internet]. 2016 [cited 2018 May 6];15(2):9–14. Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
4. Palate Criollo E. Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería [Internet]. [Ambato]: Universidad Técnica de Ambato; 2018 [cited 2020 Jul 3]. Available from: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28676/2/PROYECTO_FINAL_ERIKA_PALATE.pdf
5. Canova Barrios C, Quintana Honores M, Álvarez Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Rev Científica UCES [Internet]. 2018 [cited 2020 Jul 3];23(2):6–17. Available from: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/5>

6. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev la Fac Med* [Internet]. 2015 [cited 2018 May 6];63(3):457–63. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n2/0124-7107-reus-19-02-00258.pdf>
7. Chau C, Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños. *Rev Iberoam Diagnóstico y Evaluación* [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 26];1:90–103. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459646901009.pdf>
8. García Zanabria J, Sánchez Aguilar A. Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Noticias Gestión*; 2019 [cited 2020 Jun 27]. p. 43–7. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaes/Est/Lib1734/
9. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Rev Psicol* [Internet]. 2016 [cited 2018 Apr 29];34(2):239–60. Available from: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14938/15473>
10. Zuñiga Huerta J. Acontecimientos vitales que generan estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios de universidades nacionales Región Ancash 2015 [Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2015 [cited 2020 Jun 27]. Available from:

[http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/32/1/JESUS VICTOR ZUNIGA HUERTA - ESTRES ACADEMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO.pdf](http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/32/1/JESUS_VICTOR_ZUNIGA_HUERTA_-_ESTRES_ACADEMICO_ASOCIADO_AL_RENDIMIENTO.pdf)

11. Pérez J, López J, Polo M, Agurto E. Estilos de vida y aprendizaje en estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2015 [Internet]. Vol. 7, CONOCIMIENTO PARA EL DESARROLLO. [Chimbote]: Universidad San Pedro; 2016 [cited 2020 Jun 27]. Available from: <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/57>
12. Chun L. Practicas de estilo de vida saludable en el personal de enfermeria [Internet]. Universidad Rafael Landivar; 2017 [cited 2018 May 6]. Available from: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
13. Escuela Profesional de Enfermería [Internet]. Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote. 2015 [cited 2018 Jun 3]. Available from: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>
14. Gonzales M. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontologia de una universidad de Santiago de Cali [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana; 2017 [cited 2018 Jun 3]. Available from: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Telumbre J, Esparza S, Alonso B, Alonso M. Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. Rev Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 26];30:6–10. Available from:

<http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i30.22020>

16. Soto N. Evolución de los estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios de Navarra [Internet]. Universidad Pública de Navarra; 2016 [cited 2019 Oct 26]. Available from: https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/20868/Tesis_Soto_SA_MA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
17. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enfermería [Internet]. 2017 [cited 2020 Jul 4];14:1–10. Available from: <file:///C:/Users/Yomira/Downloads/2025-Artículo-3473-1-10-20170504.pdf>
18. Angelucci L, Cañoto Y, Hernández M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. Av en Psicol Latinoam [Internet]. 2017 [cited 2019 Oct 26];35(3):2–16. Available from: <http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
19. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Rev enferm Hered [Internet]. 2016 [cited 2018 Jun 3];9(2):84–90. Available from: <https://faenf.cayetano.edu.pe/images/2017/revistavol9/3.pdf>
20. Matalinares M, Baca D, Yaringaño J, etc. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista Universidad de Lima [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 26];2–21. Available from: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/975/936>

21. Cabana E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida de estudiantes de la Universidad Nacional del Antiplano de Puno, 2016 [Internet]. Universidad Nacional del Antiplano; 2017 [cited 2018 Jun 3]. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y
22. Urday F, Gonzáles C, Peñalva L, etc. Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, Perú. *Rev Enfermería Actual* [Internet]. 2019 [cited 2019 Oct 26];36:1–17. Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n36/1409-4568-enfermeria-36-19.pdf>
23. Torres C. Aplicación del programa educativo “Aprendo y conservo mi salud” para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016 [Internet]. Universidad Nacional del Santa; 2016 [cited 2018 Jun 4]. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3017/46286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Espejo M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015 [Internet]. Universidad San Pedro; 2016 [cited 2019 Oct 26]. Available from: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2343/Tesis_44435.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Díaz L. Modos de afrontamiento del Estrés, estudiantes universitarios de la escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2016

