



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES  
EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH  
CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

POLO ZEGARRA, KATHERINE ELIZABETH

ORCID: 0000-0002-3207-3752

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE – PERÚ

2020

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

**Polo Zegarra, Katherine Elizabeth**

**ORCID:** 0000-0002-3207-3752

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 de ciencias de  
la salud, Escuela profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

### **JURADO**

**Urquiaga Alva, María Elena**

**ORCID:** 0000-0002-4779-0113

**Guillen Salazar, Leda María**

**ORCID:** 0000-0003-4213-0682

**Ñique Tapia, Fanny Rocío**

**ORCID:** 0000-0002-1205-7309

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

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

**PRESIDENTA**

**MGTR. LEDA MARÍA GUILLEN SALAZAR**

**MIEMBRO**

**MGTR. FANNY ROCÍO ÑIQUE TAPIA**

**MIEMBRO**

**DRA. ENF. MARÍA ADRIANA VÍLCHEZ REYES**

**ASESOR**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación es dedicado principalmente a Dios mi inspiración de seguir adelante cada día y quien me ha dado la fortaleza para continuar a pesar de todas las circunstancias que presentaba.

Gracias a mi familia por apoyarme en la carrera que más quise para mi futuro y por confiar en mí, por brindarme su apoyo y estar conmigo en los momentos más difíciles.

Los amo con todo mi corazón y este trabajo de investigación es para ustedes quienes fueron mi motivo e inspiración de seguir luchando por mis sueños y metas propuestas.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar agradezco a Dios por darme la vida, salud e inteligencia para poder realizar este trabajo de investigación y guiarme en cada meta que me propuse.

En segundo lugar agradezco a mi familia por apoyarme en todo aspecto tanto económica como moralmente ya que gracias a ellos parte de mi sueño de estudiar se hace realidad.

En tercer lugar agradezco a la docente ya que nos orientó de qué manera realizar este trabajo de investigación y nos brindó su apoyo en cuanto al aprendizaje.

## RESUMEN

El presente informe de investigación titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II Ciclo. ULADECH Católica\_Chimbote, 2018”, de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, con objetivo general: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los universitarios. El universo muestral estuvo constituida por 150 universitarios a quienes se le aplicó los instrumentos: escala de estilo de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales, utilizando la técnica de la entrevista y la observación. Además, los datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel y luego exportados a un paquete SPSS/info/software versión 18.0. Se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterio Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Llegando a los siguientes resultados: en estilos de vida más de la mitad presentaron estilos de vida no saludable. En los factores biosocioculturales: casi la totalidad son soltero, tienen entre 20-35 años, la mayoría de sexo femenino, menos de la mitad profesan la religión católica, su ingreso económico es menor de S/400. Al realizar la prueba del chi cuadrado se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, religión y en ingreso económico no existe relación significativa, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado en edad, estado civil.

**Palabra clave:** Estilos de vida, factores biosocioculturales, Universitarios

## ABSTRACT

This research report entitled “Lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Pharmacy and Biochemistry of the I and II Cycle. ULADECH Católica\_Chimbote, 2018”, quantitative, cross-sectional with a correlational descriptive design, with a general objective: to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors of university students. The sample universe consisted of 150 university students to whom the instruments were applied: lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, using the technique of interview and observation. In addition, the data was processed in a Microsoft Excel database and then exported to a SPSS / info / software version 18.0 package. The data were presented in simple and double entry tables. To establish the relationship between study variables, the Chi square criterion independence test was used with 95% reliability and significance of  $p < 0.05$ . Reaching the following results: in lifestyles, more than half presented unhealthy lifestyles. In the biosociocultural factors: almost all of them are single, between 20-35 years old, most of them female, less than half profess the Catholic religion, their economic income is less than S / 400. When performing the chi-square test, it was found that there is a statistically significant relationship between lifestyle and bio-sociocultural factors: sex, religion and economic income, there is no significant relationship, it does not meet the condition to apply the chi-square test in age, civil status.

**Keyword:** Lifestyles, biosociocultural factors, University

## CONTENIDO

	Pág.
<b>1. TÍTULO DE LA TESIS.....</b>	<b>i</b>
<b>2. EQUIPO DE TRABAJO.....</b>	<b>ii</b>
<b>3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....</b>	<b>iv</b>
<b>5. RESUMEN Y ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>6. CONTENIDO.....</b>	<b>viii</b>
<b>7. ÍNDICE DE TABLAS, GRÁFICOS Y CUADROS.....</b>	<b>ix</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
<b>III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>26</b>
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>26</b>
4.1. Diseño de investigación.....	27
4.2. Población y muestra.....	27
4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	28
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
4.5. Plan de Análisis.....	35
4.6. Matriz de consistencia.....	38
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>74</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....</b>	<b>75</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>90</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1:</b> ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	40
<b>TABLA 2:</b> FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	41
<b>TABLA 3:</b> FACTORES BIOLÓGICOS EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	47
<b>TABLA 4:</b> FACTORES CULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	48
<b>TABLA 5:</b> FACTORES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	49

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1:</b> ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	40
<b>GRÁFICO 2:</b> SEXO DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	42
<b>GRÁFICO 3:</b> EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	43
<b>GRÁFICO 4:</b> RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	44
<b>GRÁFICO 5:</b> ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	45
<b>GRÁFICO 6:</b> INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	46

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente informe de investigación tuvo como finalidad identificar los estilos de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018 y de esa manera proponiendo apoyo a la población universitaria mejorando sus estilos y calidad de vida.

A nivel mundial, la OMS [Organización Mundial de la Salud] infiere que en los universitarios el consumo de tabaco sigue siendo la principal causa de muerte, siendo una de las conductas inadecuadas ya que es la causante primordial de mortalidad, sin embargo, es una conducta modificable. Cabe rescatar, que se pudo apreciar que generalmente el uso habitual de esta sustancia se da en la etapa universitaria siendo este un problema que conlleva al universitario a muchos riesgos de padecer enfermedades sin embargo hay casos resaltantes que cuando el individuo llega al periodo universitario, es donde toma conciencia de sus acciones mejorando este tipo de conducta (1).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares del año 2019, revelan que el 31,2% de la población de 17 a 24 años de edad están matriculados en educación superior (universitaria y no universitaria), comparado con el año 2008, se ha incrementado en 8.8%. Por área de residencia, se observó mayor

tasa de matrícula en el área urbana con un 34,7% y en la rural con un 16,1%. En general se apreció en los últimos años una tendencia positiva hacia el incremento (65).

En el año 2019 la tasa de matrícula a educación superior fue mayor en las mujeres con un 32,4% que en los hombres con un 29,9%. Según la región natural, las mujeres residentes en la Costa (34,5%), Sierra (32,4%) y Selva (22,2%) que estudian educación superior tienen tasas de matrícula mayores que las tasas de los hombres de la Costa en 1,5%, de la Sierra en 4,0% y de la Selva en 2,5% (65).

