



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES
EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
FARMACIA Y BIOQUIMICA DEL VI AL X CICLO.

ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

ECHEVARRIA BENIGNO, GREYDI MARÍA

ORCID: 0000-0001-5725-8975

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Echevarría Benigno, Greydi María

ORCID: 0000-0001-5725-8975

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillén Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DR ENF. MARÍA ELENA URQUIAGA ALVA

PRESIDENTE

MGTR. LEDA MARÍA GUILLÉN SALAZAR

MIEMBRO

MGTR. FANNY ROCIO ÑIQUE TAPIA

MIEMBRO

ASESOR

DR ENF. MARÍA ADRIANA VILCHEZ REYES

DEDICATORIA

Dedico este informe de tesis con mucho cariño a mis padres, a DIOS, por guiar mí camino y siempre estar en todo momento de mi vida, y por enseñarme que siempre debo de salir adelante venciendo los obstáculos que se me presenta.

De igual manera a mi hijo, quien es parte fundamental en mi vida, el que me enseña cada día a día a ser una mejor persona y seguir creciendo porque hay motivos para ello.

También dedico a mi familia y a todas las personas que me apoyan y confían en mí, dándome su apoyo incondicional, ánimos para seguir y sobre todo aconsejando para poder continuar con mis estudios.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mis padres por su apoyo incondicional, por sus consejos y siempre estar a mi lado confiando en mí.

También, a mi docente porque ella me enseña a valorar mis estudios, por sus enseñanzas, paciencia y dedicación que pone día a día para poder terminar con éxito nuestro informe de tesis.

De igual manera agradezco a todos mis familiares y a la razón de vida, mi hijo, porque ellos están siempre apoyándome y dándome fuerzas para continuar por el camino del bien.

RESUMEN

El presente informe de investigación titulado estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, ULADECH - Chimbote, 2018, fue de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Como objetivo general tuvo, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios. La población estuvo constituida por 150 universitarios, a quienes se aplicó un instrumento: Escala de estilos de vida y Cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de entrevista y observación. Los datos fueron procesados en una base de datos Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos software, procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron en tablas simples y de doble entrada, luego se elaboró sus respectivos gráficos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones, la mayoría tiene estilos de vida no saludables y un porcentaje significativo saludables. En factores biosocioculturales, la mayoría son adultos jóvenes, profesan la religión católica, solteros, la mitad de sexo masculino e ingreso económico 650 a 850 soles., si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida, edad y religión. No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, estado civil, sexo e ingreso económico.

Palabras clave: estilos de vida, factores biosocioculturales, Universitarios.

ABSTRACT

This research report entitled lifestyles and biosociocultural factors in university students of the School of Pharmacy and Biochemistry from VI to X cycle, ULADECH -Chimbote, 2018, was of a quantitative, cross-sectional, descriptive correlational design. As a general objective, it had to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students. The population consisted of 150 university students, to whom an instrument was applied: Lifestyle Scale and Questionnaire on biosociocultural factors, using the interview and observation technique. The data were processed in a Microsoft Excel database and then exported to a software database, processed in the SPSS / info / software version 18.0 package, presented in simple and double entry tables, and then their respective graphs were prepared. . To establish the relationship between study variables, the Chi square criteria independence test with 95% reliability and significance of $p < 0.05$ was used. Coming to the following results and conclusions, most have unhealthy lifestyles and a significant percentage healthy. In bio-cultural factors, the majority are young adults; profess the Catholic religion, singles, half the male sex and economic income 650 to 850 soles, if there is a statistically significant relationship between lifestyle, age and religion. The condition to apply the chi square test does not meet more than 20% of expected frequencies are less than 5, marital status, sex and income.

Key words: lifestyles, biosociocultural factors, University students.

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/O DEDICATORIA	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT	vi
6. CONTENIDO	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	10
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	31
IV. METODOLOGÍA	32
4.1 Diseño de investigación	32
4.2 Población y muestra	32
4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores	33
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
4.5 Plan de análisis	40
4.6 Matriz de consistencia	42
4.7 Principios éticos	43
V. RESULTADOS	46
5.1. Resultados	46
5.2. Análisis de resultados	55
VI. CONCLUSIONES	86
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	103

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	46
TABLA 2: FACTOR BIOSOCIOCULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	48
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	52
TABLA 4: FACTOR CULTURAL Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	53
TABLA 5: FACTOR SOCIAL Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	47
GRÁFICO 2: SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	49
GRÁFICO 3: EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	49
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	50
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	50
GRÁFICO 6: INGRESO ECONOMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	51

I. INTRODUCCIÓN

En el presente informe se aborda el tema de estilos de vida, que hace referencia a las múltiples actitudes, tradiciones y comportamientos de cada individuo, que adopta para gozar o destruir su calidad de vida, cada actitud que adopte el individuo se verá reflejado en su estilo de vida, si lleva una vida sana gozara de una adecuada y buena calidad salud, en caso contrario se verá deteriorado su estado de salud y vida. Según la organización mundial de la salud, los estilos de vida es definida como la percepciones que cada individuo tiene, tanto en sus tradiciones, cultura, valores, inquietudes, normas y expectativas que se relacionan y se ven reflejados estrechamente con su estado de vida y salud (1).

A nivel mundial en el año 2020 es inquietante el impacto creciente para los universitarios el sobrepeso y la obesidad, la prevalencia de estos es a causa de los dramáticos cambios en la alimentación factor predominante y de riesgo para esta etapa, los universitarios desde un punto de vista nutricional son un grupo vulnerable, las alteraciones de su peso corporal, los estilos de alimentación no saludable adoptados, los comportamientos poco saludables son causas principales de mortalidad y morbilidad prematura en este grupo de universitarios, por otro lado la actividad física, el consumo bebidas alcohólicas, tabaquismo son los contribuyentes principales para el desarrollo de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles que se presentan o se pueden presentar durante el tiempo o el paso de los años (2).

En Chile ,la alimentación y la actividad física son poco saludables, así mismo el hábito de consumo de alcohol en estudiantes universitarios son elevados así como también el consumo de cigarrillos es alarmante, el hábito que optan por el consumo de las bebidas alcohólicas lo realizan entre semana y fines de semana durante todo el año, el consumo de cigarrillos es diario, ya que ellos adoptaron esto y lo toman como costumbre realizar el consumo de los cigarrillos, no obstante la actividad física está un poco deteriorada porque no lo ponen en práctica la mayoría de los universitarios, es por ello que en este país es preocupante los hábitos que adoptan porque es perjudicial para su salud, sin embargo están luchando para buscar alternativas y disminuya la cantidad de consumo y así evitar que afecte a las demás generaciones de estudiantes (3).

Así mismo en Ecuador en el 2019, el estilo de vida saludable en los internos universitarios, es un poco alarmante ya que en la mayoría de investigaciones realizadas, se logra observar, que los hábitos de alimentación es principalmente a base de comidas chatarras, comidas rápidas y gaseosas , todos ellos tienen una dieta escasa de nutrientes, así también se logró identificar que los universitarios se enferman con mayor facilidad y uno de los factores es la alimentación que tienen, están bajos en defensas y eso hace que su propio organismo facilite las enfermedades, por otro lado también la escasa actividad física, es un factor predominante, porque la mayoría hace ejercicio de bajo impacto como cortas caminatas que no ayudan en nada a su salud,

motivo por el cual se encontró el índice de masa corporal de sobrepeso y obesidad tipo I (4).

En Colombia, en el año 2019, se logró observar significativamente que resalta el bajo consumo de tabaco y de drogas ilícitas como hábitos protectores, lo cual nos dice que los universitarios no consumen este tipo de drogas, y no afecta su salud por parte, pero sin embargo es preocupante los hábitos no saludables o hábitos de riesgo que adoptan este grupo, como por ejemplo tenemos la privación del sueño, alto consumo de alcohol, sedentarismo y mal manejo del estrés, poca participación de actividades deportivas, estos problemas se dan mayormente en varones ya que las mujeres presentan buenas prácticas de actividades saludables, hacen caminatas así como también una vez a la semana se dedican a realizar algún deporte, se preocupan por su alimentación en acompañar siempre en sus comidas ensaladas, toman agua de acuerdo al requerimiento de su cuerpo, los universitarios varones están afectado de a poco la salud y verán consecuencias a futuro(5).

En el Perú, la alimentación, actividad física, descanso, sueño, recreación, manejo del tiempo libre y apoyo social, son inadecuadas en universitarios. Las distintas dimensiones de los estilos de vida no lo realizan adecuadamente lo cual significa que los universitarios viven su vida haciendo mal uso de sus estilos de vida con respecto a la alimentación, se puede observar que las comidas que consumen son comidas rápidas (chatarra) lo cual les lleva a temprana edad sufran de enfermedades no transmisibles, otro de los puntos en este grupo es el sedentarismo, lo que afecta significativamente su salud,

llevándolos a tener sobrepeso factor predominante al igual que la obesidad, estos factores hacen que los niveles de presión arterial sean mayor lo cual va a afectar la salud de los universitarios (6).

Según el INEI – 2019, la educación superior constituye uno de los instrumentos principales para asegurar el desarrollo de los países. La oportunidad que supone la educación en general, y la educación superior en concreto, para consolidar el crecimiento y desarrollo. En Perú, se incrementa población joven que logra estudiar superior. Entre el 2005 y 2019, pasa de 9,5% a 19,1%, los que estudiaron educación universitaria, es decir aumenta 9,6%. En tanto, los que estudian educación superior no universitaria, aumentó en 1,2%, al pasar de 7,6% a 8,8%. Mayor proporción de mujeres que hombres asisten a la universidad. Así en el año 2019, el 21,4% de ellas cursan estudios universitarios, mientras que los hombres el 17,0, la meta de aquí a 2030, asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria (7).

Según el ENDES - 2019, La prevalencia de vida de consumo de drogas legales, entre los estudiantes universitarios, es bastante elevado, alcanzando la prevalencia de vida de consumo de alcohol el 87.1%, y para el tabaco 59.9%. La edad promedio de inicio de estas sustancias es a los 16 años. La prevalencia de consumo de las drogas ilegales es más baja, destacándose el consumo de la marihuana, cuya prevalencia de vida alcanza los 11.6%, y la prevalencia anual de 4.3%, la edad promedio para el consumo de drogas ilegales es más alta que

para el alcohol y el tabaco, la de la cocaína el 2.0%, la PBC el 0.4% y el de los tranquilizantes el 5.2%, es importante resaltar que el consumo de estas sustancias en mayor porcentaje es en varones (8).

En Áncash, los estilos de vida en universitarios referente a las prácticas de los estilos de vida saludables son deficientes así como la actividad física y deporte, poca recreación y manejo del tiempo libre, el consumo de alcohol tabaco es regular en este grupo, el 90% de estudiantes presentan demasiado sueño, todos estos factores ponen en riesgo la salud, los estilos de vida en la alimentación se considera que son poco saludables porque no cuentan con el tiempo necesario para ponerlos en práctica, además de eso porque la comida chatarra es más accesible, aunque por otro lado implique gasto de dinero, los estudiantes son conscientes de la importancia de tener una alimentación sana, natural y balanceada pero sin embargo no lo ponen en práctica lo cual los hace un grupo vulnerable (9).

En Chimbote, los universitarios, tienen desórdenes alimentarios, lo cual significa que están en riesgo a contraer enfermedades, por lo que asisten sin desayuno a la universidad y además de eso consumen comidas chatarras y en horas inadecuadas, viven en sedentarismo por el poco tiempo libre que tienen para realizar actividad física o deporte, en este grupo el niveles de estrés es mayor, en cuanto al estado civil hay algunos estudiantes que son sacadas, madres y padres de familia, trabajan en sus horas libres, todo esto influye en los estilos de vida, porque que asumen responsabilidades con su familia e hijos y esto hace que la mayor de las veces se olvide de uno mismo en el cuidado de

salud y así adopten conductas inadecuadas para su salud por falta de tiempo y ponerla en riesgo (10).

Frente a esta realidad problemática no escapan los universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica, de VI al X ciclo, Chimbote, profesión que es reconocida por la Asamblea Nacional de Rectores mediante Resolución 591- 97 ANR de fecha 12 de junio de 1997, la finalidad de la creación de esta carrera es la de cubrir una necesidad en el ámbito formativo de profesionales Químicos Farmacéuticos (11)

A través del tiempo se viene evidenciando el crecimiento de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica, actualmente cuentan con una infraestructura, equipamiento, aulas modernas, laboratorios implementados con equipos modernos, biblioteca física y virtual, farmacia universitaria, centros de producción de preparados galénicos y otros escenarios educativos que promuevan el aprendizaje significativo El plan curricular se actualiza acorde al proyecto educativo de la ULADECH Católica y los enfoques pedagógicos modernos, el plan curricular es reestructurado en base al Modelo de la Calidad para la Acreditación de la Carrera Profesional Universitaria de Farmacia y Bioquímica de VI al X, ciclo respectivamente (11).

Los estilos de vida de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, sus estilos de vida es preocupante lo cual les hace un grupo vulnerable, viven estresados por el acumulo de trabajos de las distintas asignaturas, menos de la mitad de estudiantes realizan actividad física, tienen una vida sedentaria, en cuanto a la alimentación hay desórdenes

alimentarios porque no consumen sus alimentos a las horas adecuadas, consumen más comidas chatarras, y los universitarios que viven solos sin madre o padre de familia consumen en mayor cantidad comidas rápidas por cuestión de tiempo, en sus horas de descanso a sueño es menos de las 8 horas ya que algunos no duermen por motivos de cumplir con tareas, todos esto hace que los estudiantes estén en riesgo.

Frente a lo expuesto consideré pertinente plantear el siguiente enunciado del problema

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, Chimbote, 2018?

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

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X, ciclo, Chimbote, 2018.

Para poder conseguir el objetivo general, nos hemos planteado los siguientes objetivos específicos:

Valorar el estilo de vida de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, Chimbote, 2018.

Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica, del VI al X ciclo, Chimbote, 2018.

En la actualidad el Perú no es ajeno a los diferentes cambios que se da en el mundo como por ejemplo el aumento demográfico, el crecimiento de las ciudades, el cambio del ritmo de la vida y el avance tecnológico, que han generado en la población Peruana cambios en su estilo de vida; los trabajos que ocupan la mayor parte del día y con énfasis en el manejo de computadoras han hecho que se incremente el sedentarismo, la ingesta elevada de comidas rápidas y consumo de sustancias nocivas. Este estudio busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales para ayudar a revertir la problemática.

La presente investigación tiene mucha importancia, porque los resultados van a contribuir a los Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica, a elevar la eficiencia del programa preventivo promocional de la salud de los estudiantes. Universitarios, como también a reducir los factores de riesgo y mejorar el estilo de vida.

Para la profesión de Farmacia y Bioquímica, es útil porque pueden posibilitar programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los usuarios, así de este modo desde una perspectiva educativa y preventiva fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud.