- [Internet]. [Chimbote]: Universidad San Pedro; 2016 [cited 2020 Jul 7]. Available from: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4560/Tesis_56788.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. López D, Pumachaico E. Estilo de Vida Saludable y Factores Sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote-2018 [Internet]. [Chimbote]: Universidad Nacional del Santa; 2019 [cited 2020 Jul 7]. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3478/49941.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Acosta M, Silva M. Nivel de Conocimiento y Consumo de Sustancias Estimulantes en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa. Nuevo Chimbote, 2017 [Internet]. [Chimbote]: Universidad Nacional del Santa; 2018 [cited 2020 Jul 7]. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3127/47250.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales: Factores determinantes de la salud [Internet]. Sociedad Argentina de Cardiología. 2017 [cited 2019 Oct 22]. p. 2–8. Available from: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
29. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Med Per [Internet]. 2011 [cited 2019 Oct 22];28(4):2–5. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>

30. Ávila M. Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de la Salud [Internet]. Editorial de la Ministra de Salud. 2009 [cited 2019 Oct 22]. p. 1–3. Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v51n2/art02v51n2.pdf>
31. Lalonde M. Una nueva perspectiva sobre La salud de los canadienses: un documento de trabajo Ministerio de Abastecimiento y Servicios Canada [Internet]. Ottawa: Salud. 1981. Available from: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
32. Velasco C. Modelo de Lalonde. Rev Gastrohnut [Internet]. 2015;17(3). Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
33. Barrera J. Campo de Salud LALONDE [Internet]. SlideShare. 2009 [cited 2018 Jun 4]. p. 33. Available from: <https://es.slideshare.net/jebarerav/campo-de-salud-lalonde>
34. Galli A. Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires ; 2017 [cited 2018 Sep 15]. Available from: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
35. Meiriño J, Simonetti C. El Cuidado: NOLA PENDER [Internet]. Teorias de Enfermería. 2012 [cited 2019 Oct 22]. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
36. Aristizábal Hoyos G, Blanco Borjas M, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Univ [Internet]. 2011 [cited 2020 Jul 5];8(4):1–

8. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
37. Jara V, Riquelme N. Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. Aladefe [Internet]. 2018 [cited 2018 Jun 4];8(2). Available from: <http://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/276/>
38. Aguilar N. Enfermería: Nola Pender [Internet]. Blog de enfermeria. 2014 [cited 2019 Oct 22]. Available from: <http://nataliaarv.blogspot.com/2014/10/nola-j-pender.html>
39. Alimentación Saludable [Internet]. Minsalud. 2017 [cited 2018 Jun 4]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
40. Brenes H. Actividad Física [Internet]. Proyecto de Promoción de la salud y Prevención de enfermedades crónicas relacionadas con alimentación y nutrición. 1996 [cited 2018 Jun 4]. Available from: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad_fisica.pdf
41. Rogers C. Autorrealización [Internet]. Perspectiva Fenomenológica. 2015 [cited 2019 Sep 12]. Available from: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/09/texto-teorias-de-la-personalidad-carver-y-scheier-cap-14.pdf>
42. Salazar C. Prácticas, creencias y factores del contexto asociados con estilos de vida en jóvenes y adultos [Internet]. Colombia; 2002. Available from: <http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos>

REDCUPS/Investigacion_Creencias_y_Estilos_de_vida.pdf

43. LLerena C. Características de los estilos de vida de los pacientes sometidos al tratamiento de quimioterapia ambulatoria en el INEN. Universidad Mayor de San Marcos; 2004.
44. Arrivillaga M. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Rev Colomb Medica [Internet]. 2009;34(4):186–95. Available from: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa.pdf
45. Lalonde M. Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses: un documento de trabajo [Internet]. Ministro de Suministros y Servicios de Canadá. 1974 [cited 2019 Aug 25]. Available from: https://www.cpha.ca/sites/default/files/assets/history/book/history-book-print_chapter8_s.pdf
46. Ventura J. Que significa ser estudiante universitario [Internet]. Cuadernos de Ciencia. 2011 [cited 2018 Jun 10]. Available from: <http://cuadernosdeciencia.blogspot.com/2011/10/que-significa-ser-estudiante.html>
47. Grandes G, Sanchez A. Estrategias Útiles para la Promocion de estilos de vida saludables en Atención Primaria de Salud [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España. 2008 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/2008_osteba_publicacion/es_def/adjuntos/D_08_07_estilos_vida.pdf
48. Potter P. Fundamentos de Enfermería [Internet]. Barcelona. 2003 [cited 2019