La cobertura de matrícula a educación superior según los departamentos en el 2019, es mayor que el promedio nacional (31,2%): Moquegua (45,1%), Tacna (41,6%), Arequipa (38,4%), Ica (38,0%), Madre de Dios (37,8%), Provincia de Lima (37,0%), Apurímac (34,2%), y Cusco (34,0%). En el extremo opuesto, Loreto y Ucayali (19,3%) en cada caso y Huánuco (21,8%) presentan las tasas más bajas (65).

En España, la población universitaria lleva una vida no saludable ya que se evidencia que llevan una dieta poco saludable, cuentan con falta de tiempo para realizar sus actividades diarias, el consumo de tabaco, y el llevar una vida sedentaria, sin embargo, las mujeres se realizan sus chequeos médicos frecuentemente a diferencia de los hombres que no lo hacen (3).

En México, respecto a la ingesta de tabaco y alcohol, el universitario presenta variedades de casos reflejando como producto un factor público muy importante. Durante el periodo universitario en individuo se encuentra

en un momento crítico, ya que el desarrollo de sus estilos de vida impactará en su desempeño y su salud a futuro (4).

Uno de los problemas más adictivos en los universitarios es el alcoholismo. La ingesta inadecuada de estas sustancias está ligada a diversidades de afecciones, tales como cánceres – cirrosis hepática – accidentes de tránsito – maltratos e incluso la muerte y además otros factores que influyen emocionalmente, es decir, llegan a deprimirse, adquieren una conducta de violencia e incluso piensan en suicidarse (4).

En Chile, el universitario suele consumir alimentos poco saludables y presentar hábitos de salud inadecuados, afectando su bienestar y aumentando así el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca coronaria. Los hombres tienen peores hábitos alimentarios y mayor consumo de tabaco, alcohol y somnolencia y las mujeres un mayor sedentarismo (5).

Por otro lado, en Chile el universitario con respecto al descanso de la persona, se puede apreciar que la mujer tiene que recurrir a la administración de un medicamento para poder descansar, seguidamente, respecto al aspecto sexual, tanto varón como mujer ya cuenta con vida sexual activa representado por más del 50 % (6).

En el Perú la población universitaria contrajo actitudes y conductas no tan beneficiosas en su salubridad, pues existió una alteración en algún determinante sanitario, como también en el día a día de cada persona, es decir, adquirirían actitudes tales como desunión en la familia – sociedad, no se encontraban tan estables afectivamente – emocionalmente, recurrían al

sedentarismo, su entorno no era el adecuado para poder convivir, existían variaciones en el aspecto socioeconómico y también se presentaba problemas de agresión – violencia, contribuyendo con un inadecuado estilo vital (7).

En Chimbote, los universitarios conllevan un estilo de vida inadecuado en cuanto a sus dimensiones, no comen a sus horas y consumen comida chatarras o alimentos que estén a su alcance, esto es debido a la falta de tiempo y descuido de su salud, ya que ellos solo se enfocan en sus estudios y dejan de lado lo primordial que es la salud, también consumen bebidas alcohólicas y el tabaco, estas acciones los conlleva a contraer enfermedades a lo largo del tiempo (20).

Frente a esta problemática no escapan los universitarios de la Universidad ULADECH de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Ciudad de Chimbote, la cual fue fundada en marzo del año 1993 y reconocida por la Asamblea Nacional de Rectores mediante Resolución 591-97. Con el transcurso del tiempo hubo un gran crecimiento en cuanto a la infraestructura y equipamiento, la cual conto con equipos nuevos en sus laboratorios, aulas modernas, biblioteca física y virtual de la cual uno puede nutrir más sus conocimientos, así como también espacios educativos y una farmacia universitaria (8).

Frente al expuesto consideré, el enunciado del problema de investigación es el siguiente:

**¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018?**

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

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II 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 profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.

Finalmente, este informe de investigación se argumenta en el ámbito de la salud de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote ya que accede a crear más conocimientos y de esa manera percibir los problemas que afectan la salubridad de los universitarios con respecto a sus estilos de vida y de esa manera plantear estrategias y soluciones.

Actualmente los universitarios están sometidos a muchas conductas de riesgo con respecto a sus estilos de vida; como el consumo de alcohol,

cigarrillo, sustancias psicoactivas; lo cual se ha convertido en unas de las conductas que afrontan los universitarios ya que este tipo de conductas se ha incrementado cada día más perjudicando así el futuro de los universitarios.

El presente informe de investigación fue realizado con el fin de contribuir la eficacia preventiva – promocional en su salubridad, y mejorar su estilo vital, disminuyendo o erradicando todo factor de riesgo existente a los universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo.

Asimismo, el presente informe investigativo, permitió a toda institución académica sanitaria, para que analicen y debatan dicho producto, pues de tal forma se puede idear estrategias para los universitarios que cursan recientemente alguna carrera profesional, contribuyendo con su estilo vital beneficioso y producto a ello gozar de una adecuada salubridad.

Finalmente, es indiscutible la realización de dicho informe investigativo, pues así la autoridad regional – municipal existente tome conciencia e intervenga en el aspecto sanitario Peruano apoyando a la comunidad, reconociendo e identificando todo factor perjudicable para su salud y disminuyéndolo o erradicándolo, pues al reconocer su condición de vida, cada individuo podrá reducir el riesgo de sufrir diversas afecciones y beneficiar la salud y bienestar, optando por una mejor calidad de vida.

Asimismo, la presente investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño correlacional, con objetivo general: Determinar la



relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018. Se concluye que en estilos de vida más de la mitad presentaron estilos de vida no saludable. En los factores biosocioculturales: casi la totalidad son solteros, tienen entre 20-35 años, la mayoría de sexo femenino, menos de la mitad profesan la religión católica, su ingreso económico es menor de S/400. Al realizar la prueba del chi cuadrado se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, religión y en ingreso económico no existe relación significativa, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado en edad, estado civil.

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA:**

### **2.1. Antecedentes de la investigación:**

#### **2.1.1. Investigación actual en el ámbito extranjero:**

Estudios relacionados a la presente investigación:

##### **A nivel internacional:**

Morales M, Gómez V, García C, (9). En su investigación en México “Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México, 2018”. Su objetivo fue describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. Estudio descriptivo de corte transversal, se utilizó el cuestionario Estilo de vida saludable. Concluye que el 70,44% no descansa bien, el 43.34% presento estrés, el 87,43% no consumían alimentos saludables y el 53,0% consumían alcohol y tabaco. La mayoría de los universitarios tenían conducta de riesgo, con un nivel alto de estrés asociado a sus actividades académicas, falta de actividad física debido al tiempo y voluntad, en descanso y sueño es deficiente.

Álvarez G, Andaluz J, (10). En su investigación en Ecuador “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad Guayaquil 2015”. Su objetivo fue determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería, en el desarrollo de sus actividades académicas y laborales. Enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño no experimental, técnica de

investigación la encuesta y como instrumento el cuestionario. Concluye que el 50,0% casi siempre consumían comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40,0% no ejecutaba ningún tipo de ejercicio. La mayoría de universitarios tenían una inadecuada alimentación en cuanto a la ingesta de comidas chatarras con una dieta escasa de nutrientes, debido al factor tiempo y económico.