Así también, la investigación permitirá que las instituciones formadoras de profesionales de la salud como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, socialicen los resultados y que desde los primeros ciclos se incorporen contenidos sobre estilo de vida, para garantizar la formación de profesionales con una visión preventiva promocional.

También es conveniente realizar el presente trabajo de investigación para que autoridades regionales y municipales en el campo de la salud en el Perú, así como para la población de estudio identifique sus factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus conductas tendientes a la promoción de la salud.

El informe, fue de tipo cuantitativo, retrospectivo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. En resultados y conclusiones, la mayoría tiene estilos de vida no saludables y un porcentaje significativo estilos de vida saludables. En relación a los factores biosocioculturales, la mayoría son adultos jóvenes, profesan la religión católica, de estado civil solteros, la mitad son de sexo masculino y el ingreso económico de 650 a 850 soles. Al realizar la prueba del chi al cuadrado, si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y edad, religión. No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, el sexo, estado civil e ingreso económico.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

2.1.1. Investigación actual en el ámbito extranjero:

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

A nivel internacional

Betancourth S, Tacan L, Cordoba E, (12). En su investigación titulada, “Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos 2017” tiene como Objetivo: Identificar y analizar los factores asociados al consumo de alcohol en universitarios. Metodología: es de estudio descriptivo, transversal. Resultados se encontró una prevalencia de consumo de alcohol de 97,5%, la mayoría reportan consumir alcohol con amigo (76%), seguido de la familia (24,9%). El consumo cada mes es (25,8%), cada quince días (18,8%), los hombres son quienes mayor consumen. En conclusión este problema genera preocupación y sobre todo que los niveles de consumo se mantengan, y es necesario que las universidades se preocupen por una educación integral que disminuya el consumo de alcohol.

Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L, (13). En su estudio titulado “Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes, Córdoba – Argentina 2015” tiene como Objetivo General: establecer la relación existente entre el número de ingestas alimentarias diarias y consumo de macronutrientes. Metodología de diseño prospectivo, tipo descriptivo. En los resultados se encontró

sobrepeso y grasa corporal elevada en los estudiantes mayores de 29 años, y en menores de 25 años respecto a actividad física, el 30 % eran físicamente inactivos. En conclusión el consumo inadecuado de los alimentos eleva más los niveles de sobrepeso afectando a los estudiantes, convirtiéndolos en un grupo vulnerable a contraer más enfermedades a futuro.

Palate E, (14). En su investigación titulada “estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería Ambato- Ecuador 2018” tiene como objetivo: identificar el estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Metodología: prospectiva longitudinal y explicativa. En los resultados se encontró: que la mayoría de los estilos de vida de los estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos. Conclusión: buscar estrategias para la orientación y prevención de las enfermedades metabólicas en los universitarios.

Silva J, Ayala M, Mendonca J, Partezani R, (15). En su investigación titulada “Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería en Granada, 2016” tiene como objetivo: Verificar la asociación entre el estilo de vida con autoestima y variables demográficas de los estudiantes de enfermería de una universidad privada. Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. En los Resultados se encontró: el 79.2%

eran mujeres, el 84.2% casados, el 69.9% trabajaban. El 41.5% indica tener una autoestima medio alto y el 53.6% un estilo de vida saludable. No se encontró correlación entre estilos de vida y edad del participante y se verificó asociación entre los niveles del estilo de vida y los niveles de autoestima. Conclusiones: Existe asociación entre el estilo de vida y autoestima en el estudiante de enfermería.

De león A, Arriola G, Antonio M, Velasco L, Torres A, Morales F, Coyotl E, Xicali N, Tenahua I, Villegas M, Torres M, (16). En su investigación titulada “Conducta de ejercicio y consumo de drogas en estudiantes universitarios de Europa, 2016” tiene como objetivo: dar a conocer la falta de ejercicio y consumo de drogas en universitarios. La metodología: fue un diseño correlacional predictivo. Resultados: Los factores personales dependencia económica, autoestima, trabajo, estado civil y género afectaron a la autoeficacia, y al estilo de vida de ejercicio, los factores personales dependencia económica, estado civil y presión arterial afectaron el consumo de drogas, la autoeficacia afectó al estilo de vida de ejercicio. Conclusiones: Se fortalece el marco conceptual, al encontrar evidencias para el diseño de intervenciones orientadas a universitarios en el fomento de la conducta de ejercicio como factor protector en la prevención del consumo de drogas.

A nivel nacional.

Becerra S, (17). En su estudio “descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de lima 2016”, tuvo como objetivo general: analizar y describir las prácticas o conductas de salud que presentan un grupo de estudiantes en sus primeros años de estudio de una universidad. La metodología

es de tipo cuantitativo descriptivo. Los resultados concluye que un 43% no realiza actividad física, 61%, no está haciendo ejercicios, la mayoría no cuida de su salud, el 75%, no cumple con los requerimientos mínimos de una alimentación saludable, tienen un consumo excesivo de alcohol y tabaco, hay problemas sintomáticos en el sueño y descanso. En conclusión todas estas situaciones generan en los estudiantes diferentes problemas en cuanto a su salud tanto física, emocional así como psicológica.

Ortiz K, Sandoval C, (18). En su investigación titulada “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, la esperanza – Trujillo 2015. Tuvo como objetivo: determinar la relación que existe entre el Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable. Metodología: tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. En los resultados evidenciaron en relación al Índice de masa corporal de un total del 100%, 4.5% presenta delgadez, 23.6% está en sobrepeso y el 3.4% obesidad. Respecto al estilo de vida el 55.1% evidencia un estilo no saludable. En lo referente al índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida de los estudiantes; el 63.3% tiene un estilo de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, Por lo que se concluye que no correlacionan significativamente pero si inversamente, aceptando la hipótesis nula.

Julcamoro B, (19). En su investigación titulada “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal, Lima 2018”. Tiene como objetivo: Determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad

Nacional Federico Villarreal. Metodología: Es de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo, de corte transversal. En los resultados: 54% presentan estilos de vida no saludables. En relación a las dimensiones de la variable, la mayoría presenta estilos de vida no saludable; a excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52%. Conclusiones: Se puede observar que existe un mayor porcentaje de estudiantes con un estilo de vida no saludable y un pequeño porcentaje un estilo de vida saludable.

Chávez M, (20). En su investigación titulada “Estilos de vida en universitarios con sobrepeso en la universidad Huaraz 2015” Tiene como objetivo: Determinar los estilos de vida en adolescentes con sobrepeso. Metodología: Estudio descriptivo con muestreo aleatorio simple. En los resultados, se determina que los estilos de vida, actividad de ocio, número de horas de ver televisión o internet, intensidad de realizar deporte y número de duración de actividad física se relacionan significativamente en los adolescentes con sobrepeso. En conclusión todas estas actitudes hacen que los universitarios estén más propensos a contraer alguna otra enfermedad que afectara directamente al universitario y a su edad.

Ortiz M, Ruiz M, (21). En su investigación titulada “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco 2017” tiene como objetivo: determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Metodología: investigación cuantitativa, de tipo transversal, analítico, prospectivo y observacional; con diseño correlaciona. En los resultados se encuentra que los estudiantes la mayoría tienen estilos de vida poco saludables,

donde que no importa de donde vengan si sean de zona urbana o no, si son casados o solteros, católico o evangélicos, la prevalencia de esto persiste cada día más. En conclusión los predictores biológicos están relacionados con los estilos de vida saludable y poco saludables de los estudiantes.

A nivel local

Díaz L, (22). En su investigación titulada modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad san pedro - Chimbote, 2016. Tuvo como objetivo: describir los modos de afrontamiento del estrés, los ítems del Instrumento modos de afrontamiento del estrés según sexo en los estudiantes de la Escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro, 2016. Metodología: El Tipo de investigación fue no experimental, el diseño de corte transversal y descriptivo. Los resultados En cuanto a los 13 modos de afrontamiento, los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo “muy pocas veces” son: conductas inadecuadas con 68.6%; “Dependiendo de las circunstancias” son: supresión de las actividades con un 90% y aceptación con 77.1% y de “forma frecuente” son: búsqueda de apoyo social con 65.0% y búsqueda de soporte emocional con 40%.

Ocaña A, Pajilla R, (23). En su investigación titulada “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del universitario del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017”. Tuvo como objetivo, conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2017. Metodología: es de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Los resultados fueron que La

mayoría presentan estilo de vida no saludable y con menor proporción estilo de vida saludable, la mayoría no trabaja, proceden de familia completa, la mayoría residen en zonas urbanas. Conclusión: la edad, sexo, condición laboral y, tipo de familia no se relaciona con el estilo de vida; el que no trabaje, de familia extensa, de residencia rural y urbana marginal se constituyen en riesgo para el estilo de vida no saludable.

Perez J, Quispe J, Fernandez M, Chavarry E, (24). En su investigación titulada “Estilos de vida y aprendizaje en estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2015”. Tiene como objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y el estilo de aprendizaje de los estudiantes de la escuela de administración de la Universidad San Pedro Sede Central, Chimbote. 2015. Metodología: descriptivo e inferencial. Los resultados permitieron concluir que el 54,8% de los estudiantes de administración tienen un estilo de vida proactivo, los estilos de aprendizaje predominantes son el estilo activo y teórico con niveles altos, seguido del estilo pragmático con niveles moderados (43,1%), así mismo el estilo reflexivo es el de menor nivel de utilización.

2. 2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

El presente trabajo de investigación se fundamenta en las bases conceptuales de estilo de vida, de los autores Marc Lalonde y Nola Pender:

Cuando se inicia hablar de los determinantes de la salud se hace énfasis al estudio representado por Marc Lalonde en 1974. Lalonde era un destacado abogado y político que “desempeñaba un cargo muy importante de Ministro de

salud pública en Canadá, en la cual al ver el exceso de muerte y enfermedad en su país, juntamente con un grupo de epidemiólogos decidieron estudiar en una muestra representativa las grandes causas que están ocasionando muerte y enfermedad a los habitantes, donde que partió de la base de que la salud y/o la enfermedad no estaban relacionadas simplemente con factores biológicos o agentes infecciosos, de hecho enfatizaba que la mayoría de las enfermedades tenían una base u origen marcadamente socioeconómico.” Es allí donde que marcó uno de los hitos importantes dentro de la Salud Pública, como disciplina orientadora del accionar los servicios de salud encargados de velar por la salud de la población (25).

Según Lalonde M. El estilo de vida es uno de los determinantes que tiene mayor influencia en la vida y sobre todo en la salud, y que es el más modificable, este se modifica mediante actividades de promoción y prevención de la salud, que se relaciona directamente con las conductas de salud, como las drogas, la falta de Actividad física o ejercicios, las situaciones de estrés, el excesivo consumo de grasas y todos los hábitos insanos adoptados, todos los estilos de vida expresan formas particulares del quehacer humano en un determinado momento y sus diferentes formas de organización que determinan el estado de salud y que se interrelacionan entre sí con mutuas influencias (26).

El modelo explicativo que plantea Lalonde M. sobre los determinantes de la salud, reconoce de forma particular el modo de vida que cada persona adopta, en el entorno en lo social incluyéndolo en un sentido más extenso, propone que la

salud es más que un sistema de atención, resaltando así la diferencia entre la distribución de recursos y los sacrificios sociales (27).



Según la biología humana, en este factor influyen en la salud de la población con un 27% y la asignación de recursos es de un 7.9%, la biología humana incluye todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental que se manifiesta en el organismo como consecuencia de la biología fundamental del ser humano y la constitución orgánica del individuo, esa incluida la herencia genética, los procesos de maduración y envejecimiento y los diversos aparatos internos del organismo, la complejidad del cuerpo humano puede repercutir de diversas maneras graves y variadas en la salud del individuo, por ejemplo tener las enfermedades crónicas los trastornos genéticos, los trastornos mentales, las malformaciones todos estos problemas de salud radican de la biología humana.(28).

Medio ambiente, este determinante se refiere a todos los factores relacionados con la salud que son externos al cuerpo humano, sobre los cuales los humanos tienen poco control, por ejemplo en las manos de las personas no está el control de los peligros para la salud que representan la contaminación del medio ambiente del agua, suelo, aire y ruidos ambientales, el medio ambiente influye de manera significativa en la salud de la población con un 27% y la asignación de recursos es de 1.6% (28).

Estilo de vida, este factor influye significativamente en la salud de la población con un 43%, y la asignación de recursos es de un 1.5%, el componente estilo de vida representa a la toma de decisiones de cada persona o individuo respecto a su propia salud, sus costumbres y su estilo de cuidar su salud, si el individuo toma malas decisiones y adopta hábitos que pongan en riesgo su vida o que tenga como consecuencia una enfermedad o muerte se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima se atribuyó a ello (28).

Sistema sanitario, incluye todas las prácticas de enfermería medicina tanto en hospitales como en los hogares, medicamentos, servicios en comunidad de salud, en este sistema habitualmente se gasta grandes sumas de dinero en tratar enfermedades que desde un principio se podrían prevenir, este factor influye en la salud de la comunidad con un 11% y la asignación de recursos es más que en los demás determinantes con un 90% (28).

Así también quien sustenta es la teorista Nola Pender, nació en Lansing Michigan EE.UU en el año de 1941, fue hija única. Sus padres eran defensores de la educación de la mujer, a partir de los 7 años vivió experiencia de ver como su tía

recibía cuidados de enfermería entonces es allí donde creció en ella la fascinación por la labor de enfermería. “Para ella la enfermería era cuidar y ayudar a otras personas y a cuidar de sí misma eso era su idea. Su familia le apoyo siempre para lograr el objetivo de llegar a ser una enfermera diploma es así como poco a poco logro cumplir con lo que se proponía, iniciando con recibir su diplomado, después su bachillerato y después su crecimiento en psicología y educación, después cuando logro su PhD, Nola Pender experimento una desviación en su pensamiento que la llevo a definir el objetivo de la enfermería como la salud optima del individuo. En 1975,” la Dra. Pender público “un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva (29).

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables, así mismo la teoría identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que son modificados por las peculiaridades interpersonales y personales, lo cual favorecen significativamente en la salud de cada individuo, el modelo principalmente se fundamenta en la educación de cómo cuidarse y llevar una vida saludable cada persona (29).

Así mismo, explica que la conducta del ser humano se motiva por los deseos de alcanzar potencialidad y bienestar humano, también, se interesó en crear un modelo enfermero y que diera respuesta a manera de como la personas adoptan decisiones referidas al cuidado de su salud individual, así pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando

intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza las distintas características personales y experiencias, creencias, conocimientos vinculados a las conductas y comportamientos de la salud que se intentan lograr es por eso que ella decía hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro (29).

Meta paradigmas:

Salud: es un todo y el más importante, altamente positivo en la teoría.