- Aug 25]. Available from: [https://clea.edu.mx/biblioteca/Bello Nilda - Fundamentos De Enfermeria.pdf](https://clea.edu.mx/biblioteca/Bello_Nilda_-_Fundamentos_De_Enfermeria.pdf)
49. Hernández R. Metodología de la Investigación. Editorial Mc Graw Hill. Mexico; 2003.
50. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico [Internet]. 2004 [cited 2018 Jun 16]. p. 44. Available from: [/www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf](http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf)
51. Muñoz M, Uribe A. Estilos de vida estudiantes universitarios. Psicogente [Internet]. 2013 [cited 2018 Jun 17];16(30):356–67. Available from: <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
52. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo- Chachapoyas- 2015 [Internet]. Universidad Nacional Toribio Rodriguez de Mendoza de Amazonas; 2015 [cited 2018 Jun 17]. Available from: [http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/176/Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del asentamiento humano Santo Toribio de Mogrovejo- Chachapoyas- 2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/176/Factores_biosocioculturales_y_estilos_de_vida_del_adulto_mayor_del_asentamiento_humano_Santo_Toribio_de_Mogrovejo-Chachapoyas-2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Perez P, Gardey A. Concepto de edad [Internet]. DeConceptos.com. 2017 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <https://definicion.de/edad/>
54. Girondella L. Significado de Sexo [Internet]. Significado. 2014 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero->

definiciones/

55. Godoy N. Religión, en términos generales, forma de vida o creencia basada en una relación esencial de una persona con el universo [Internet]. 2010 [cited 2018 Jun 16]. p. 2–4. Available from: <http://www.monografias.com/trabajos11/temrelig/temrelig.shtml>
56. Bustillo C. Estado Civil [Internet]. 2016 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://facultadederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
57. Boltvinik J, Hernández E. Distribucion del ingreso [Internet]. Edit. S XXI. 1999 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://herzog.economia.unam.mx/profesores/gvargas/libro1/cp22dtin.pdf>
58. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA-P [Internet]. Universidad de las Américas Puebla; 2016. Available from: http://Catarina.udlap.%0Amx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html
59. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. INEI en los medios. 2013 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://www.inei.gob.pe/>
60. González M. Diseños experimentales de investigación [Internet]. Monografias. España; 2010 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
61. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento [Internet]. Biblioteca Virtual. España; 2012 [cited 2018 Jun 16]. Available from: http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez_y_confiabilidad_del_i

nstrumento.htm

62. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. *Rev Invest Educ.* 2007;11(19).
63. Analia M. Consentimiento Informado, Anonimato Y Confidencialidad En Investigación Social [Internet]. *La Experiencia Internacional Y El Caso De La Sociología En Argentina.* 2010 [cited 2019 Sep 10]. Available from: <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/aines.pdf>
64. Jamieson L. Gestión de datos de investigación [Internet]. *Biblioteca de la Cepal.* 2019 [cited 2019 Sep 10]. Available from: <https://www.cepal.org/es/notas/gestion-datos-investigacion-algunos-conceptos-basicos>
65. Código de ética para la investigación [Internet]. *Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.* 2019 [cited 2019 Oct 24]. p. 3–4. Available from: www.uladech.edu.pe
66. Carrero H, Sandoval C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá. *Rev Fac Med.* 2017;65(2):227–31.
67. Alvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015 [Internet]. *Universidad de Guayaquil;* 2014. Available from: [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE ENFERMERIA UG.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLE_EN_INTERNOS_DE_ENFERMERIA_UG.pdf)
68. Garcia D, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su

- implicación en la salud de jóvenes universitarios. Rev hacia la Promoción la Salud [Internet]. 2012; Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
69. Koezuka N, Goodman J. La relación entre las actividades sedentarias y la inactividad física entre Adolescentes: Resultados de la Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense. D la Adolesc. 2006;39(4):515–22.
70. Hernandez M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del Universidad de las Américas Puebla [Internet]. Universidad de las Américas Puebla; 2016. Available from: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/
71. Cervera F. Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad de Castilla la Mancha ; 2014 [cited 2018 Jun 3]. Available from: https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS_Cervera_Burriel.pdf?sequence=1
72. Oliveras López J, Nieto Guindo P, Aponte EA, Martínez Martínez F, López García De La Serrana H, López Martínez C. Evaluación nutricional de una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2006 [cited 2020 Jul 6];21(2):179–83. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n2/original8.pdf>
73. Agudelo J. ¿Qué es tener una alimentación sana? [Internet]. EducaInflamatoria. 2016 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.educainflamatoria.com/que-se-debe-comer-para-tener-una-alimentacion-saludable>