Canova C, (11). En su investigación en Colombia “Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia, 2017”. Su objetivo fue describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de los estudiantes de enfermería a partir de las dimensiones: familia y amigos, Asociatividad y actividad física. Estudio descriptivo, de corte transversal con enfoque cuantitativo, se aplicó el cuestionario Fantastic de willson y Ciliska. Concluye que el 26,1% realizan actividad física, el 19,0% consumía frutas a diario, el 89,7% consume alcohol. La mayoría de los universitarios llevaron un estilo de vida no saludable ya que no realizaban actividad física, consumían bebidas alcohólicas y no tenían un cuidado adecuado de alimentación.

Véliz T, (12). En su investigación en Guatemala “Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas 2017”. Su objetivo fue analizar el consumo de drogas lícitas e ilícitas, la actividad física, el consumo de alimentos y la conducta sexual que conforman los estilos de vida de los

estudiantes. Método cualitativo, técnica cualitativa. Concluye que el 51% de los universitarios llevaban estilos de vida no saludable. Más de la mitad de los universitarios presentaban conductas no saludables en cuanto a su alimentación, el sedentarismo y el consumo de las adicciones lícitas e ilícitas como el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y en menor cantidad el consumo de marihuana y cocaína.

Gonzales A, Palacios J, (13). En su investigación en Colombia “Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología 2017”. Su objetivo fue relacionar los estilos de vida de los estudiantes de odontología en las dimensiones de alimentación, actividad física, sueño, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. Enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transeccional correlacional, se aplicó el cuestionario de estilos de vida. Concluye que el 36,4% no realiza actividad física, el 29,7% de las mujeres tienen una alimentación saludable a diferencia de los hombres con un 25,9%. Menos de la mitad de los universitarios realizaban actividad física y en cuanto a la alimentación las mujeres son quienes llevaban una mejor alimentación saludable.

#### **A nivel Nacional:**

Huerta S, Flores Y (14). En su investigación en Huaraz “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz, 2018”. Su objetivo fue establecer la relación entre factores de riesgo

y estilos de vida en internos de enfermería-Hospital Víctor Ramos Guardia. Estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo, correlacional, diseño no experimental, se utilizó la técnica de la encuesta y un cuestionario estructurado. Concluye que el 57,1% de los universitarios sí realizaban actividad física, el 69,0% no tenían un buen descanso y sueño, en la recreación un 92,9% no lo realiza, en cuanto a su alimentación el 73,8% consumen alimentos no saludables. La mayoría de los universitarios llevaban un estilo de vida no saludable en cuanto a su alimentación, recreación, descanso y sueño.

Reynaga M, (15). En su investigación en Huánuco “Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016”. Su objetivo fue determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial. El estudio fue observacional, diseño descriptivo, el instrumento fue el cuestionario. Concluye que en cuanto a su alimentación saludable lo practicaban a veces con un 41,8%; y el consumo de alcohol y tabaco suele ser a menudo con un 47,1%. La mayoría de los universitarios contaban con un estilo de vida no saludable ya que consumían alcohol y tabaco como también una inadecuada alimentación.

Ortiz Y, (16). En su investigación en Puno “Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2016”. Su objetivo fue evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de Medicina. De tipo descriptivo, analítico relacional de corte transversal, técnica de la entrevista. Concluye que el 9,35% de los estudiantes sus estilos de vida son excelentes, 19,63% bueno y 71,03% regulares. La mayoría de los universitarios tenían estilos de vida regulares en cuanto al consumo de tabaco, alcohol, y a su vez consumen con mayor frecuencia alimentos sanos.

Gutiérrez M, Miranda L, (17). En su investigación en Trujillo “Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016”. Su objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego. Estudio no experimental, de tipo correlacional, de corte transversal. Concluye que el 62,7% tenían estilos de vida adecuados y el 37,3% estilos de vida inadecuados. Menos de la mitad presentaban estilos de vida inadecuados y se daba por el consumo de comidas chatarra, déficit de sueño, aprovechamiento inadecuado del tiempo y el sedentarismo.

Landa N, (18). En su investigación en Lima “Estilos de vida del profesional de Enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016”. Su objetivo fue determinar los estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016. Es de tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. Concluye que en la dimensión biológica el 63,0 % (19) presentaban estilos de vida no saludables y el 37,0% (11) presentan estilos de vida saludable. El mayor porcentaje su estilo de vida no es saludable debido a la cantidad inadecuada de frutas y verduras, el consumo frecuente de comidas chatarras, la falta de actividad física, consumo de alcohol, café y no tener un adecuado manejo del estrés.

**A nivel Local:**

Alva E, (19). En su investigación en Chimbote “Estilos de vida en estudiantes de Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Pedro-Chimbote, 2015”. Su objetivo fue describir el Estilo de Vida, los indicadores del instrumento y estilo de vida según edad y escuelas académicas profesionales en los estudiantes. De tipo no experimental, diseño transversal y descriptivo. Concluye que el 67,0% de los estudiantes presentan un estilo de vida excelente. Casi todas las escuelas de ciencias de la salud tienen una alimentación balanceada excepto Enfermería. Cada cierto tiempo realizan ejercicios de forma activa. El número promedio de tragos por semana

es de 0-7, y el consumo de café, té o bebidas que contengan cafeína es de menos de tres por día.

Torres C, (20). En su investigación en Chimbote “Aprendo y conservo mi salud para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de Farmacia y Bioquímica,2016”. Su objetivo fue determinar en qué medida la aplicación del programa educativo “Aprendo y conservo mi salud” mejora las prácticas estilos de vida saludable. Método experimental, diseño cuasi experimental, su técnica la encuesta; instrumento el cuestionario. Concluye que el 41,25% su actividad física fue saludable, el 47,5% regular recreación, el 51.25% tienen autocuidado y cuidado médico regular, el 63,75% un regular consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Los universitarios tienen un regular estilo de vida en cuanto a su actividad física, autocuidado, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Calderón J, (21). En su investigación en Chimbote “Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, 2015”. Su objetivo fue describir el Estilo de Vida y sus indicadores según: género, edad en los estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas. Es de tipo no experimental, diseño transversal y descriptivo. Concluye que el 66,7% presentaban un estilo de vida excelente, con respecto a la actividad física el 43,2% a veces realizaban ejercicios, el 50,6% considera que su alimentación es balanceada, en cuanto al consumo de tabaco el 86,4% no ha fumado



en los últimos 5 años, respecto al alcohol el 88,9% su número promedio de trago por semana es de 0 a 7 tragos. La mayoría de los universitarios llevaban un buen estilo de vida en cuanto a su actividad física y su alimentación.