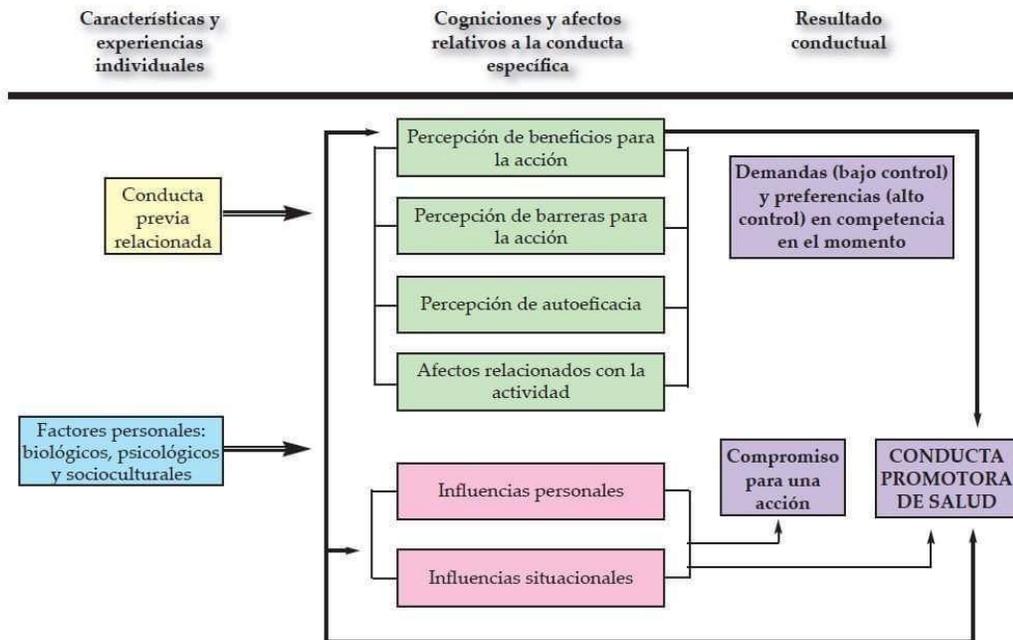
Persona: es el centro de la teorista. Cada individuo es definido de una manera única por su patrón cognitivo-perceptual y sobre todo por sus factores variables que tiene cada uno.

Entorno: se constituye por las diferentes interacciones entre los factores cognitivo- perceptual y los diversos factores modificantes que influyen en las conductas promotoras de la salud de los individuos.

Enfermería: hace referencia a los cuidados sanitarios, al bienestar, responsabilidad, del agente encargado de motivar promover a los individuos, que mantengan su estado de salud adecuada tanto personal como colectiva.

Pender N. Hace referencia a los estilos de vida como patrones multidimensionales que realiza las personas al largo de sus existencia y que estos factores están divididos en cognitivos perceptuales que se entienden como concepciones, ideas y diversas creencias que tienen los individuos que a cerca de la salud, están creencias e ideas muchas veces lo llevan o los inducen a conductas

buenas o malas, que pueden favorecer o perjudicar la salud de cada persona se proyecta directamente en la salud, partiendo de un componente positivo, humanístico y comprensivo tomando a la persona como un ser integral, donde analiza sus fortalezas, potencialidades, capacidades y sobre todo sus estilos de vida que adoptan, así como también sus tomas de decisiones con relación a su vida y a su salud, la autora le da jerarquía a la cultura, entendida como un conjunto de experiencias y diversos conocimientos se van adquiriendo al largo de su existencia (29).



En el esquema se ubican los componentes por columnas de izquierda a derecha, la primera representa a las características y experiencias individuales de las personas e incluye dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales (biológicos, psicológicos y socioculturales).

La primera: Conducta previa relacionada: Hace referencia a experiencias ya pasadas que pudieran tener efectos directos e indirectos y comprometerse con las conductas de promoción de la salud y la segunda: Factores personales: hace representación a los factores personales, categorizados como psicológicos, biológicos y socioculturales, de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están marcados por la naturaleza de la consideración de las conductas (30).

Los componentes de la segunda columna son los centrales del modelo y se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta, comprende 6 conceptos.

En primer lugar Beneficios percibidos por la acción, resultados positivos anticipados que se producirán como expresión de la conducta de salud, en segundo lugar: Barreras percibidas para la acción: alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real, en tercer lugar: Auto eficacia percibida: constituye uno de los conceptos más importantes en este modelo, porque representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta, conforme es mayor aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta. La eficacia percibida de uno mismo tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica, la cuarta: Afecto relacionado con el comportamiento: emociones o reacciones directamente con los pensamientos positivos o negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta (30).

Así mismo el quinto: Influencias interpersonales: se considera que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de salud cuando los individuos importantes para ellos esperan que se den estos cambios e incluso ofrecen ayuda o apoyo para llevarla a cabo, y por último el sexto: Influencias situacionales: en el entorno, las cuales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de la salud (30).

Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, concepto ubicado en la tercera columna y que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud; en este compromiso pueden influir además, las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas. En las primeras se consideran aquellas conductas alternativas sobre las que los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia, en cambio las preferencias personales posibilitan un control relativamente alto sobre las acciones dirigidas a elegir algo

La conducta promotora de la salud, ésta es el punto en la mira o la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva (30).

Así mismo Nola Pender plantea las dimensiones de los estilos de vida:

Alimentación saludable: Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades, además la

alimentarse saludablemente, mejorara la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como: Obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, anemia infecciones (31).

Actividad física o ejercicio: es capaz de producir un aumento en el gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un tiempo determinado; la cual ayuda a obtener el balance del peso corporal, control de la obesidad, disminuye los riesgos de enfermedades cardiovasculares, crónico-degenerativas, síndrome metabólico, cáncer de colón, depresión y todas las causas de mortalidad (32).

Responsabilidad en salud: son las diversas formas de actuar y reaccionar que res tas pueden afectan a la salud personal y comunitaria. El único responsable y que puede modificar los comportamientos de riesgo hacia unos comportamientos saludables de bienestar positivos es el propio individuo ya que el que decide cómo cuidarse y si desea mantener una buena salud (33).

Autorrealización: Logro efectivo de las aspiraciones o los objetivos vitales de una persona por sí misma, y satisfacción y orgullo que siente por ello. La autorrealización de sí mismo implica individualización y trascendencia. En la individualización, los sistemas de la psique individual logran su más completo grado de diferenciación, expresión y desarrollo. La trascendencia se refiere a la integración de los diversos sistemas del yo hacia el objetivo de la integridad y la identidad con toda la humanidad (34).

Redes de apoyo social: Es una estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien. La idea suele referirse a un conjunto de organizaciones o entidades que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa, el valor y la importancia de la red social para este grupo etario se puede considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria, amparo y oportunidad para crecer como persona (35).

Manejo del estrés: Manejar el estrés es sobre todo tomar el control de su estilo de vida, pensamientos, emociones, y la forma en que se trata los problemas. No importa lo estresante que parezca la vida, hay pasos que puede tomar para aliviar la presión y recuperar el control. También se podemos hacer terapias de relajación, masoterapia, musicoterapia teniendo en cuenta que depende de la misma persona su pronta recuperación (36).

Nivel educativo: Es el nivel de educación más alto que una persona tiene. Las personas con más educación normalmente ganan más que las personas con menos educación, así como también las enfermedades son más comunes entre las personas con pocos estudios porque no tienen los conocimientos necesarios para el cuidado de su salud, las personas con más educación tienen más probabilidades de tener mejor salud, están menos contaminadas, los factores, económico y educativo, no sólo afectan a la morbilidad sino también consecuentemente, a ciertos factores de riesgo, ya que además de tener una de calidad salud inadecuada y más problemas crónicos que pueden generar en enfermedades (37).

Nuevos enfoques en promoción de la salud. En los últimos años la promoción de la salud ha ido remodelando de poco a poco ya que esta es la que permite a las personas a incrementar el control de su salud, usando los enfoques participativos, los individuos las comunidades las organizaciones e instituciones que todos estas garanticen una calidad de vida y sobre todo bienestar para cada uno (38).

El enfoque de entorno saludable implica una importancia significativa ya que es un enfoque de promoción de la salud, lo cual va a embrollar tener un método multidisciplinario para que así se pueda prevenir y promover la salud, todo esto se va a dar a través de un sistema completo lo cual quiere decir que se darán en lugares donde las personas participen y realicen actividades diarias donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúen (38).

Así la promoción de la salud va a fomentar cambios y modificaciones en las comunidades y en los sistemas lo cual va a garantizar el acceso a los servicios de la salud o políticas que establezcan por ejemplo parques públicos para mejorar la actividad física y evitar de esta manera afectar la salud con las diferentes enfermedades que existen hoy en día, esto también va a implicar ,mayor convivencia, la promoción de la salud en palabras sencillas implica de una manera muy particular de colaborar para mejorar los estilos de vida y promover salud y bienestar para todos sin distinción alguna (39).

Nuevas estrategias en los estilos de vida. Las estrategias son un conjunto de acciones que se van a convertir en herramientas fundamentales para el desarrollo de la salud, así tenemos la comunicación y la educación para la salud,

la educación para la salud es una práctica social concreta, que se establece entre determinados sujetos profesionales y usuarios, que actúan y busca de autonomía, capaces de escoger y tomar decisiones, considerando valores éticos, justicia, solidaridad, productividad y equidad, involucrando lo cotidiano de las personas (39).

Todo esto se trata de un proceso de concientización (tomar conciencia de todos los factores que influyen sobre la vida de las personas) y liberación (ganar poder de decisión sobre su propio destino) y mejorar su calidad de vida (40).

El progreso referente a salud ha ido avanzando sin embargo aún es frágil ya que la desigualdad aún existe, hoy en día hay mayor difusión referente a salud pero sin embargo hay muchos que no le toman importancia es por ello que Paralelamente, el aumento de la prosperidad en todo el mundo, los cambios en los hábitos y la alimentación y la urbanización rápida y no planificada han traído consigo nuevas amenazas para la salud. La incidencia de las neumopatías crónicas, la diabetes, diversos tipos de cáncer y los traumatismos por accidentes de tránsito van en aumento. Las enfermedades no transmisibles representan alrededor del 70% de las muertes prematuras, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos (41).

2.3 Marco conceptual

Estilo de vida: conjunto de comportamientos actitudes que cada ser humano adopta a lo largo de su vida, actitudes que desarrollan de manera individual para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal, el

estilo de vida que cada persona adopta va tener una repercusión en su salud de manera física como psíquica, es por ello que si adoptan buenos estilos de vida la repercusión será de forma positiva en su salud, pero si la práctica de estilo es no saludable o no es adecuada va tener una repercusión negativa, es por ello para gozar de un estilo de vida debemos de disfrutar de una alimentación saludable, practicar ejercicios habitualmente, disfrutar del tiempo libre, realizar actividades de socialización y sobre todo mantener una autoestima alta lo cual todos estos aportaran para tener una buena salud (42).

Universitarios. Ser universitario significa tener una visión amplia y abierta, universal, no puede ser ajeno al contexto en el que se desarrolla, a su país y en mundo en general, no debe ser ajeno a la realidad, por ello, surge la necesidad natural de formarse en otros planos, no sólo en su profesión, también en lo cultural, estético y espiritual, es aprender de la experiencia pasada para organizar el presente, también incluye tomar muchos retos, riesgos y sobre todo cambiar la conducta como la mala alimentación, no comer en sus horas, no dormir horas completas, no afrontar de la mejor manera los estudios lo cual conlleva al estrés.

Factores de riesgo, sugieren la existencia de factores de riesgo de las que son modificables, por lo que no deben dejar de ser considerados, cobrando importancia en este sentido la labor preventiva, pues la evidencia es clara respecto de su efecto negativo en la salud de las personas y más personas estudiantes, estos factores son los siguientes: La alimentación (no comer a sus horas, no consumir alimentos nutritivos), la hipertensión arterial (HTA), el tabaquismo, el estrés y la obesidad (39).

Enfermería, es responsabilidad, dedicación en el cuidado de la salud de los individuos, buscar el bienestar y ayudar a modificarlos para el completo buen estado de salud, la enfermera frente a las diversas situaciones de riesgo que tienen los universitarios hoy en día no desempeñan ningún tipo de rol, no es una prioridad trabajar con universitarios, es una realidad que se puede observar que no realizan campañas preventivas, no realizan sesiones educativas no educan a los estudiantes universitarios sobre sus estilos de vida, como prevenir el estrés, no realizan vacunaciones, en este sentido la enfermera no desempeña un rol eficaz (38).

Salud, permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. La promoción de la salud tiene tres componentes esenciales: Buena gobernanza sanitaria, educación sanitaria, ciudades saludables (43).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

Si, existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, ULADECH, Chimbote, 2018.

No, existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, ULADECH, Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de investigación

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos (44).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (44).

4.1 Diseño de la investigación

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (45).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (45).

4-2. Población y muestra:

4.2.1. Universo Muestral

El universo muestral estuvo constituida por 150 universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica del VI a X ciclo.

4.2.2. Unidad de análisis

Cada universitario de la escuela de farmacia y bioquímica de VI a X ciclo, que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

4.2.3 Criterios de Inclusión

- Universitarios matriculados de la escuela de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo.
- Universitarios de la escuela de Farmacia y bioquímica de ambos sexos del VI al X ciclo.
- Universitario de la escuela de Farmacia y Bioquímica que aceptaron participar en el estudio del VI al X ciclo.

Criterios de Exclusión:

- Universitario de escuela de Farmacia y Bioquímica que no estaban matriculados del VI al X ciclo.
- Universitario de la escuela de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo que presento problemas de comunicación.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Definición Conceptual

Vienen a ser las diversas formas de vivir de cada persona, conductas, costumbres que adoptan y que están enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, también hace referencia al conjunto de factores tanto físicos, laborales y sociales que siempre van a depender de cada persona así como de su entorno (46).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS

Definición conceptual

Características detectables en la persona, que pueden ser o no alterables., se consideran tales como: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (47).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual.

Es el tiempo de vida transcurrido desde el nacimiento hasta su muerte de una persona, se refiere al tiempo que se vive enmarcada con experiencias (47).

Definición Operacional

Escala nominal.

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

Sexo

Definición Conceptual.

Conjunto de características genéticas, hormonales y anatómicas que tipifican a un ser humano distinguiéndolo como hombre y mujer con su respectivo sexo (48).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado, doctrina, cuyas bases son las creencias y alabanza, hacia seres divinos y superiores llamados Dios (49).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Es la condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja, su situación legal respecto a esto, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indisponible e imprescriptible e indivisible, su asignación corresponde a la ley (50).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Se usa en el contexto de economía, cantidad de dinero que una persona, empresa tiene o puede tener, todo esto a producto de su esfuerzo y dedicación al trabajo que realiza al sueldo que gana y salarios adquiridos (51).

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 informe de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos

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

Instrumento No 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 (52), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E, (53) 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)

Estuvo 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: Items 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consumen los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica.