74. Baumeister L. Relaciones interpersonales y apoyo social [Internet]. Psicólogo online. 2012 [cited 2019 Aug 25]. Available from: <http://www.clicpsicologos.com/blog/relaciones-interpersonales-y-apoyo-social/>
75. Lozano B. Autorrealizacion [Internet]. Serie de internet. 2013 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.euston96.com/autorrealizacion/>
76. Rosales G. Estrès Acadèmico y Habitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formacion superior privada Lima-Sur [Internet]. Universidad Autonoma del Perú; 2016. Available from: http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES_FERNANDEZ.pdf
77. Blanco K, Castillo N. Estrès acadèmico en los estudiantes del area de la salud en una Universidad Pública [Internet]. Universidad de Cartagena; 2015. Available from: http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres_Academico_21-10-2015.docx_pdf.pdf
78. Polo A, Hernandez J. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. 2015.
79. Castaño G, Calderon G. Problemas asociados al consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Rev Latino-Am Enferm. 2014;22(5):739–46.
80. Babor T. Consumo de alcohol en la adolescencia [Internet]. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la fuente. 2010 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.saberdealcohol.mx/content/consumo-de-alcohol-en-la->

adolescencia

81. Asmarats L. Importancia de hacerse un chequeo Médico [Internet]. Topdoctors. 2016 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-importancia-de-hacerse-un-chequeo-medico>
82. Hernández A, Roldan A. Automedicación [Internet]. Access Medicina. 2016 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1489§ionid=96952696>
83. Garate K. Estilo de vida y factores biosoculturales de los estudiantes de los estudiantes de la escuela profesional de psicología [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2013. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/GARATE_FLORES_KAREN_ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
84. Bustillo C. Estado Civil [Internet]. [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
85. Lopez E. Desigualdades en la percepción de morbilidad y en las conductas frente al cuidado de la salud [Internet]. Serie de internet. 2005 [cited 2019 Sep 12]. Available from: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC063107.pdf>
86. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemograficos y

- sociodemograficos y estilos de vida de los internos de enfermeria del hospital Victor Ramos Guardia, Huaraz 2018 [Internet]. Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo; 2018. Available from: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/2841>
87. Castillo K. Estilos de vida y factores Biosoculturales del adulto joven. Asentamiento Humano, Vista al Mar II_Nuevo Chimbote, 2015. Universidad Catolica los Angeles de Chimbote; 2017.
88. Gleen D. Club Ensayos. Género, Identidad y Funciones Sociales [Internet]. Blog en Internet. 2015 [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.clubensayos.com/Acontecimientos-Sociales/Genero-Identidad-Y-Funciones-Sociales/1277360.html>
89. Guibert Reyes W, Marianela C, Prendes L, González Pérez R, Valdés Pérez M. Influencia en la salud del rol de género. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 1999 [cited 2020 Jul 10];15(1). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100002
90. Menacho E. Estilos de vida y factores biosoculturales de los estudiantes de la facultad de ingeniería civil de la Uladech Católica Filial, Huaraz 2015. Universidad Católica los Angeles de Chimbote; 2015.
91. Gomez E, Cogollo Z. Asociación entre religiosidad y estilo de vida. Rev Fac Med. 2015;63(2):193–8.
92. Camarena M. Religión como una dimensión de cultura [Internet]. Serie de internet. 2009 [cited 2019 Aug 25]. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/40507777_LA_RELIGION_COMO_UNA_DIMENSION_DE_LA_CULTURA

93. McCullough M, Willoughby B. La religión es un eficaz regulador del comportamiento humano [Internet]. Tendencias . 2009 [cited 2020 Jul 10]. Available from: https://tendencias21.levante-emv.com/la-religion-es-un-eficaz-regulador-del-comportamiento-humano_a2874.html
94. Goncibat J. El estado civil influye en la salud [Internet]. Serie de internet. 2008 [cited 2019 Sep 25]. Available from: <https://www.extra.ec/buena-vida/salud-matrimonio-efectos-ventajas-casados-EC1664305>
95. Antonacci C. ¡Impresionante! Tu estado civil sí que incide sobre tu salud [Internet]. VIX. 2018 [cited 2020 Jul 10]. Available from: <https://www.vix.com/es/imj/salud/154945/impresionante-tu-estado-civil-si-que-incide-sobre-tu-salud>



ANEXOS

ANEXO 01

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S

15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N= 4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.



ANEXO 02

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS**

Reyna E (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo?

a) Masculino () b) Femenino ()

2. Cuál es su edad?

a) 20-35 años b) 36-59 años c) 60 a más

A) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

B) FACTORES SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e) Separado

5. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles b) De 400 a 650 nuevos soles
c) De 650 a 850 nuevos soles d) De 850 a 1100 nuevos soles
e) Mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 03
VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA
ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$



VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

	R-Pearson	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	
Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	27	93.1
	Excluidos(a)	2	6.9
	Total	29	100.0

A Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO 05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL III, IV y V CICLO, ULADECH_CHIMBOTE, 2018**

Yo,.....

acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informaran de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

.....

Firma