Espejo M, (22). En su investigación en Chimbote “Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015”. Su objetivo fue describir los niveles de estilos de vida en estudiantes universitarios de la facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote – 2015. Es de tipo básica con un diseño descriptivo-transversal. Concluye que el 51,5% presentaban un estilo de vida excelente y buena con 48,5% respectivamente. Más de la mitad de los universitarios llevaban un buen estilo de vida y se ve reflejado por una buena alimentación balanceada, buen descanso, el no consumo de cigarrillos, el consumo de bebidas con cafeína es menos de 3 días.

López D, Pumachaico E, (66). En su investigación en Nuevo Chimbote “Estilos de vida saludables y Factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote-2018”. Su objetivo fue conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote. De tipo descriptivo, correlacional de corte transversal.

Concluye que el 50,6% presentaron estilos de vida no saludable y el 49,4% estilos de vida saludables. Más de la mitad de los universitarios llevaban in adecuado estilo de vida con respecto a su cuidado personal, alimentación y falta de actividad física.

## **2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:**

El presente informe de investigación se argumenta bajo las teorías de Marck Lalonde y Nola Pender.

Marc Lalonde nació en Canadá (1935), es un destacado abogado que sirvió como Ministro de Salud y Bienestar Social. En 1972 publicó las propuestas para una reforma del sistema de seguridad social canadiense. En 1974 publicó Nuevas perspectivas sobre la salud delos canadienses, documento que se dio a conocer como El Lalonde Report. También sirvió como Ministro Responsable delas Condiciones jurídicas y Sociales de la mujer (36)

Según Marc Lalonde el determinante que más interviene en la salubridad es el estilo de vida y más transformable a través de gestiones de promoción y prevención de la salud, relacionado con las conductas de salud como el consumo de comidas chatarras, falta de ejercicio, situación de estrés, ingesta de bebidas alcohólicas y consumo de drogas (23).

Marc Lalonde creo un modelo de salud pública interpretando los determinantes de la salud, en los cuales se muestra el estilo de vida, el medio ambiente, biología humana y organización de servicios de salud, estos determinantes influyen en el estado de la salud de la persona (24).

Dichos determinantes se clasifican en cuatro grandes categorías:



- **BIOLOGIA HUMANA:**

Incluye hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, incluye la herencia genética del individuo, los procesos de maduración y envejecimiento y los distintos aparatos internos del organismo (24).

- **MEDIO AMBIENTE:**

Incluye a los factores que tienen relación con la salud que son externos al cuerpo humano y sobre los cuáles el individuo tiene poco o ningún control (24).

- **ESTILOS DE VIDA:**

Constituye el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su propia salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control(24).

- **SISTEMA SANITARIA:**

Incluye la práctica de la medicina y la enfermería, los hospitales, puestos de salud, los medicamentos los servicios públicos comunitarios de atención de salud y otros servicios sanitarios (24).

Asimismo, quien sustenta esta investigación también es Nola Pender, nació en la localidad de Lansing, estado de Michigan, Estados Unidos en 1941. Pender siempre sintió una gran inclinación por la educación y vocación para ayudar a las personas es por eso que decidió estudiar Enfermería. En 1964 obtuvo su licenciatura en Ciencias en Enfermería, en la Universidad Estatal de Michigan, luego recibió su maestría de la misma universidad y para obtener su doctorado se trasladó a la Universidad de Northwestern en Evanston. Se convirtió en enfermera terapeuta posteriormente comenzó a trabajar en su teoría (68).

Nola Pender desarrollo un modelo de promoción de salud, la característica principal de este modelo de prevención es que destaca medidas preventivas que el individuo debe tomar para evitar distintos tipos de enfermedades (25)

El objetivo de este modelo fue de integrar tanto a la enfermera como a la persona, el profesional de enfermería debe ser el principal motivador para los pacientes en cuanto a mantener su salud personal (26).

Asimismo este modelo se clasifica en cuatro paradigmas:

- **PERSONAS:**

El individuo busca crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana (27).

- **ENFERMERÍA:**

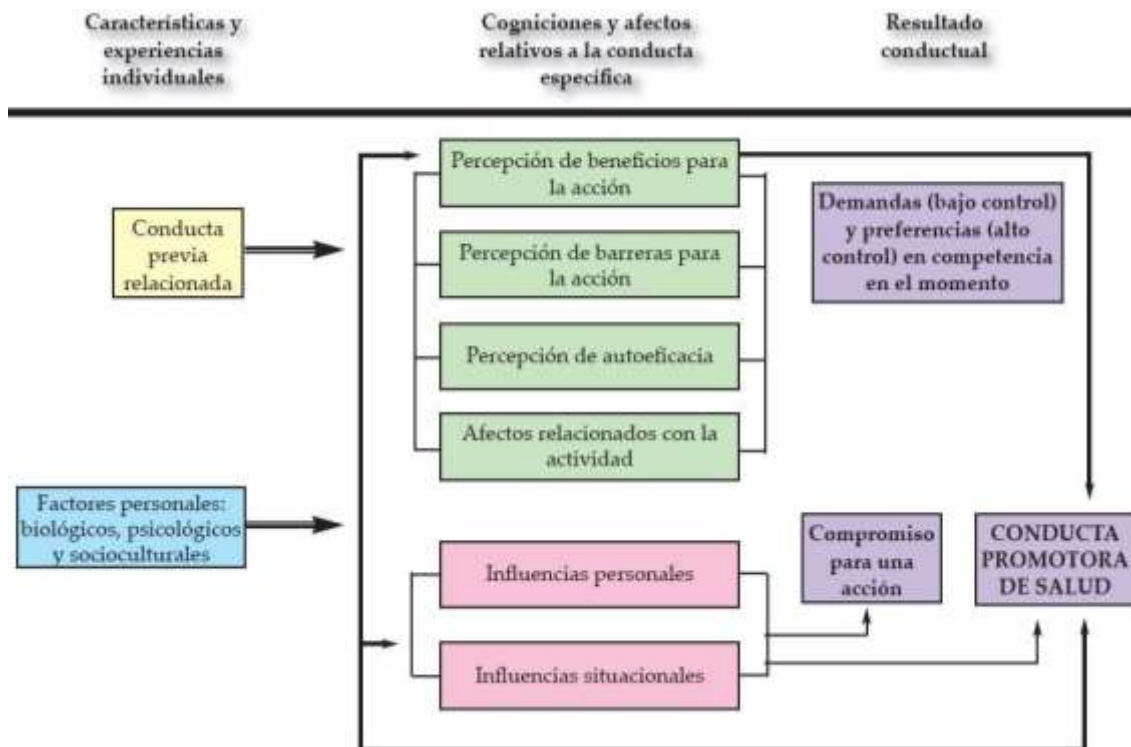
Es la base de cualquier plan de reforma, la enfermería se constituye como el principal agente encargado de incentivar a los usuarios para que mantengan una adecuada salud personal (27).

- **SALUD:**

Esta teoría identifica en la persona factores cognitivos-perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales (27).

- **ENTORNO:**

El individuo interactúa con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente el entorno y sea así a lo largo del tiempo. Los profesionales de la Salud forman parte del entorno interpersonal que ejerce influencia en el individuo a lo largo de la vida (27).