Actividad y Ejercicio: Items 7y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realizan los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica.

Manejo del Estrés: Items 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 mantienen los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica 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 a los universitarios, 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 resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales de los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E (53), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica del VI al X ciclo, entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la escolaridad y la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil, la ocupación 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 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

(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 (54).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (55) (Anexo 4)

4.5. Procedimiento y análisis de los datos.

Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó el consentimiento de los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica., haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.

- Se coordinó con los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica. su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada uno de los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos se aplicaron en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos se procesaron en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada y se elaboró 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 DEL PROBLEMA	OBJETIVO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METODOLOGÍA
<p>ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018</p>	<p>¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, Chimbote, 2018?</p>	<p>Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X, ciclo, Chimbote, 2018.</p>	<p>-Valorar el estilo de vida de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de VI al X ciclo, Chimbote, 2018.</p> <p>-Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica, del VI al X ciclo, Chimbote, 2018.</p>	<p>-Estudio cuantitativo de corte transversal, diseño descriptivo correlacional</p>

4.7 Principios éticos que orientan la investigación:

Las actividades que son de investigación realizadas en la universidad ULADECH, se guía de los principios siguientes. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019-CU-ULADECH Católica, de fecha 16 de agosto del 2019 (56).

Anonimato: Se aplicó el cuestionario indicándoles a los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica., que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación.

Privacidad: Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica, siendo útil solo para fines de la investigación.

Honestidad: Se informó a los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica, los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio.

Consentimiento: Solo se trabajó con los universitarios de la escuela de farmacia y bioquímica, que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo. (Ver anexo N° 05).

Protección a las personas: las personas que son parte de una investigación deben de tener la protección necesaria, así también se debe de respetar la dignidad humana, su diversidad, identidad y sobre todo la confidencialidad y privacidad, todo

esto va involucrar sus derechos fundamentales particularmente si se encuentra en riesgo o en situaciones de vulnerabilidad (56).

Cuidado al medio ambiente y la biodiversidad: toda investigación que trabaja con animales y plantas deben de tener, mucho respeto a esto son parte de nuestra biodiversidad es por ellos que por lo general se debe de buscar y maximizar sus beneficios, y se debe de tomar las medidas necesarias para evitar daños en ellos ya que son nuestra fuente de riqueza (56).

Libre participación y derecho a estar informado: toda persona que amplíe actividades de investigación tiene el derecho de estar informado a cerca de la investigación de la finalidad y propósito de esta, así también se debe de contar con la expresión de voluntad informada libre, para así evitar errores o problemas (56).

Beneficencia no maleficencia: en toda investigación se debe de respetar por lo general el bienestar de las persona participe de la investigación, es por ello que el investigador debe de tener en claro lo siguiente: disminuir los efectos adversos, no hacer daño y sobre todo debe de maximizar los beneficios para las personas que participan en la investigación (56).

Justicia: el investigador tiene el deber de ejercer un juicio razonable y evitar prácticas en justas en su investigación, necesariamente debe de tratar equitativamente a las personas que participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación es por ello que a estas personas tanto la equidad como la justicia hace que se les beneficie accediendo a los resultados obtenidos de la investigación (56).

Integridad científica: - debe de regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino sus actividades de enseñanza. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas, se evalúan daños, asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio (56).

V. RESULTADOS

5.1 ESTILOS DE VIDA

TABLA 01

ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Estilos de vida	N	%
Saludables	30	20,0
No saludables	120	80,0
Total	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018

GRÁFICO 01

ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018

4.1.2 FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

TABLA 02

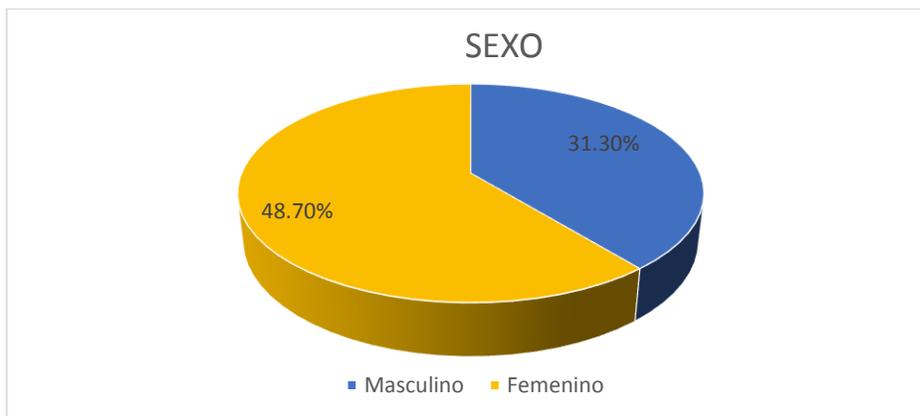
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

FACTORES CULTURALES		
Sexo	N°	%
Masculino	77	51,3
Femenino	73	48,7
Total	150	100,0
Edad	N°	%
20-35 años	131	87,3
36-59 años	19	12,7
60 a más	00	00,0
Total	150	100,0
Religión	N°	%
Católico	93	62,0
Evangélico	26	17,3
Otras	31	20,7
Total	150	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	N°	%
Soltero	92	61,3
Casado	27	18,0
Viudo	2	1,3
Conviviente	10	6,7
Separado	19	12,7
Total	150	100,0
Ingreso Económico	N°	%
Menor de 400 nuevos soles	36	24,0
De 400 a 650 nuevos soles	30	20,0
De 650 a 850 nuevos soles	52	34,7
De 850 a 1100 nuevos soles	22	14,7
Mayor de 1100 nuevos soles	10	6,6
Total	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018

GRÁFICO 02

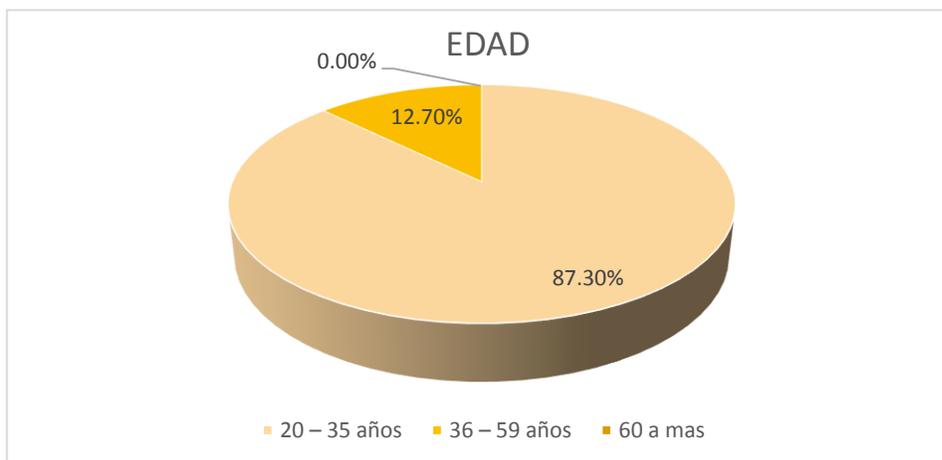
SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica, Chimbote, 2018

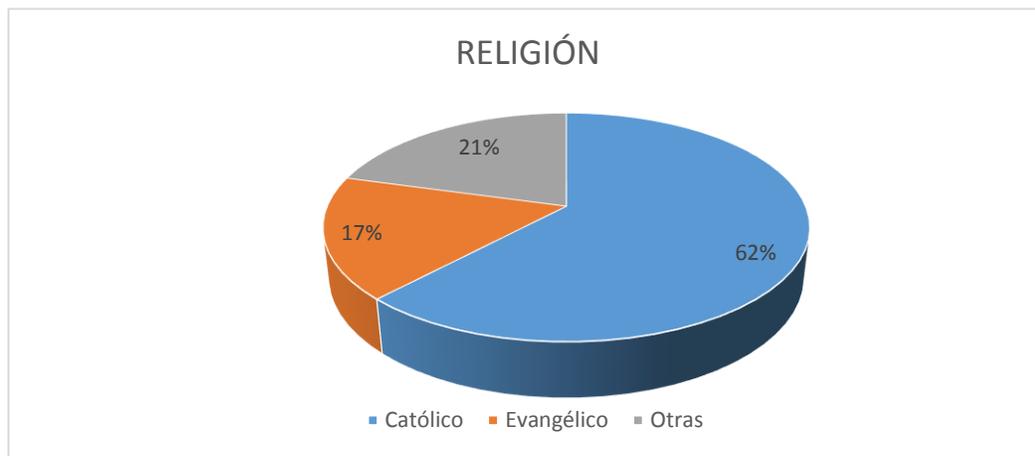
GRÁFICO 03

EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.



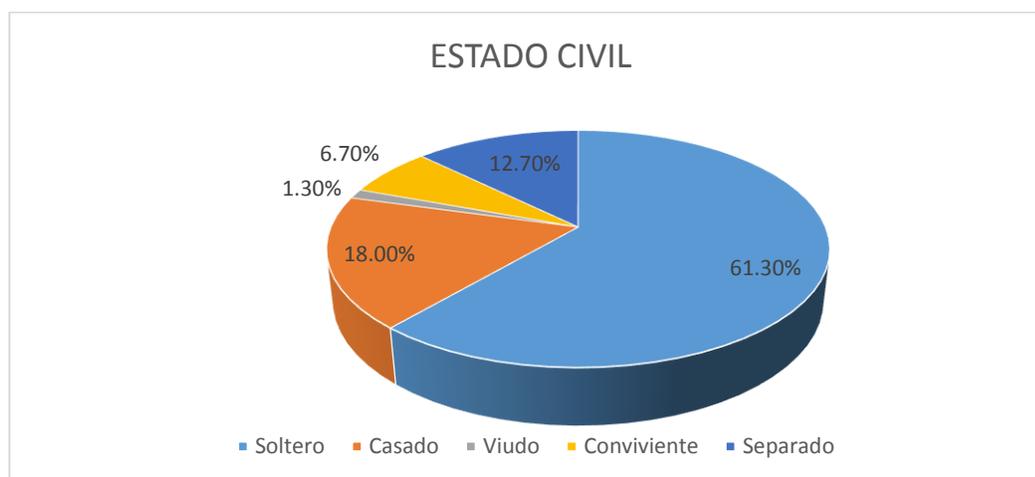
Fuente: Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 04
RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO.
ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018

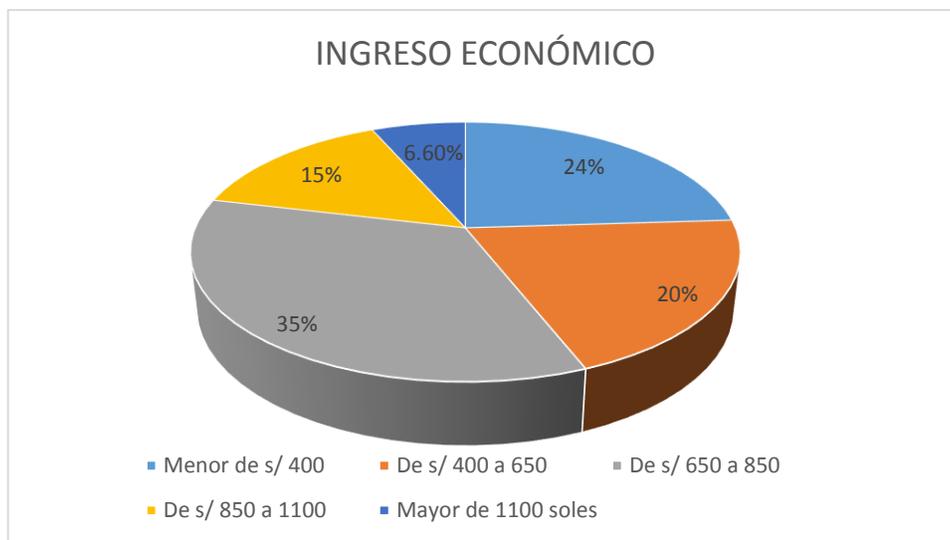
GRÁFICO 05
ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO.
ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

GRÁFICO 06

**INGRESO ECONÓMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X
CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI y X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018

TABLA 03

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.

Edad	Estilo de vida				Total		$\chi^2=4,863$; $gl=1$; $p=0,0\% > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	N	%	
Adulto joven	10	6,7	67	44,7	77	51,3	Si existe relación estadísticamente significativa entre la edad y el estilo de vida.
Adulto maduro	20	13,3	53	35,3	73	48,7	
Total	30	20,0	120	80,0	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 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

Sexo	Estilo de vida				Total		No se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	N	%	
Masculino	28	18,7	103	68,7	131	87,3	No se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Femenino	2	1,3	17	11,3	19	12,7	
Total	30	20,0	120	80,0	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 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

TABLA 04

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,432; gl=2;$ $p = 0,0\% > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	20	13,3	73	48,7	93	62,0	Si existe relación estadísticamente significativa entre la religión y estilo de vida.
Evangélico(a)	5	3,3	21	14,0	26	17,3	
Otros	5	3,3	26	17,3	31	20,7	
Total	30	20,0	120	80,0	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 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

TABLA 05

FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI AL X CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.

Estado Civil	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	N	%	
Soltero(a)	24	16,0	68	45,3	92	61,3	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Casado(a)	3	2,0	24	16,0	27	18,0	
Viudo(a)	0	0,0	2	1,3	2	1,3	
Conviviente	1	0,7	9	6,0	10	6,7	
Separado(a)	2	1,3	17	11,3	19	12,7	
Total	30	20,0	120	80,0	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 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	N	%	
Menos de 400	6	4,0	30	20,0	36	24,0	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
De 400 a 650	11	7,3	19	12,7	30	20,0	
De 650 a 850	12	0,8	40	26,7	52	34,7	
De 850 a 1100	1	0,7	21	14,0	22	14,7	
Mayor 1100	0	0,0	10	6,7	10	6,7	
Total	30	20,0	120	80,0	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 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

5. 2. Análisis de los resultados.

TABLA 1: Del 150% (150) de Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, el 20% (150) de universitarios tienen estilos de vida saludables y el 80% (150), tienen sus estilos de vida no saludables.

Existen estudios similares como la de Palomares L, (57). Concluye que en estudiantes universitarios de salud, referente a los estilos de vida saludables el 72.6% tienen poco saludables, y el 24.5%, tienen estilos de vida saludables y un 2.8% muy saludable, así mismo Bennassar M, (58). Llega a los resultados que los estilos de vida en estudiantes de la salud no son saludables y además reafirma la idea de que los comportamientos de salud no deben de considerarse de forma aislada unos de otros, ya que se observa una tendencia a la conglomeración de factores de riesgo como fumar, baja adherencia a la dieta mediterránea e inactividad física en estudiantes universitarios.