En este esquema se pueden ubicar los componentes por columnas de izquierda a derecha, la primera trata sobre las características y experiencias individuales del individuo y abarca dos conceptos:

- ✓ **CONDUCTA PREVIA RELACIONADA:** Se refiere a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (28).
- ✓ **FACTORES PERSONALES:** Se caracterizan como biológicos, psicológicos y socioculturales, en el cual da un enfoque predictivo de una cierta conducta (28).

Los componentes de la segunda columna son los centrales del modelo y se relacionan con los conocimientos y afectos específicos de la columna, comprende seis conceptos:

- ✓ **BENEFICIOS PERCIBIDOS POR LA ACCIÓN:** Son los resultados positivos anticipados que se producirán como expresión de la conducta de salud (28).
- ✓ **BARRERAS PERCIBIDAS PARA LA ACCIÓN:** Alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden dificultar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real (28).
- ✓ **AUTOEFICACIA PERCIBIDA:** 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 (28).
- ✓ **AFECTO RELACIONADO CON EL COMPORTAMIENTO:** Son las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos positivos o negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta (28).
- ✓ **INFLUENCIAS INTERPERSONALES:** Se considera más probable 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 permitirlos (28).
- ✓ **INFLUENCIAS SITUACIONALES:** Pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud (28).

Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un **Compromiso para un plan de acción**, la cual se ubica 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 (28).

El modelo de Promoción de la Salud plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar **la conducta promotora de la salud**, es la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva (28).

Asimismo Nola Pender plantea las dimensiones de los estilos de vida:

**Alimentación saludable:** Es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del ser humano con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, debe ser de manera equilibrada y adecuada (30).

**Actividad y ejercicio:** Es elemental para la mejora de la salud y la prevención de conllevar enfermedades, esto favorecerá a llevar un estilo de vida más óptimo y prolongación de vida, a través de beneficios físicos, psicológicos y sociales (31).



**Responsabilidad en salud:** Involucra las decisiones correctas y sanas que cada persona elija en vez de poner en riesgo su salud. Para poder estar conscientes de los efectos de cada acción que realice una persona va a requerirse de una reflexión o examinación de los hábitos que toman para su salud todo esto debido a cambiar los hábitos negativos por buenos que sean de beneficio para la salud (32).

**Autorrealización:** Es la satisfacción de las necesidades humanas, consiste en desarrollar nuestro potencial humano: aceptarse a sí mismo, relacionarse de una forma sana con los demás (con empatía, honestidad y asertividad) (33).

**Redes de apoyo Social:** Grupo de personas con las cuales existe relación social cercana, estas personas brindan ayuda tanto de tipo material como emocional, esto se da en familias, amigos, vecinos y personal de distintas instituciones (34).

**Control del estrés:** Involucra a la reducción de la tensión que ocurre en situaciones estresante habiendo cambios físicos como emocionales, el nivel del estrés va a determinar y las ganas de cambiar determinaran el nivel del cambio de dicha situación, todo va a depender del esfuerzo de cada persona para cambiar la situación por la que está pasando y volver esos pensamientos positivos y saber sobrellevarlo a través de actividades positivas (35).

### **2.3.Marco conceptual:**

Los estilos de vida saludable son conductas y actitudes que hacen los individuos en su vida diaria para conserva de manera adecuada su mente y cuerpo. La Organización Mundial de la Salud lo conceptualiza como la captación que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes (29).

Los estilos de vida no saludables son conductas que la persona realiza de manera inadecuada en cuanto al bienestar de su salud, la cual la conlleva a riesgos, una inadecuada alimentación, falta de ejercicio, consumo de tabaco, la cual causa enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer entre otras e incluso la muerte (68).

Universitario simboliza ser protagonista de su propia carrera, contar con habilidades y valores que permitan aprender de manera eficaz para obtener resultados esperados, un universitario no es simplemente eficaz sino también proactivo ya que crea las situaciones haciendo que ocurran, es inventor de su propio proyecto de vida (37).

Los factores de riesgo en el universitario son mayormente las dietas poco saludables como el consumo de comida chatarra; la inactividad física, el sedentarismo; el consumo de tabaco, alcohol y drogas; el estrés psico-social; y otras conductas de riesgo, así como también tener relaciones sexuales sin

protección ya que puede traer muchas consecuencias como las enfermedades de transmisión sexual como también los embarazos no deseados , estos factores riesgo forman parte del estilo de vida del universitario ya que han provocado el crecimiento de las enfermedades no transmisibles (38).

Enfermería es la profesión del cuidado, que resalta las relaciones humanas, la ayuda, la prevención y cuidado de aquellas personas que lo necesitan y tener en cuenta siempre el bienestar de estas (69).

Según la Organización Mundial de la Salud, salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (2).

El rol de la enfermera es promocionar la salud, es un aspecto fundamental que contribuye a mejorar la calidad de vida de la población universitaria. Está asociada a todas aquellas actividades que se realizan para mejorar el estado de salud de los universitarios y que producen o inciden sobre el bienestar mental, físico y social. En el ámbito universitario, las diversas actividades contribuyen con la formación integral del estudiante, el mejoramiento de la calidad de vida, así como con la adopción de prácticas de estilos de vida saludables (39).

### **III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:**

Sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.

No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.

## **IV. METODOLOGÍA:**

### **4.1. Tipo y diseño de investigación**

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos (40).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (40).

#### **Diseño de la investigación**

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (41).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (41).

### **4.2. Población y muestra:**

#### **4.2.1. Universo muestral**

El universo muestral estuvo constituida por 150 universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo.

#### **4.2.2. Unidad de análisis**

Cada universitario de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo que formaron parte de la muestra y respondieron a los criterios de la investigación.

#### **Criterios de Inclusión**

- Universitarios matriculados de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo.

- Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica de ambos sexos del I y II ciclo.
- Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica que aceptaron participar en el estudio del I y II ciclo.

**Criterios de Exclusión:**

- Universitarios de escuela de Farmacia y Bioquímica que no estuvieron matriculados del I y II ciclo.
- Universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo que presentaron problemas de comunicación.

**4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores**

**I. ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS:**

**Definición Conceptual**

Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal (42)

**Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

- Estilo de vida saludable: 75 -100 puntos
- Estilo de vida no saludable: 25 -74 puntos

## **II. FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO**

### **Definición conceptual**

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (43).

### **FACTOR BIOLÓGICO**

#### **Edad**

##### **Definición Conceptual**

Se refiere a la vida o tiempo que se vive. Es parte de un referente que se mide o se enmarca en la experiencia vivida colectiva, está inminentemente relacionado a la concepción del tiempo (44).

##### **Definición Operacional**

Escala nominal.

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

#### **Sexo**

##### **Definición Conceptual.**

Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o

mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace (45).

### **Definición Operacional**

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **Religión**

#### **Definición Conceptual**

Es un sistema de la actividad humana compuesto por creencias y prácticas acerca de lo divino y lo sagrado, tanto personales como colectivas, de tipo existencial, moral y espiritual (46).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil**



### **Definición Conceptual.**

Es el conjunto de cualidades que distinguen al individuo de la sociedad y en la familia, tales cualidades dependen de hechos o situaciones que son: soltero, casado, divorciado y viudo (47).

### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Ingreso Económico**

#### **Definición Conceptual**

Cantidad de dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos. Son fuentes económicas, sueldos, salarios, dividendos, ingreso por intereses, pagos de transferencia, alquileres y demás (48).

#### **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 recolección de datos:**

##### **Técnicas**

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

##### **Instrumentos**

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

##### **Instrumento N° 01**

##### **Escala del Estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (49), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (50), 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: Ítems 1, 2, 3, 4, 5,6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

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

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

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

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

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto 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 puntajes 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 N° 02**

### **Cuestionario sobre factores biosocioculturales del estudiante universitario**

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (50), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los universitarios entrevistados (1 ítem).
- 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 (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (51,52) (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(52,53).

## **Confiabilidad**

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach(50). (Anexo 4).

### **4.5. Plan de análisis**

#### **4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:**

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

- Se informó y pidió el consentimiento de los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada universitario de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

#### **4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego se elaboraron 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:**

<b>Título</b>	<b>Enunciado del problema</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Metodología</b>
<p>Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018</p>	<p>¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018?</p>	<p>Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela profesional de Farmacia y bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.</p>	<p>-Valorar el estilo de los Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018. -Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los Universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, Chimbote, 2018.</p>	<p>Estudio cuantitativo de corte transversal, diseño descriptivo correlacional</p>

#### **4.7.Principios éticos**

Las investigaciones realizadas en la Universidad ULADECH, se guía de los siguientes principios: Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019-CU-ULADECH católica, de fecha 16 de agosto del 2019 (53).

##### **Protección a las personas:**

El universitario que formó parte de la investigación tuvo una calidad de protección, asimismo se respetó la identidad, dignidad humana, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad, todo esto involucro el pleno respeto a sus derechos fundamentales, especialmente si se encontraron en situaciones de vulnerabilidad (53).

##### **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:**

Toda investigación que haya involucrado el medio ambiente, las plantas y los animales debieron tomar medidas para evitar daños y planificar acciones para disminuir los efectos adversos y maximizar los beneficios, respetando la dignidad de estos por encima de los fines científicos (53).

##### **Libre participación y derecho a estar informado:**

Toda persona que desarrollo actividades de investigación tuvo derecho a estar bien informado sobre el propósito y finalidad de la investigación, así como tuvieron la libertad de participar en ella, por voluntad propia (53).



**Beneficencia no maleficencia:**

Se aseguró el bienestar de los universitarios que participaron en la investigación, es por ello que como investigador nos basamos en no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios(53).

**Justicia:**

Como investigador se ejerció un juicio razonable y no se toleró prácticas injustas, la equidad y la justicia otorgadas a todas las personas que participaron en la investigación, asimismo se tuvo la obligación de tratar equivalentemente a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación (53).

**Integridad científica:**

No sólo se rigió la actividad científica del investigador, la integridad del investigador resulto especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan, asimismo, se mantuvo la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieron afectar el curso de un estudio o la comunicación (53).

**Consentimiento informado:**

Solo se trabajó con el universitario que acepto voluntariamente ser partícipe del actual informe investigativo (Ver Anexo N° 05).

## V. RESULTADOS

### 5.1. Resultados

**TABLA 1**

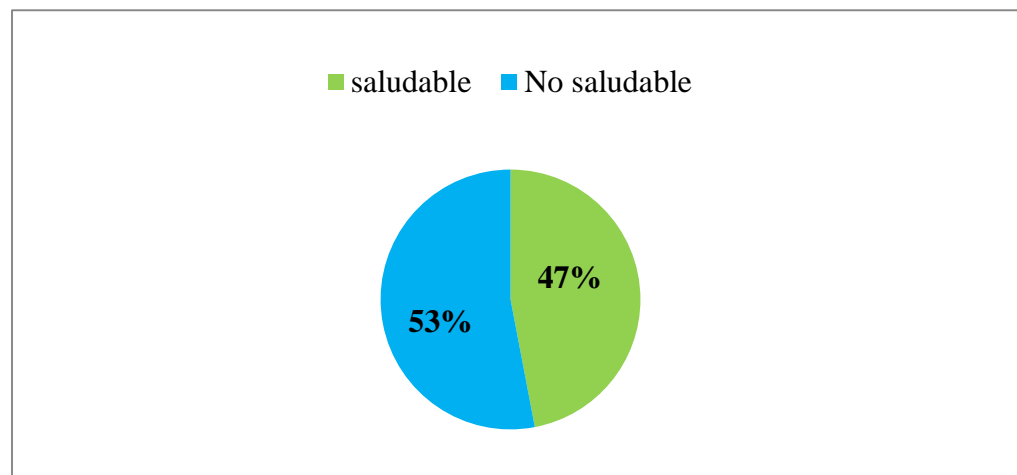
***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATOLICA\_CHIMBOTE, 2018***

<b>Estilo De Vida</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludable	70	47,0
No saludable	80	53,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

**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 I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

**GRÁFICO 1**

***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATOLICA\_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 I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

**TABLA 2**

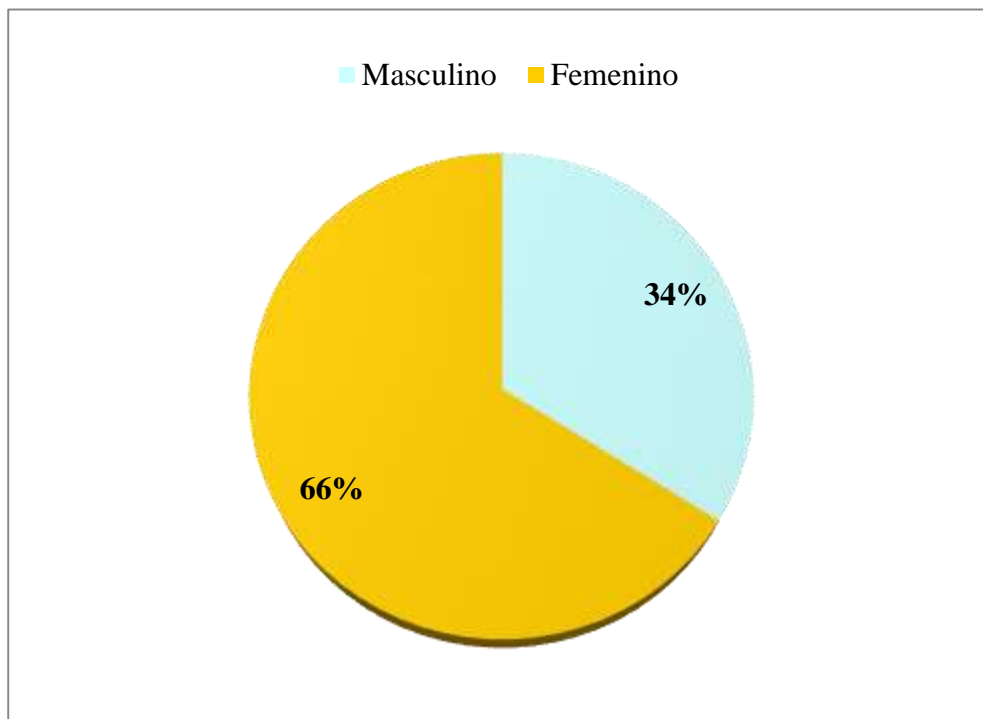
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018**