Investigaciones realizadas que se asemejan como el de Julcamoro B, (19). Llega a los resultados, 54% presentan estilos de vida no saludables. En relación a las dimensiones de la variable, la mayoría presenta estilos de vida no saludable; a excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52%. Así también la investigación de Ortiz M, Ruiz M, (21). En los resultados se encuentra que los estudiantes la mayoría tienen estilos de vida poco saludables, donde que no importa de donde vengan a si sean de zona urbana o no, si son casados o solteros, católico o evangélicos, la prevalencia de esto persiste cada día más.

También investigaciones que se asemejan como la de Ocaña A, Pajilla R, (23). Llego a los resultados que la mayoría presentan estilo de vida no saludable y con menor

proporción estilo de vida saludable, la mayoría no trabaja, proceden de familia completa, la mayoría residen en zonas urbanas. Así mismo la investigación de Palate E, (14). se encontró, que la mayoría de los estilos de vida de los estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos.

Estilos de vida, conjunto de comportamientos y actitudes que adopta el ser humano, que se desarrollan individualmente para satisfacer las necesidades y así mantener la mente y el cuerpo de manera adecuada (38).

Alimentación saludable, hace referencia a los nutrientes esenciales y la energía que cada persona requiere para mantenerse sana, una dieta equilibrada es aquella que, además de ser agradable, aporta la energía y los nutrientes necesarios para mantener el gasto que conlleva el funcionamiento normal del organismo, una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, protegerse de las enfermedades, vivir con salud, mejorar el rendimiento en sus centro de estudios como de trabajo, en todas las edades mejorar la calidad de vida ha demostrado que se puede prevenir las enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc. (31).

En todas las edades es importante la alimentación más aun en los universitarios, es por ello que debe de reunir las características generales de una alimentación correcta debe de ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua (no hace daño) y adecuada para la edad. La edad es un determinante fundamental de las necesidades de energía, al

igual que el peso es por ello que los adultos jóvenes requieren de 3,100 calorías, así como también altos niveles de proteínas, minerales y vitaminas, la importancia que poseen los hábitos alimentarios (desayuno y número de comidas al día) en los universitarios es vital, porque de ello va depender su estado de salud y su rendimiento académico (59).

Comparando las investigaciones con la que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote, en la cual se obtuvo que más de la mitad de estudiantes tienen estilos de vida no saludables, lo cual implica un riesgo para su salud, en este grupo de estudiantes no existe una cultura de consumir alimentos saludables puesto que algunos de ellos en las mañanas no consumen su desayuno, y otros consumen en abundancia las comidas rápidas (comidas chatarras), además de ello no cuenta con un quiosco saludable (donde haya frutas o alimentos nutritivos), que puedan consumir durante su refrigerio, o durante el tiempo que tengan disponible, su alimentación de los estudiantes no es balanceada, algunos de ellos al día toman un vaso de agua así como hay otros que consumen el líquido necesario para su cuerpo.

La etapa universitaria es un periodo importante en la vida de cada persona pero eso implica también diversos cambios como por ejemplo vivir fuera de casa o tener responsabilidad de comprar y cocinar para uno mismo, la universidad es donde se generan las conductas cotidianas, lugar donde los universitarios realizan sus actividades diarias porque pasan más tiempo en la universidad que en su casa con sus familiares, y esto es un factor predominante ya que el pasar menos tiempo en casa implica comer en la calle u optar por el consumo de alimentos chatarras para logara saciar el hambre.

Así mismo los fines de semana salen a fiestas donde consumen bebidas alcohólicas, consumen cigarrillos, esto algunos de ellos lo hacen de manera habitual y otros los fines de semana para relajarse un poco con los amigos, pero el salir implica que al día siguiente van a estar con resaca, incluso hasta con nauseas, vómitos, sin ganas de consumir alimentos, lo cual va perjudicar más su estado de salud, no obstante el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos va afectar a su sistema inmunológico y a su rendimiento académico, lo cual se va evidenciar en sus calificaciones y en su estado de salud.

Actividad Física, hace referencia al aumento del gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un determinado tiempo, ayuda en el balance del peso corporal disminuye la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, depresión y hasta el cáncer de colon, etc. (32).

En la actividad física es importante para la salud y sobre todo para un universitario, pero sin embargo en la investigación que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote, una mínima cantidad realiza actividades físicas como deporte o salir correr o hacer caminatas cortas eso lo realizan en el tiempo que tienen disponible cada uno de ellos, otros no realizan porque trabajan los fines de semana y más las tareas de la universidad se saturan de trabajo y no hay tiempo para dedicar a la actividad física, ellos son conscientes que la actividad física los ayuda de muchas manera para su estado de salud, pero como la investigación se realizó en ciclos ya avanzados de VI a X ciclos ahí es donde hay más presión en cuanto a la carrera, así como también los universitarios de últimos ciclos ya están realizando su internado se les hace más complicado dedicarle tiempo a la actividad

física y lo dejan a la de lado poniendo como lo principal su responsabilidad en sus estudios.

Sabiendo que la actividad física es fundamental para ellos porque les va ayudar a los jóvenes universitarios a desarrollar un sano aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), de igual manera a desarrollar un buen sistema cardiovascular (corazón pulmones), así mismo ayudara mucho en aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de movimientos), y mantener un peso corporal saludable, la actividad física es beneficioso para controlar la ansiedad y depresión, ayuda al desarrollo social, ayuda a eliminar las toxinas que tenemos, fomentar la autoconfianza y lo más importante y significativo es que facilita comportamientos saludables como evitar el consumo de alcohol, drogas, tabaco y mejora ejemplarmente el rendimiento académico (60).

Responsabilidad en salud, se refiere a las diversas formas de actuar y reaccionar que estas pueden afectar la salud tanto personal como colectiva, la propia persona es quien puede modificar los comportamientos de riesgo que tiene hacia unos saludables, solo él o ella puede decidir cómo cuidarse y mantener una buena salud si así lo desea (33).

En relación a la responsabilidad de la salud, en la investigación que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote, lo principal y preocupante es que los universitarios no tienen responsabilidad de los estilos de vida y por ende en salud, ya que ellos adoptan por el hecho de ser jóvenes todo lo llevan a la ligera, no se alimentan de manera adecuada, su estado de salud pareciera que no les importara ya que optan por lo fácil o por lo más

conveniente para ellos sin darse cuenta que se están afectando a ellos mismos, de igual manera una de las cosas preocupantes es el sueño en este grupo es inadecuada porque algunos de ellos trabajan y además tienen que realizar tareas de la universidad y se preocupan más por sus responsabilidades universitarias que de sus horas de sueño, sin darse cuenta que ellos mismos están ocasionando problemas de salud en un futuro.

El problema de sueño se da mayormente las mujeres ya que son ellas las que más traspasan porque ellas quieren que las tareas queden perfectas y son las que más entusiasmo le ponen y a veces duermen hasta 3 horas, pero eso no es importante porque saben que están haciendo por una buena calificación, y eso les hace sentir bien, si bien es cierto algunos de los universitarios presentan dolor de cabeza, dolor de espalda, ardor de los ojos, hasta algunos iniciaron a utilizar lentes ya que están expuestos demasiadas horas en la computadora y además de ello sus horas de sueño son de 2 a 3 horas por las responsabilidades que tienen en su profesión, sin embargo por las dolencias que presentan no van a consultar con un médico a causa de que es o porque presentan ese problema, pueda que se trate de algo que este afectando su salud por motivos de los malos estilos de vida que adoptan.

La responsabilidad en salud, es de suma importancia ya que implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud, eso también incluye la atención sanitaria, la buena alimentación, buen estado de la mente del cuerpo y sobre todo es importante cambiar o modificarlos los riesgos de nuestra salud para el bienestar de cada uno y hacer que los riesgos se conviertan en hábitos buenos para la salud (61)

Autorrealización, Hace referencia al logro efectivo de las aspiraciones o los objetivos vitales de una persona por sí misma, satisfacción y orgullo que siente por ello. Así también implica individualización y trascendencia. En la individualización, en individual logran su más completo grado de diferenciación, expresión y desarrollo. La trascendencia se refiere a la integración de los diversos sistemas del yo hacia el objetivo de la integridad y la identidad con toda la humanidad (34).

La autorrealización en universitarios de la investigación que se realizó en la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote , la mayoría se sienten autorrealizado, uno de los factores es que ya están en los últimos ciclos y sienten que están logrando su meta tener una profesión, poco a poco lo están logrando y solo miran hacia su futuro de ser profesionales, así mismo refieren que están satisfechos con cada acción que realiza de acuerdo a sus necesidades, y sobre todo porque llevan una buena relación con las personas de su entorno, así también se empeñan en buscar nuevos retos, nuevas ilusiones, nuevos proyectos que tienen en mente y salir delante de la mano de las personas que los confían y creen en ellos que son sus familiares.

Si bien es cierto profesionalmente ya se están realizados porque no les queda mucho para terminar sus estudios, saben bien que tienen muchas cosas por cumplir aun y lo están cumpliendo y culminar sus estudios es un gran paso para su desarrollo como profesionales con un título profesional. Refieren que eso significa mucho para su familia porque gracias a su familia y el apoyo incondicional que les dan a cada uno de ellos están logrando su meta de ser profesionales con un título en mano, y sacar provecho al máximo de ese título para apoyar a sus familiares y sobre todo sentirse realizados en su

vida y en su profesión porque tendrán un buen futuro y podrán ayudar a sus hermanos pequeños a sus familiares que lo necesitan y sobre todo serán independientes ya no necesitaran de nadie para poder tener sus cosas.

La mayoría de los universitarios piensan que el apoyo de sus familiares es incondicional para sentirse realizados y para lograr las metas sobre todo el apoyo de los padres los hermanos, de los hijos, algunos que son padres se sienten felices ya que todo lo hacen por sus hijos para darles lo mejor y para que su futuro sea bueno, y no vayan creciendo con la necesidad de querer algo y no poder tener.

Sin embargo que se sientan autorrealizados no quiere decir que tengan un buen estilo de vida ya que perjudican en su salud y cometen muchos errores sobre todo en sus estilos de vida, el hecho de ser futuros profesionales de la salud tampoco influye que tengan una vida saludable, pero deben hacer todo lo posible para tenerlos, el ser estudiantes universitarios es demasiada responsabilidad porque hay diversas cosas que realizar y es más preocupante porque de eso depende las calificaciones a fin de ciclo y porque no decirlo depende el futuro de cada uno y de sus familias que hacen sacrificios para lograr que ellos sean profesionales y así estar buscando siempre disponible a desarrollar más sus potencial y tener nuevos retos que cumplir.

Es importante la autorrealización más aun para un universitario ya que se van a realizar como personas y profesionales, una persona autor realizada es consciente de su valor y la importancia de sí mismo, van a tomar las riendas de su vida, van a ver lo bueno y lo malo y sobre todo van a optar por lo saludable para su salud y que lo haga feliz y seguro de lo que hace (62)

Redes de apoyo social, se refiere a la estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien, suele referirse a un conjunto de organizaciones que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa, el valor y la importancia de la red social para este grupo etario se puede considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria, amparo y oportunidad para crecer como persona (35).

Respecto a esta dimensión en la investigación que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote, la mayoría de los universitarios estudiados cuenta mucho con el apoyo de sus familiares ya que no solo le apoyan económicamente sino también emocionalmente, Así también relaciones interpersonales son saludables, los estudiantes tienen buena relación con sus amigos, compañeros de estudio, familiares, y demás personas que se relacionan, así también algunos de ellos las inquietudes que tienen cuentan a su mejor amigo (a), a sus hermanas (os) familiares más cercanos que ellos confían plenamente, respecto a las inquietudes que tienen en aula nunca se quedan callados y preguntan para que tengas claro las dudas que tienen, así como también hay algunos que se quedan callados y no preguntan las inquietudes o dudas que tienen prefieren quedarse sin respuesta por temor a ser avergonzados o por temor a hablar y equivocarse.

Manejo del estrés, hace referencia a tomar el control de su estilo de vida, pensamientos, emociones, y la forma en que se trata los problemas. No importa lo estresante que parezca la vida, hay pasos que puede tomar para aliviar la presión y recuperar el control. También se podemos hacer terapias de relajación, masoterapia,

musicoterapia teniendo en cuenta que depende de la misma persona su pronta recuperación (36).

En esta dimensión en la investigación que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech, Chimbote, los universitarios se estresan con facilidad y a veces se enojan por todo y más cuando las cosas no les salen como ellos lo esperan o las expectativas que ellos tienen en sus tareas o en algún trabajo grupal, sienten tensión y la necesidad de relajarse de alguna manera, como también hay veces que quieren dejar todo olvidarse que tienen tareas que son estudiantes y solo dedicarse a relajarse, viajar, salir con amigos y vivir la vida loca, pero ellos tienen sus metas claras de culminar su carrera y ser profesionales para que así puedan vivir y darse los gustos que se merecen, porque cada sacrificio tiene su recompensa.

Así también fines de semana salen a fiestas donde consumen bebidas alcohólicas, consumen cigarrillos y esto lo hacen como una manera de sacarse el estrés u olvidar un poco sus responsabilidades como estudiantes, algunos las salidas nocturnas los fines de semana lo toman como una costumbre o un hábito que adoptaron, para olvidar por un momento todo lo que tienen que hacer y puedan estar relajados con amigos, así como algunos salen con sus familiares los fines de semana porque mayormente ese día tienen libre unas horas.

Es importante controlar el estrés más aun cuando somos estudiantes universitarios, nos estresamos con facilidad y esto nos puede llevar a problemas serios acerca de nuestra salud, como por ejemplo el estrés agota los nutrientes del cuerpo. Si a esto se suman los malos hábitos alimenticios, la ansiedad con la que comemos o dejamos

de comer, el cuerpo empieza a sufrir desnutrición o malnutrición, son más propensas a sufrir enfermedades autoinmunes, sufrir de enfermedades cardiovasculares, afecta el sueño, produce dolores de cabeza frecuentes y migrañas y todo esto va ocasionar bajo rendimiento académico, problemas para concentrarse y les será difícil tomar una decisión, es por ello que todos los seres humanos que somos debemos de buscar equilibrio, tranquilidad mental de manera óptima (63)

Investigaciones que difieren, como la de Ponte M (64). Concluye que los estudiantes del San Marcos, tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales y además la mayoría de estudiante no se sienten realizados (no terminan sus estudios). Y en lo no saludables; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable sólo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año. Así mismo Perez J, Quispe J, Fernandez M, Chavarry E, (24). Los resultados permitieron concluir que el 54,8% de los estudiantes tienen un estilo de vida proactivo, los estilos de aprendizaje predominantes son el estilo activo y teórico con niveles altos, seguido del estilo pragmático con niveles moderados (43,1%), así mismo el estilo reflexivo es el de menor nivel de utilización.