<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Sexo</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Masculino	51	34,0
Femenino	99	66,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>
<b>Edad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
20-35 años	147	98,0
36-59 años	3	2,0
60 a más	0	0,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>
<b>Religión</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Católico	72	48,0
Evangélico	43	29,0
Otras	35	23,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado Civil</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Soltero	138	92,0
Casado	2	1,0
Conviviente	8	6,0
Separado	2	1,0
Viudo	0	0,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>
<b>Ingreso Económico</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Menor de 400 nuevos soles	64	43,0
De 400 a 650 nuevos soles	27	18,0
De 650 a 850 nuevos soles	25	17,0
De 850 a 1100 nuevos soles	24	16,0
Mayor de 1100 nuevos soles	10	6,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

## GRÁFICO 2

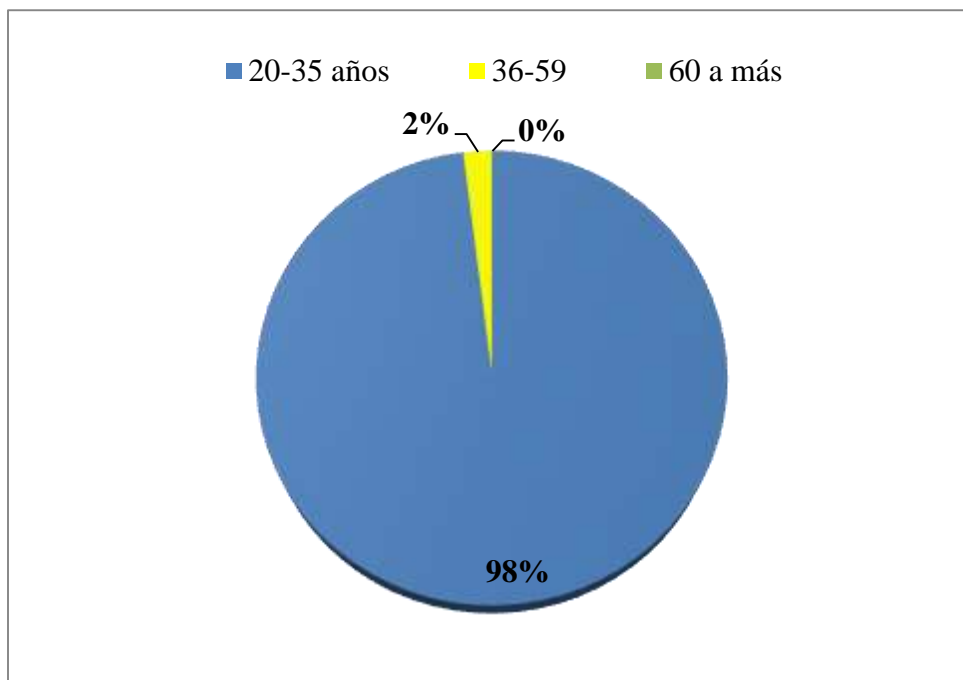
***SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH  
CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018***



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

### GRÁFICO 3

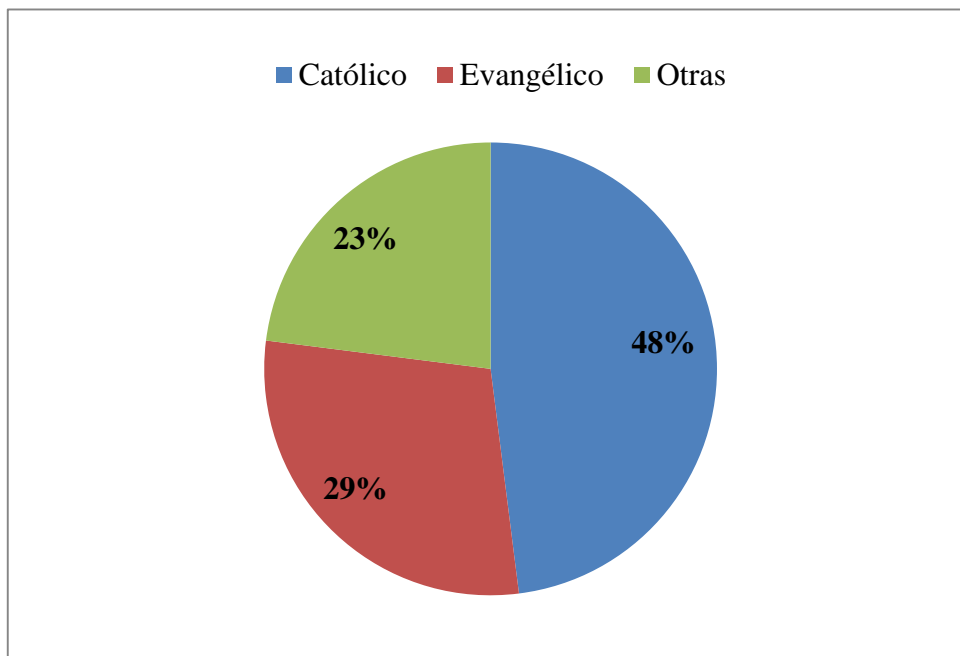
***EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH  
CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018***



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

#### GRÁFICO 4

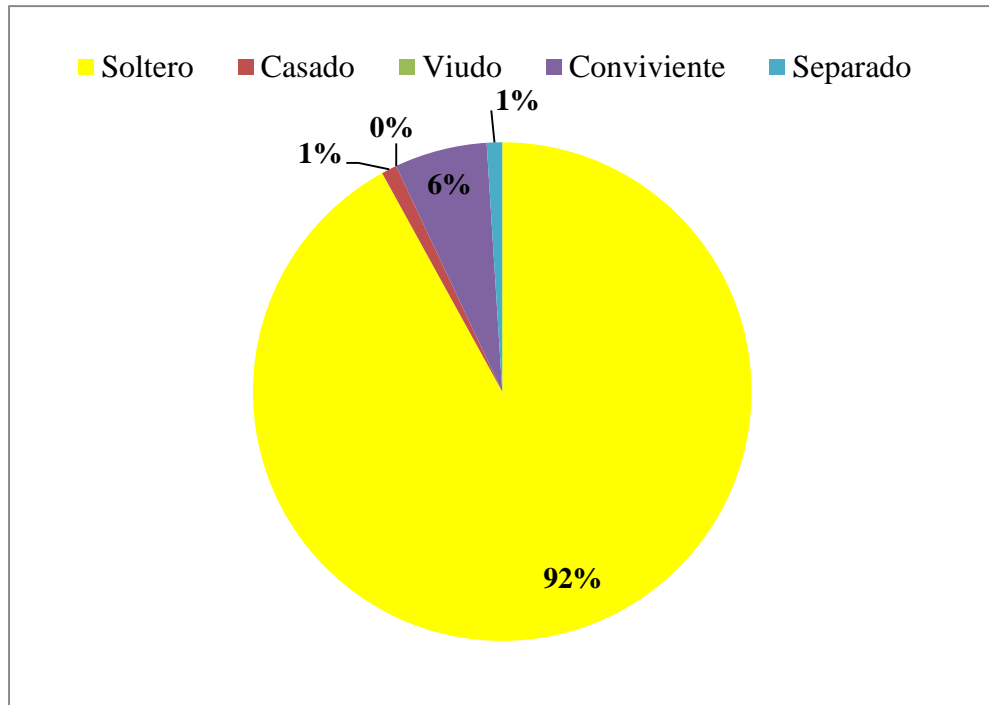
**RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.  
ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018**