Esta investigación realizada como bien podemos interpretar difiere a nuestra investigación realizada en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, ULADECH, Chimbote, donde se obtuvo que más de la mitad de los estudiantes no tienen estilos de vida saludables, comparando la investigación a la de Ponte, predomina en lo saludable; lo cual nos indica que los estudiantes universitarios

tienen responsabilidad y se inquietan por su bienestar y buen rendimiento académico sin embargo en nuestra investigación los universitarios siendo estudiantes no lo tienen, ya que consumen alimentos inadecuados para ellos, toman bebidas energizaste lo cual no les nutre y hace que su rendimiento académico sea menos, cabe resaltar que no todos los estudiantes tienen estilos de vida no saludables sino un porcentaje significativo tienen estilos de vida saludable lo cual nos indica a pesar de las responsabilidades se preocupan por su rendimiento académico y sobre todo por su salud y bienestar.

El universitarios está expuesto a diversos riesgos y problemas así tenemos el sedentarismo, desórdenes alimenticios como la obesidad y desnutrición, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares, abuso de sustancias como alcohol cigarro y drogas, problemas en el rendimiento académico entre otras, todos estos problemas se deben a los malos estilos de vida que cada uno de ellos adopta y todo esto afectará gravemente la salud.

Ante esta realidad, es necesario implementar el quiosco que ya existe en la universidad, de alimentos saludables como frutas, cereales y comida a base de verduras y nutrientes saludables, para así promover un estilos de vida saludable en cuanto a la alimentación, también es importante mejorar la promoción de la salud para que los universitarios inicien a tomar conciencia acerca del estilo de vida que cada uno tiene y mejorarla para bien personal y así ir logrando sus metas trazadas pero siempre ir cuando gocen de una buena salud.

TABLA 2: Del 150% (150), de Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, el 51.3% (150) son de sexo masculino y el 48.7 % (150)

son femenino, así mismo el 87.3% (150), comprenden las edades de 20 – 35 años, también, el 62% (150), son de religión católica, en el estado civil el 61.3% (150) son solteros, , respecto al ingreso el 34.7% (150), es menor de 650 a 850 soles.

Existen investigaciones que se asemejan como la de Cieza M, (65). Encuentra que el 80% de universitarios son de sexo masculino, comprenden las edades de 20 a 35 años, profesan la religión católica, menos del 67% tienen un ingreso económico de 750 a 850 soles. Así mismo la investigación de Reyes H (66). Concluye que el total de los universitarios encuestados son de sexo femenino; tienen una edad entre 20 – 40 años, con un ingreso económico de 850 y de religión católica.

Así mismo investigaciones que difieren como la de Lozano P (59). Concluye que 80% de universitarios en Gran Bretaña son de sexo Femenino, en el estado civil, el 73% son casados, y padres de familia. Así también en la investigación de Silva J, Ayala M, Mendonca J, Partezani R, (15). Concluye que el 79.2% eran mujeres, el 84.2% casados, el 69.9% trabajaban. El 41.5% indica tener una autoestima medio alto y el 53.6% un estilo de vida saludable, así también La investigación de De león A, Arriola G, Antonio M, Velasco L, Torres A, Morales F, Coyotl E, Xicali N, Tenahua I, Villegas M, Torres M (16). Resultados: Los factores personales dependencia económica, autoestima, trabajo, estado civil y género afectaron a la autoeficacia, y al estilo de vida de ejercicio, los factores personales dependencia económica, estado civil y presión arterial afectaron el consumo de drogas, la autoeficacia afectó al estilo de vida de ejercicio.

Sexo, hace referencia a conjunto de características genéticas, hormonales y anatómicas que tipifican a un ser humano distinguiéndolo como hombre y mujer con su respectivo sexo (48).

Si comparamos las investigaciones con la investigación que se realizó en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech Chimbote, al aplicar el instrumento encontramos más de la mitad hombres que mujeres, el ser de sexo masculino (varón), puede ser un factor que influye para adoptar malos estilos de vida ya que algunos de ellos no saben cocinar o no hacen el intento de hacerlo y eso hace que coman en la calle u opten por consumir comidas rápidas en caso que no vivan junto a sus padres, ellos son a los que nos les importa cómo llevar su estilo de vida y son menos de preocupaciones el de que comer o como estar, si se ven bien si su salud es óptima, todo lo toman a la ligera.

Sin embargo los estilos de vida no deben dependes del sexo porque las personas pueden adoptar conductas saludables, sin importar si son varones o mujeres, el que adopten estilos de vida no saludable también depende de que hoy en día por la modernización, por la falta de tiempo, por el trabajo, etc. Se crearon las comidas rápidas cada vez con más frecuencia salen nuevas publicidades de comidas chatarras lo cual hace que llame la atención a las personas y mucho más a los de edad adulta joven, el querer consumirlos y así de a poco ir acostumbrándose a lo fácil y dejar de lado lo saludable.

Edad, se refiere al tiempo de vida transcurrido desde el nacimiento hasta su muerte de una persona, se refiere al tiempo que se vive enmarcada con experiencias (47).

En la investigación sobre estilos de vida la edad es un factor determinante en la salud ya que son adultos jóvenes (20 – 35), lo cual están más expuestos a no tener estilos de vida saludables porque la mayoría de estos jóvenes no consumen los alimentos a su hora, viven con los minutos contados por las tareas y más responsabilidades de la universidades y casi no tienen tiempo de adoptar estilos saludables, el ser jóvenes tiene mucha importancia para ellos porque tienen una forma distinta de ver la vida, la vida sin preocuparse por su alimentación o ver si comen algo nutritivo más bien ellos van por lo que es más rico agradable un pollo a la brasa sus hamburguesas etc., pero no todos son así sino que también hay algunos que quieren verse bien comen ensaladas frutas cuidan su cuerpo hacen ejercicio tiene su cuerpo en forma como muchos de ellos lo dicen que lo vean y se sientan bien se preocupan por su salud su alimentación y por llevar una vida sana y no tengan problemas a futuro.

La edad, de una u otra manera pueda que ayude a que los estilos de vida se modifiquen porque eso va depender del entorno, por ejemplo una persona que desde pequeño en familia hacen o lo inculcan estilos de vida saludable, va crecer con eso, aunque corre el riesgo que ya de mayor edad vaya cambiando pero son posibilidades bajas, pero si desde pequeño lleva un estilo de vida desordenado y no lo inculcan o los familiares no hacen nada al respecto, cuando tenga mayor edad va seguir con las conductas inadecuadas respecto a la salud y así va ir inculcando lo malo para su salud sin importar el daño que se causa porque desde pequeño ha tenido ese ritmo de vida y conductas hacia su salud.

Religión, sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado, doctrina, cuyas bases son las creencias y alabanza, hacia seres divinos y superiores llamados Dios (49).

La religión es muy importante para los estilos de vida ya que los católicos pueden comer la comida que sea porque su misma religión lo permiten pueden alimentarse de la manera que desean pueden consumir bebidas alcohólicas pueden fumar en general pueden hacer de su vida lo que mejor decaen pero sin embargo el ser evangélico es muy diferente porque la misma religión hace que rechacen algunas cosas por no decir lo malo para la persona, ellos tienen su forma de alimentarse, su religión le prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, hasta de consumir comidas chatarras, porque para ellos eso es un pecado o faltar a su religión, se podría decir que es por ello que los universitarios a la mayoría de personas en general son católicos porque la religión misma les permite que hagan lo que quieran es por ello que esta religión la mayoría profesan.

Respecto a la religión, da una gran importancia a la espiritualidad de las personas, los universitarios referían que ayuda a expresar la fe, el amor y el acercamiento entre sus familiares y amistades por medio de los rituales tradicionales de sus creencias religiosas, así también las creencias religiosas pueden constituir una fuente de esperanza que proporciona fuerza ante las adversidades que se presenta en la vida, tener una religión implican que las creencias religiosas alcanzan campos que se pueden modificar o cambiar para el bienestar como la alimentación: por ejemplo, con la prohibición de comer determinados alimentos, distintas relaciones sociales, sexuales y consumo de sustancias, que hacen daño a la salud y todo esto por el bienestar del propio

cuerpo, así también se puede lograr tener conductas que favorecen un estilo de vida enfocado a la mejora de la salud.

Tener un tipo de religión o de creencia, no implica necesariamente que ésta deba estar ligada a una concepción religiosa. Al igual que existen personas que creen en algún tipo de divinidad también existen aquellas que no creen en ninguna, a las que podemos considerar como no religiosas. Básicamente, se trataría de personas que no procesan ningún tipo de creencia religiosa, no creen en divinidades, y su forma de entender la vida se centran fundamentalmente en el mundo natural, confían en ellos mismos y que pueden lograr lo que se proponen sin tener una religión en su vida o creer en divinidades, por lado no pertenecer a ninguna religión puede ser que no se pueda sensibilizar a la persona que cambie sus estilos de vida, lo cual puede ser malo para su bienestar.

Estado Civil, hace referencia a la condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja, su situación legal respecto a esto, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indisponible e imprescriptible e indivisible, su asignación corresponde a la ley (50).

Comparando las investigaciones en la de Lozano P (67). hay más mujeres que hombres y son casados con hijos, en la investigación que se llevó a cabo en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech Chimbote, predominan más los hombres que las mujeres, y son solteros, al momentos de aplicar el instrumento los estudiantes universitarios referían algunos que en sus planes aún no están formar familias o casarse ya que para que eso pase tienen que terminar de estudiar tener un futuro y sobre todo estar con una economía estable para que puedan dar un buen futuro a sus hijos en caso que tuvieran, no niegan la posibilidad de formar

familia de casarse pero a estas alturas de la vida aun no porque ellos aún están iniciando con sus metas y planes que tienen trazados. Así como también había algunos que tenían una familia formada y otros con hijos pero separados de su pareja estos explicaban que el estudiar y tener una gran responsabilidad el de ser padre o madre es demasiado agotar y sobre todo en lo económico es difícil.

El estado de civil de los universitarios, mayormente de los que ya tienen hijos es complicado porque ellos tienen que estar pendientes de todo lo que falta en su hogar y sobre todo siempre tienen presente que hay una persona que depende de ella o el, esto va a influir en su estilo de vida porque va a dejar de hacer muchas cosas buenas para su salud por preocupación del bienestar de su hijo, el ser padres trae consigo muchas responsabilidades y retos y eso hace que descuiden su propia salud por hacer otras cosas que ayudara al estado y bienestar de salud de su menor hijo, así también el hecho de ser soltero hace que vivan la vida loca sin preocupaciones, puedan salir consumir bebidas alcohólicas, llegar a casa la hora que desean, comer lo que quieren consumir lo que quieran porque sabes que de ellos no depende nadie y no toman conciencia del daño que se ocasionan.

Ingreso Económico, Se usa en el contexto de economía, cantidad de dinero que una persona, empresa tiene o puede tener, todo esto a producto de su esfuerzo y dedicación al trabajo que realiza al sueldo que gana y salarios adquiridos (51).

El promedio de la canasta básica familiar viene a ser un conjunto de productos de primera necesidad los esenciales que cada integrante de familia necesita y servicios que toda una familia requiere todo esto es para subsistir durante un determinado periodo de tiempo (por lo general es por mes), ya sean alimentos, higiene, vestuario, salud y

transporte, entre otros, Saber a cuánto asciende la canasta básica, calculada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), sirve para definir la línea de pobreza del país. Dicha institución informó que la canasta básica familiar fue de S/. 292 por cada persona de una familia, comparando con la investigación realizada en los universitarios de la universidad de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo ULADECH, nos indica que el ingreso de estos universitarios es muy poco porque no se va lograr solventar las necesidades y los gastos de cada integrante de la familia.

El ingreso de los padres de los estudiantes es de 650 a 850 soles, con esta cantidad de dinero no se puede solventar los gastos y además no es adecuado para todos los egresos que existe en una familia, dado que en los gastos se considera la alimentación del día a día, gastos de los servicios básicos de la casa, la vestimenta y los estudios de los hijos, el indicador, cabe resaltar que la mayoría de los universitarios refirieron que ellos mismos son los que se pagan los estudios ya que trabajan por la noches y en el día estudian y además de ello otros trabajan los fines de semana , lo cual significa que ellos quieren un futuro mejor aunque eso signifique traspasadas y desgaste de energía.

Muchas de las veces el ingreso económico hace que ajustemos las necesidades o minimicemos las necesidades que tenemos, puesto que el solventar las necesidades que uno tiene no es posible, esto conlleva a comprar cosas que hacen daño a nuestra salud las comidas rápidas que significan ahorro tanto de electricidad gas y muchas cosas más, todo esto va llevar que los universitarios sin pensar p sin querer van a obtener estados de vida no saludables lo cual va afectar significativamente su salud tanto física como emocional, va afectar su concentración en la universidad porque va estar mal alimentado.

El ingreso económico en los estilos de vida tiene una importancia muy significativa que a veces por su misma condición en la que viven hacen que adopten conductas inadecuadas para su salud, por ejemplo si una familia es de ingreso económico bajo pues todos los miembros de esa familia van a comprar comidas más baratas o van a optar por comprar comidas rápidas así se pueden ahorrar en gas, electricidad, agua, y a eso se pueden acostumbrar los universitarios, así como también, puede ser a lo contrario la familia puede adoptar buenas conductas de estilos de vida y los universitarios también, hay diversas causas que causan el no llevar un estilo de vida saludable porque cada quien ve sobre la vida y el estilo que quiere adoptar, sin importar si es beneficioso o perjudicial para la salud.

Ante esta realidad, es importante, promover con mayor énfasis las consecuencias que trae consigo los estilos de vida no saludables a futuro, las enfermedades que no distinguen sexo, edad, religión, estado civil y menos ingreso económico y así cada universitario pueda darse cuenta de lo que está haciendo y la manera de cómo afecta su salud. Es por ello que es mejor dar a conocer a tiempo los resultados obtenidos en el informe de investigación sobre las situaciones de riesgo y problemas respecto a su estilo de vida en la que ellos se encuentran con el objetivo de hacer cambiar o que tomen decisiones consientes que beneficien la salud universitaria y sus estilos de vida.

TABLA 3: Con respecto a los factores biológicos relacionando con edad se tiene que 51,3% (150) representan a adulto joven, de estos el 6,7 (10) tienen estilo de vida saludable y el 44,7 (67), tienen un estilo de vida no saludable, el 87,3 % (150) pertenecen al sexo masculino, de ellos el 18,7 % (28) presentan estilo de vida saludable y el 68,7 % (103) no saludable.

Al relacionar la edad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2=4,863$; $gl=1$; $p=0,0\% > 0,05$), encontrando que si existe relación estadísticamente significativa entre la edad y el estilo de vida. Así mismo se muestra la relación entre sexo y el estilo de vida, se encontró que, no se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Investigaciones que difieren como la de Quezada E, (68).concluye que la edad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 4,863$ $gl P = 1 > 0.05$), encontrando que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, del 27,5% de adultos jóvenes de sexo masculino, el 21,3% presenta estilo de vida no saludable y además de ello no cumple la condición el sexo y el estilo de vida, para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Existen investigaciones que tiene similitud como la de Arellano P y Ramón J. (69) concluye que el 43.2% son adultos jóvenes y tiene un estilo de vida saludable, afirmando que sí existe relación estadísticamente significativa con la variable edad y estilo de vida, así mismo Cruz, M. y Félix, E. (70), concluyen que los factores biológicos si tienen relación estadísticamente significativa con los estilos de vida.

Si comparamos estas investigación ya mencionadas, con el informe realizado a los universitarios de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech Chimbote, 2018, donde encontramos que hay similitud ya que al relacionar la variable edad con el estilo de vida haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia muestra que si existe relación estadísticamente ($\chi^2=4,863$; $gl=1$; $p=0,0\% > 0,05$), lo cual quiere decir que la edad si es un factor dominante para que los universitarios lleven un estilo

de vida no saludable, ya que corresponde a cada persona o a cada universitario de cuanta importancia le dé a su salud y como la quiera conservar, si un universitario toma conciencia la manera de cómo se alimenta o como lleva sus estilos de vida, que sea mayor o menor de edad va implicar en este caso el que adopte buenas o malas conductas respecto a su salud, por otro lado tiene mucha importancia la forma de vivir de cada uno de ellos, ya que muchos de los universitarios llevan una vida rutinaria y de hábitos no saludables lo cual poco a poco va afectando su salud.

En general el estudio muestra relación significativa entre la edad y el estilo de vida, con lo que se puede decir que la edad regula el estado de salud de los universitarios, ya que su estado de salud se verá reflejado en su estado de ánimo, no va tener la misma energía como cuando estaba en secundaria ya que el estado de salud va influir en su bienestar, las personas adoptan conductas ya sean buenas o malas, lo cual trae consecuencias, el decir que la edad es un diferenciador notable del estilo de vida nos referimos que desde hace años los niños o los adultos realizan diferentes actividades tienen los mismos derechos de acuerdo a la edad que tienen, pueden adoptar diferentes conductas, esto mayormente se ve hoy en día en la población adulta joven y más aún si saben lo que valen y lo que significa su salud para cada uno.

Los universitarios, pueden modificar sus estilos de vida, la edad que cada uno de ellos tiene los debe hacer que sean responsables en su salud y en los estilos de vida, esto también se debe al entorno en este caso hablando de familia si desde pequeños practicamos hábitos saludables para la salud y optamos por estilos de vida saludables, creceremos con eso así el tiempo sea mínimo en lo más posible se alimentaran y buscaran bienestar para su salud y estado de vida.

Hoy en día la población adulta joven sin importar la edad o el sexo, optan por conductas fáciles ya que la modernización, el avance de la ciencia y la tecnología conllevan a que los universitarios y porque no decirlo la población entera, a tener estilos de vida no saludables porque viven pendientes de lo que tienen o no, se fijan más en tener un celular último modelo, un buen televisor entre otras cosas, dejan de lado lo importante que es su salud, esto se pueden identificar en universitarios, el pensar que un profesional, por el hecho de tener una profesión o de estar cursando una carrera profesional tiene que tener estilos de vida saludable es mentira hay muchos de ellos que llevan estilos de vida no saludables por el tiempo o por las responsabilidades, pero sin embargo hay algunos que si ponen en práctica un estilo de vida saludable y se alimentan lo mejor que puedan hacerlo o de acuerdo a las posibilidades y condiciones les permitan.

La edad influye mucho en el estilo de vida, investigaciones realizada en una Universidad de California en los Ángeles (EE.UU), demuestran que una serie de factores relacionados con el estilo de vida pueden aumentar los riesgos de enfermedades del cerebro como el alzhéimer o la demencia así como también en universitarios pueden tener problemas de memoria, a causa de depresión, estrés, falta de actividad física, todos estos malos estilos de vida adoptados aran que el nivel educativo sea bajo y así aumentaran la probabilidad de pérdida de memoria, y los problemas de concentración, siendo así en los jóvenes el aumento es del 14% y en adultos 22% y en la edad mayor 26% todo esto a causa que desde muy jóvenes llevan estilos de vida inadecuados, es por ello que una persona de buena salud cardiovascular en la juventud tiende a tener una buena memoria y un cerebro grande y sano (71).

Así también en relación entre sexo y el estilo de vida, se encontró que, no se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

El sexo no determina o no regula el estilo de vida de los universitarios, esto depende de las mismas conductas que adquieren en el transcurso de su vida diaria como también en el entorno que les rodea, las amistades y sobre toda la familia, los padres los hermanos, porque son con ellos que vivimos casi toda la vida de niñez, adolescencia y hasta el periodo universitario, el estilo de vida no va depender el que sea mujer o varón para adoptar los estilos tanto saludables como no saludables, todo lo que vadiquiere durante su vida va influir muy significativamente, ya que si ellos estuvieron rodeados de malas conductas en cuanto a sus estilos de vida con el paso del tiempo se les hará difícil cambiar dichas conductas, pero el que se les haga difícil no quiere decir que no logran cambiarlas porque si uno se lo propone puede lograr tener resultados satisfactorios para la salud, pero si no se logra con el tiempo perjudica su salud pero si las conductas fueron buenas en cuanto a un estilo de vida saludable será de gran beneficio para su persona ya que no estará en riesgo su salud.

Es por eso que frente a esta realidad debemos de actuar e incentivar positivamente dándoles información real con los resultados obtenidos en el informe realizado para que los universitarios tomen conciencia y se den cuenta de lo mucho que sus estilos de vida repercuten en su salud y bienestar, hacerles ver que nunca es tarde para poder cambiar nuestros estilos de vida y más aún si ellos son parte de los profesionales de salud, que de a poco se pueden ir adoptando estilos de vida saludables

por el bienestar de cada uno y satisfacción de su cuerpo y sobre todo para gozar de un buena salud.

TABLA 4: Con respecto al factor cultural relacionado con la religión el 62,0 (150), son católicos, de estos el 13,3 (20) tienen estilos de vida saludables y el 48,7 (73) tienen estilos de vida no saludables. La relación entre la religión y el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 0,432$; $gl=2$; $p = 0,0\% > 0,05$), si existe relación estadísticamente significativa entre la religión y estilo de vida.

Existen investigaciones similares como la de Revilla F, (72). Llega a la conclusión que el 66 % (225) son católicos; y presentan un estilo de vida saludable, se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Se entiende como religión a un conjunto de prácticas y experiencias colectivas alrededor de un sistema de creencias relacionadas con seres de naturaleza divina; y la religiosidad, como el grado de compromiso, adherencia o participación en la creencia y prácticas de una religión particular.

La investigación mencionada anteriormente en relación con la variable de religión es similar a la que realizamos en universitarios de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, Uladech Chimbote, 2018. Donde la relación entre la religión y el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 0,432$; $gl=2$; $p = 0,0\% > 0,05$), si existe relación estadísticamente significativa entre la religión y estilo de vida, lo cual quiere decir que es un factor dominante la religión en el estilo de vida que va tener el universitario, si bien es cierto hoy en día existen diversas religiones

hechas por el hombre, las distintas religiones los seres humanos son libres de practicarlas, así como también no ponerlas en practicar.

En general, el estudio muestra relación significativa entre religión y estilo de vida en universitarios, con lo cual se puede decir que la religión regula el estilo de vida. La mayoría de las religiones prohíben expresamente comportamientos que se consideran no saludables como el consumo de alcohol o cigarrillos. Asimismo, el apoyo social que reciben las personas que se involucran en prácticas religiosas se relaciona con un estilo de vida más saludable, el ser católico para algunos universitarios es muy significativo ya que cada quien se viste, es de la manera que desea ser, es auténtico demuestran lo que es, y practican diversas costumbres juntamente con sus familiares, así también opinan que la religiosidad y la espiritualidad actúan como mecanismos, mediadores y moderadores de las conductas de riesgo (uso de drogas, alcohol y conductas sexuales tempranas en niños(as) y adolescentes), considerando que una fuerza interna los ayuda para superar estas adicciones y los impulsa a encontrar el camino de la recuperación siempre y cuando haya mucha fe.

La religión católica no es algo centrado mayormente los universitarios manifiestan que van una vez por semana algunas semanas no asisten a su iglesia, así como también refieren que ellos con el hecho de ser católicos no tienen reglas tan estrictas como otras religiones ya que ellos tienen la libertad de salir a fiestas, fumar, tomar, lo cual es perjudicial significativamente a su salud, la mayoría de ellos solo van a misa los domingos como también no asisten.

La religión para algunos universitarios es muy importante ya que el tener fe en un ser supremo, les hace sentir bien porque sienten que tienen a un amigo incondicional

y sobre todo refuerza su espíritu de fe, sienten que la creencia que tienen les hace ser más unidos y así la religión aporta un sistema de creencias coherente que permite encontrar un sentido a la vida.

Sin embargo un porcentaje significativo son de religión evangélica, la cual es una religión mucho más estrictas y se tiene que acatan a las normas que se les establecen, esta religión, prohíben ciertas cosas en cuanto su vestimenta, conductas como tomar o fumar así mismo en cuanto a su alimentación ya que para ellos es un pecado comer las carnes rojas o de origen animal asimismo ellos no toman conductas inadecuadas para su estado de salud, la cual en ese aspecto es de beneficio porque de esa manera no ponen en riesgo su salud y porque no decir su vida ya que con el tiempo todo trae consecuencias irreversibles para la salud.

Sin embargo en la religión hay algunas personas que sacan provecho de estar y lo utilizan de la manera que más les conviene aprovechándose de personas inocentes que solo van en busca de Dios, es por ello que cada persona debe elegir su religión libremente sin ser obligados, sin ataduras y sin ser presionados, porque dios no juzga a ninguna persona, a Dios no le importa el dinero, el color, la raza o el sexo, él solo desea que lo sigan que crean en él y que vayan de corazón a escuchar su palabra y leer su sagrada escritura. Así mismo también opinan los universitarios que no es necesario ejercer alguna religión ya que no es necesario tener una religión para creer en un ser supremo que es DIOS y su hijo Jesús.

Es importante considerar las necesidades religiosas cuando se plantea la prevención para fomentar estilos de vida más aún si se trata de universitarios, ya que las creencias y las expectativas relacionadas con la vivencia de lo religioso de una persona

pueden tener efectos sobre el bienestar físico del ser humano, para poder ayudar a que los seres humanos en este caso universitarios logran cambiar sus estilos de vida es necesario muestra un interés genuino y respeto por las creencias religiosas que cada uno tiene ya que es de vital importancia porque eso va influir mucho en la conducta que adopte, y a su vez esta posibilite y facilite el recibimiento de ayuda.

La relación que existe entre la religión y el estilo de vida, es que las personas religiosas tienen mayor capacidad de autocontrol que las personas no religiosas, estudios demuestran que la oración o la meditación ayudan a la salud de las personas, los comportamientos que tienen las personas incluyendo a los universitarios hace que sean más persistentes y más eficientes en consecuencia a los objetivos que tienen cada uno de ellos, hay muchas religiones que prohíben y que dejan a libertad las conductas a tener, sin embargo la religión es importante porque ayuda y atribuye espiritualidad a la vida (73).

Ante esta realidad es conveniente realizar acciones para poder sensibilizar en cuanto a los estilos de vida que tienen los universitarios, teniendo presente la religión que profesan cada uno de ellos, para que así su ritmo y estilo de vida cambie y haya mejora en su salud, así poco a poco eviten enfermedades que pondrán en riesgo su salud. Todo esto será de mucha ayuda no solo en lo personal sino también para sus familiares, rendimiento académico y sobre todo para gozar de una buena salud y seguir cumpliendo las metas trazadas por cada uno.

TABLA 5: Referente a los factores sociales se puede evidenciar que el 61,3% (150) son solteros, de estos el 16,0% (24) pertenecen a los estilos de vida saludables y el 45,3% (68), están en los estilos de vida no saludables, así también el 34,7% (150) su

ingreso económico es de 650 a 850, perteneciendo a los estilos de vida saludables un 0,8 % (12), y el 26,7 (40), no saludables. Al relacionar estado civil e ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Existen estudios similares como los de Torres K, (74). Llega a la conclusión que los universitarios en estudio tiene estilos de vida no saludables, el ingreso económico es de 650 a 750, además al aplicar la prueba chi cuadrado no cumple la condición porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estado civil e ingreso económico con el estilo de vida. Así también investigaciones como la de Palacios L. (75) concluye que el estado civil e ingreso económico no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

La relación entre el variable estado civil y estilo de vida de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del IV y X ciclo, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Por lo cual se termina que el estado civil no determina que los universitarios tengan un estilo de vida no saludable, sin embargo adoptan estas conductas malas por una desorganización en cuanto al estilo de vida que tienen y a las acciones que cada día adoptan, es por eso que muestran no ser tan responsables con su salud, y se dedican a pasar más tiempo en la universidad, con los amigos y adoptar conductas malas en cuanto a su salud, las responsabilidades que tienen en sus estudios también repercute y ellos sin

querer afectan su salud sin darse cuenta que puede traer consigo problemas graves a futuro.

Es necesario que el universitario tome mucha importancia en el cuidado de salud ya que si ellos no se cuidan nadie más lo va a ser, tienen que tomar conciencia de lo que significa su salud para cada uno de ellos y no perjudicarla porque es por su bienestar y sobre todo si algunos de ellos tienen hijos, son padres o madres de familia, con mayor razón tienen que tomar conciencia porque no solo son ellos sino haya más personas que depende de ellos, y tienen que seguir luchando con responsabilidad, así también hay algunos refirieron que no están preparados para formar una familia porque recién están cumpliendo sus sueños y organizándose como personas responsables que poco a poco se dan las cosas para todo hay su tiempo espacio.

En cuanto a la relación entre la variable ingreso económico y estilo de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del IV al X ciclo, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Por lo cual se termina que el ingreso económico no determina que los universitarios tengan un estilo de vida saludable, sin embargo, el universitario tiene la responsabilidad de saber administrar bien su ingreso económico ya que ellos tendrán la potestad de saber invertir en lo primordial y no malgastar el dinero en cosas innecesarias, deben de invertir en consumir alimentos saludables, asistir a un chequeo médico y comprar lo necesario para ellos.

Sin embargo, el que persona no tenga dinero, no quiere decir que no puede llevar una alimentación saludable es todo lo contrario una familia con bajos ingresos puede

llevar una alimentación saludable sin necesidad de riquezas, comprando de acuerdo a lo que requieren y en precios cómodos, sin tener que gastar gran cantidad de dinero, aunque por otro lado el dinero es importante, pero de eso no depende la alimentación a o llevar un estilo de vida saludable, todo está en saber organizarse y poder administrar el dinero que tienen.

En la etapa universitaria los gastos son más porque necesitan pagar las mensualidades aparte de eso los materiales que se requieren, por eso es importante administrar bien el dinero y ayudar a nuestros padres a hacerlo, sin descuidarse de la salud, consumir alimentos saludables, hacer caminatas, actividad física, para que el rendimiento sea bueno en la universidad y puedan lograr todo lo que se proponen y sobre todo que uno mismo se sienta orgulloso de lo que está logrando y la satisfacción va ser también para la familia cuando ven que se están haciendo realidad los sueños que tiene todo padre de ver a su hijo ser un profesional y sobre todo que gocen de una buena salud, nada es más importante que gozar de una buena salud es por eso que todos deben de hacer todo lo posible por adoptar conductas buenas para su salud y mejorar los estilos de vida que cada uno tiene.

Es por eso que frente a esta realidad debemos de actuar concientizando y mostrando los resultados encontrados respecto a su estilo de vida, para el bienestar del universitario proyectándonos aula por aula para adopten estilos de vida saludable. Tener información a tiempo para los universitarios será de mucha ayuda porque se darán cuenta de lo que hacen haciendo con su salud y así podrán evitarlos y de a poco ir optando por lo saludable.

VI. CONCLUSION:

- En los estilos de vida en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo, la mayoría tiene estilos de vida saludable no saludables.
- En relación a los factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del VI al X ciclo, la mayoría comprenden las edades de 20 – 35 años, profesan religión católica, estado civil solteros, la mitad son de sexo masculino y el ingreso económico de 650 a 850 soles.
- Al realizar la prueba del chi al cuadrado, encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con edad, religión. No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, el sexo, estado civil e ingreso económico.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones.

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se sugiere lo siguiente:

- Informar a las autoridades de la Universidad ULADECH, sobre los resultados obtenidos en el trabajo de investigación para así promover estrategias que los Universitarios opten por los estilos de vida saludable.
- Dar a conocer a los universitarios de farmacia de la ULADECH, sobre los resultados obtenidos para que así tomen conciencia e inicien mejorar sus estilos de vida.
- Fomentar a los demás estudiantes a la realización de más investigaciones relacionadas al tema o al objeto de estudio y así poder encontrar alternativas de solución a las problemáticas obtenidas y así de una u otra manera mejorar los estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
2. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. WHO Media centre. [Cited abril 2020]. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
3. Charles A. Merino J. actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. Cienc. enferm. vol.25 Concepción 2019 Epub 28-Dic-2019. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Alvarez G, Andaluz J. estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015. [Tesis obtención del título de licenciada en enfermería]. Guayaquil: universidad de Guayaquil facultad de ciencias médicas escuela de enfermería; 2019.disponible en: https://www.researchgate.net/publication/331050567_Influencia_de_estilos_de_vida_en_el_estado_nutricional_de_estudiantes_universitarios

5. Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev. colomb. Enferm. 2019. [Abril de 2019]; (14); 23-32. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/2025-Art%C3%ADculo-3473-1-10-20170504.pdf>
6. Peralta C, Loayza K, Medina F, Rojas J. Monitoreo domiciliario de presión arterial y factores de riesgo cardiovascular en jóvenes estudiantes de medicina de una universidad privada en Lima, Perú. Servicios Personalizados. Revista Médica Herediana. Med Hered vol.28 no.3 Lima jul. /set. 2019.
7. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). Perú: líneas de base de los principales indicadores disponibles de los objetivos de desarrollo sostenible 2019. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1578/libro.pdf
8. Documento técnico situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Lima 2019. Disponible en URL: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
9. Santos V, Radunz V. O cuidar na visão de estudantes de enfermagem. Rev. Enferm. UERJ [on line]. [citado 2019 Ago 10]; 19(1): [aprox. 6 telas]. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a08.pdf>

10. 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, Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Santa. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3017>
11. Reseña histórica. Escuela profesional de farmacia y bioquímica. Uladech. [internet].disponible en: <http://farmaciaybioquimica.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>.
12. Betancourth S, Tacan L, Córdova E. Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. Univ. Salud [online]. 2017, vol.19, n.1, pp.37-50. ISSN 0124-7107. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171901.67>.
13. Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes, Nutrición hospitalaria. 2015; 31(4):1748-1756.
14. Palate E. estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería. [tesis para optar título de licenciada en enfermería].Ambato Ecuador. Universidad técnica de Ambato facultad de ciencias de la salud carrera de enfermería octubre 2018. Disponible en:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28676/2/PROYECTO%20FINAL%20ERIKA%20PALATE.pdf>

15. Silva J, Ayala M, Mendonca J, Partezani R. Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. 2016. Revista Científica de Ciencias de la Salud 9:2 2016 - ISSN 2306-0603. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jack_Silva_Fhon/publication/316012280_Lifestyle_associated_to_selfesteem_and_demographics_variables_in_nursing_students/links/58ed8892aca2724f0a26dace/Lifestyle-associated-to-self-esteem-and-demographics-variables-in-nursing-students.pdf
16. De león A, Arriola G, Antonio M, Velasco L, Torres A, Morales F, Coyotl E, Xicali N, Tenahua I, Villegas M, Torres M. Conducta de ejercicio y consumo de drogas en estudiantes universitarios, 2016. ISSN-e 2530-0776, ISSN 2340-924X, Vol. 4, N°. 1, 2016, págs. 5-16. Europa. 2016. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5761694>
17. Becerra S, descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de lima. Psicología.2016. 34, (2). 626-2000. Disponible en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14938>
18. [Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento](#)

[en trabajo industrial, la esperanza, 2015. \[Tesis para obtener el título Profesional\]. Trujillo. Universidad privada Antenor Orrego facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería. 2015. Disponible en:\[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENF_E_INDICE-MASACORPORALESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf\]\(http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENF_E_INDICE-MASACORPORALESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf\)](#)

19. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis para obtener el título Profesional de enfermería]. Lima. Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” / Escuela Profesional de Enfermería. 2018. Disponible en: [file:///C:/Users/user/Downloads/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019%20(1).pdf)
20. Chavez D. estilos de vida en universitarios. 15, 2015. Disponible en: [https://es.scribd.com/doc/141534353/estilos de vida en universitarios-docx](https://es.scribd.com/doc/141534353/estilos-de-vida-en-universitarios-docx)
21. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco 2017. Artículo. Vol.9 Num. 2: Julio – Diciembre. 2016. Disponible en: <http://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3011>
22. Díaz L. Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad san pedro - Chimbote,

2016. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología que presenta la Bachiller: San Pedro. Chimbote– Perú 2016. Disponible en: file:///C:/Users/user/Downloads/Tesis_56788.pdf
23. Ocaña A, Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del universitario del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Del Santa. Nuevo Chimbote – Perú 2017. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/47246.pdf>
24. Perez J, Quispe J, Fernandez M, Chavarry E. Estilos de vida y aprendizaje en estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2015. conocimiento para el desarrollo, 7(1). Recuperado a partir de <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/57>
25. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974.
26. Merino J. Vásquez M. Simonetti C. Palacio M. nola pender “el cuidado”. [acceso 11 de noviembre de. 2018] Lima 2018. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/nola-pender.html>
27. Moscoso G. determinantes de la salud segun modelo lalonde. 22 de Febrero de 2015. [Internet]. Disponible en: <https://prezi.com/f9hcfwilr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/>

28. Galli A, Pagés M, swieszkowski S. factores determinantes de la salud. Residencia de cardiología. Buenos Aires, Argentina. 2017. Disponible en: <http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
29. Aristizábal G. Blanco D. Sánchez A. Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria. ENEO-UNAM. 8 (8, 4). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
30. Renzo F. modelo de Nola Pender en promoción de los estilos de vida saludables. revista cubana de enfermería. Cuba. 2019. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
31. Alimentación saludable. Ministerio de la salud presidencia de la nación. [Internet]. Disponible en: 1. <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacionparaciudadanos/alimentacion-saludable>
32. Ortiz R, Gomez J. La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. Universidad del Norte Barranquilla, Colombia, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2017, pp. 252-258. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>
33. Responsabilidad en salud. Enciclopedia de salud. [Internet]. Disponible en: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/responsabilidad>

34. "Autorrealización". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/autorrealizacion/> Consultado: 3 de junio de 2018, 06:17 pm.
35. Redes de apoyo social. En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/redes deapoyo/> Consultado: 3 de junio de 2018, 06:17 pm.
36. Manejo del estrés. Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/manejodelestres> Consultado: 3 de junio de 2018, 06:17 pm.
37. Ramón C. nivel educativo. Revista europea. 2015. Consultado: 3 de junio de 2018, 06:17 pm. disponible en: <https://www.significados.com/niveleducativo>
38. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado Ago. 2015]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
39. Organización panamericana de la salud (OPS). Promoción de la salud. Health promotion and wellbeing. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es
40. Instituto Nacional de Estadística e Informática, 1993. Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2018. Lima, Perú. http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf

41. Organización mundial de la salud (OMS). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. 2017 – 2018: disponible en:
<https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
42. María E. estilo de vida. Madrid.2020. disponible en URL:
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
43. Organización mundial de la salud (OMS). Primer la salud, promover el desarrollo sostenible. 2018. Disponible en:
<https://www.who.int/healthpromotion/es/>
44. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2004. [Citado 2010 Ago. 18]. [44 páginas]. Disponible en URL:
<http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.
45. Diseño de la investigación. Universidad los ángeles de Chimbote: disponible de:
[file:///C:/Users/user/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20(2).pdf).
46. Cently Y. estilos de vida en el Perú. Blog de administración y marketing. 12 de octubre 2015. Disponible en URL:
<https://blogs.upc.edu.pe/blog-de-administracion-y-marketing/entorno/los-estilos-de-vida-en-el-peru>
47. Pérez J. Curso de demografía. Glosario de términos. [Serie en internet]. [Citado e 29 de octubre]. Disponible desde el URL:

<https://apuntesdedemografia.com/terminos-demograficos-definidos-aqui/>

48. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”? [Fecha de publicación 24 de marzo de 2016]. Disponible en URL: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
49. Imaginario A. significado de religión. Especialidad en Artes, Literatura Comparada e Historia. 2020. Disponible en URL: <https://www.significados.com/religion/>
50. Reinoso F. estudio jurídico de los atributos de la personalidad. [Tesis para obtener título de abogado]. Ecuador. Universidad de cuenca facultad de jurisprudencia, ciencias políticas y sociales. 2015. Disponible en el URL: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22822/1/tesis.pdf>
51. Gerencia de Estadísticas Económicas Banco Central de Reserva de El Salvador. Términos Técnicos y Conceptos Económicos. 2017. Disponible en URL: <https://www.bcr.gob.sv/bcrsite/uploaded/content/cuadro/776346701.pdf>
52. Código de ética para la investigación. Versión 002. Uladech Católica, 16 de agosto del 2019. Chimbote Perú. Disponible en:

file:///C:/Users/user/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20(2).pdf

53. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. [Citado el 16 de abril del 2019]. Disponible desde el URL: http://www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html
54. CristopherM. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
55. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. Rev. Invest. Educ. [Artículo en internet]. Perú. 2017. 11(19). [Citado el 20 de Julio del 2017]. Disponible desde el URL: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_
56. Santos A. El lugar del trabajo en la sociedad. [Documento en internet]. [Citado octubre del 2012]. Disponible desde el URL: http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-yjuridicas/2/tema_i_pdf.pdf
57. Palomares L. estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la salud. [Tesis para optar título profesional]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/54246847.pdf>
58. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis doctoral para

optar al grado de Doctor]. Universitat de les Illes Balears. Disponible en: [file:///C:/Users/user/Downloads/tmbv1de1%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/tmbv1de1%20(2).pdf)

59. Perez L .Alimentación y nutrición en el ciclo de vida. Nutr Hosp. 2015;31 (5):2230-2239. Disponible en URL: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8614.pdf>
60. La importancia del ejercicio en el adulto joven. Cliki salud.net. National Institutes of Health. Disponible en el URL: <https://www.clikisalud.net/la-importancia-del-ejercicio-en-el-adulto-joven/>
61. Franco A. el sentido de la responsabilidad con la salud desde la perspectiva de miembros de organizaciones sociales que se movilizan por este derecho en Colombia. Clacso. Disponible en URL: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140910125239/AngelamariaFranco.pdf>
62. Griffin R. Autorrealización y autoestima. 2018. Disponible en URL: <https://www.miautoestima.com/autorrealizacion/#:~:text=La%20a%20utorrealizaci%C3%B3n%20es%20la%20tendencia,las%20necesidades%20del%20ser%20humano.>
63. Sapolsky R. La importancia de controlar el estrés. Nexo psicología aplicada. Madrid. 2016. Disponible en URL: <http://www.nexopsicologia.com/articulos/aprender-a-reducir-nuestro-estres>

64. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2015. [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería]. Lima – Perú. 2015 http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=F9639CE6C84F0DA0C112B352F3CB8A02?sequence=1
65. Cieza M. Estilo de vida y salud. Educere. 2019; 14: 13-19. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
66. Reyes H. Estilos de vida en la Salud en universitarios. Chimbote 2014. 2016. Disponible en el URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4908/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2V4DJbD-WMAWiKXXrqJW2dyFFUllBh2ur-Ad6phembOokt5H7TYV0iMgM
67. Lozano P. Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida del estado nutricional en universitarios Gram Bretaña. . 2016. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56661>
68. Reyes H. Estilos de vida en la Salud en universitarios. Chimbote 2014. 2016. Disponible en el URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4908/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2V4DJbD-WMAWiKXXrqJW2dyFFUllBh2ur-Ad6phembOokt5H7TYV0iMgM

69. Arellano T, Ramón J. Estilo de vida y factores Biosocioculturales de la persona Adulta A.H La unión, Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016.
70. Cruz M, Félix E. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del centro poblado menor de Ichoca – Huaraz, 2010. [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2015.
71. Romero S. El estilo de vida afecta a la memoria a cualquier edad. Muy interesante. Disponible en URL: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-estilo-de-vida-afecta-a-la-memoria-a-cualquier-edad-451401967620#:~:text=El%20estudio%20ha%20sido%20desarrollado,de%20memoria%20en%20todos%20los>
72. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Huaraz. Perú. 2015. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2708/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_REVILLA_CANCAN_FREDY_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
73. Martínez Y. La religión es un eficaz regulador del comportamiento humano. Tendencias. 2019. Disponible en URL:

https://tendencias21.levante-emv.com/la-religion-es-un-eficaz-regulador-del-comportamiento-humano_a2874.html

74. Torres K. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales La Unión-Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2019.
75. Palacios L. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Adulta, Pomallucay Carlos Fermín Fitzcarrald [Informe de tesis para optar el título de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016.



ANEXOS

ANEXO 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA 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	Consume 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 DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL VI

AL X CICLO

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 grado de instrucción?

a) Analfabeto (a) b) Primaria c) Secundaria d) Superior

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

B) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

- a) Obrero b) Empleado c) Ama de casa d) Estudiante
e) Otros

7. ¿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:

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



ANEXO N° 04

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 DE FARMACIA Y

BIOQUIMICA, DEL VI AL X CICLO, 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