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

## GRÁFICO 5

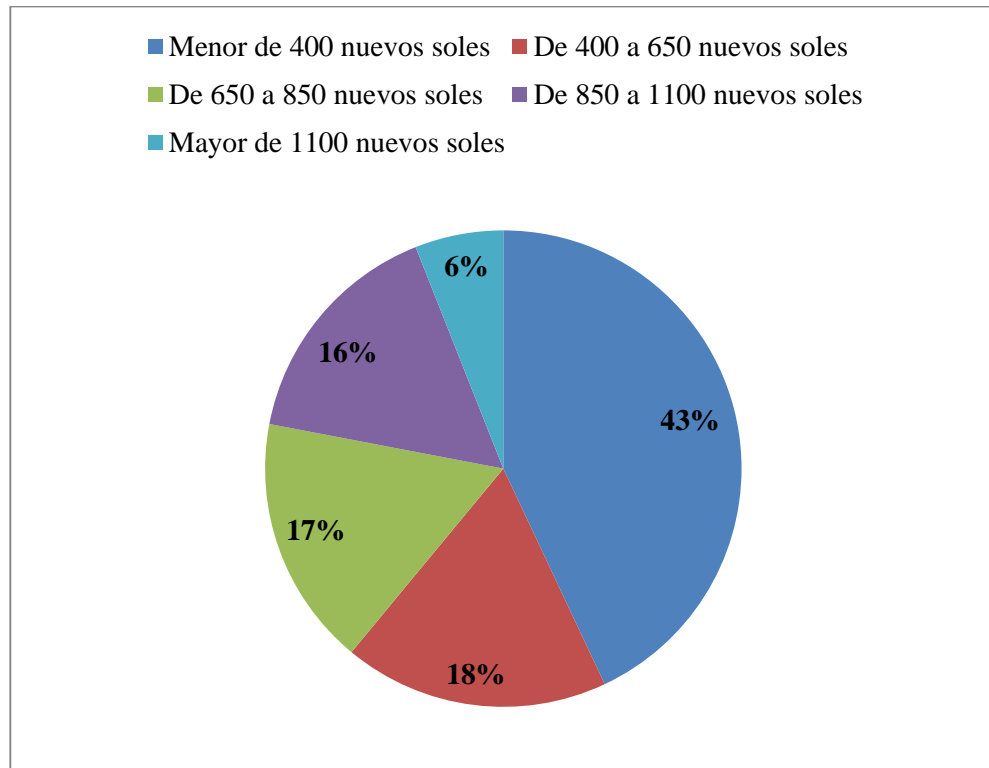
**ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO.  
ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018**



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

## GRÁFICO 6

### *INGRESO ECONÓMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II 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. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH Católica\_ Chimbote, 2018



**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018**

**TABLA 3**

*FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018*

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=2,750$ ; $gl=1$ ; $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Masculino	19	12,7	32	21,3	51	34,0	Sí existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida
Femenino	51	34,0	48	32,0	99	66,0	
Total	70	46,7	80	53,3	150	100,0	

Edad	Estilo de vida				Total		No se cumple cuando hay más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Adulto joven	68	45,3	79	52,7	147	98,0	
Adulto maduro	2	1,3	1	0,7	3	2,0	
Total	70	46,7	80	53,3	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 en universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

**TABLA 4**

*FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018*

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 2,826$ ; $gl=2$ ; $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	36	24,0	36	24,0	72	48,0	Sí existe relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida
Evangélico(a)	22	14,7	21	14,0	43	28,7	
Otros	12	8,0	23	15,3	35	23,3	
Total	70	46,7	80	53,3	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 en universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

**TABLA 5**

*FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No se cumple cuando hay más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Soltero(a)	63	42,0	75	50,0	138	92,0	
Casado(a)	1	0,7	1	0,7	2	1,4	
Conviviente	5	3,3	3	2,0	8	5,3	
Separado(a)	1	0,7	1	0,7	2	1,3	
Total	70	46,7	80	53,3	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 en universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2=11,022$ ; gl=4; $p=10,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menor de 400 nuevos soles	28	18,7	36	24,0	64	42,7	No existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y el estilo de vida
De 400 a 650 nuevos soles	9	6,0	18	12,0	27	18,0	
De 650 a 850 nuevos soles	12	8,0	13	8,7	25	16,7	
De 850 a 1100 nuevos soles	18	12,0	6	4,0	24	16,0	
Mayor de 1100	3	2,0	7	4,7	10	6,7	
Total	70	46,7	80	53,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo. ULADECH católica\_ Chimbote, 2018

## 5.2. Análisis de los resultados

**Tabla N° 1:** Del 100% (150) de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo que participaron en el estudio, el 53% (80) presentaron estilos de vida no saludable mientras que el 47% (70) no contaba con un estilo de vida saludable.

Estos resultados se asemeja a la investigación de Ortiz M, Ruiz M,(54) concluye que un 52,3% de los universitarios tenían prácticas no saludables en lo que respecta su estilo de vida y autocuidado, Beltrán M, (55) concluye que tanto hombres como mujeres mantuvieron un estilo de vida no saludable y sedentario en edades de 18 a 34, la mayoría son mujeres y menos de la mitad varones, Ortiz K, Sandoval C, (57) concluye que el 55.1% presentaron un estilo de vida no saludable y el 44,9% tienen un estilo de vida saludable, López D, Pumachaico E, (66) concluye que el 50,6% presentaron estilos de vida no saludable y el 49,4% estilos de vida saludable, Paquiyauri M, (59) concluye que el 55.125% prevalece con un estilo de vida no saludable.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Huerta S, Flores Y, (14). Concluye que el 73,8% de los universitarios llevaron un estilo de vida no saludable mientras que el 26.2% un estilo de vida saludable, Tumay J, (56) concluye que el 70,0% de los universitarios encuestados presentaron estilos de vida desfavorables y el 30,0% presentaron estilos de vida favorables, según sus dimensiones la mayoría no tuvo una alimentación saludable, con respecto al sueño y descanso la mayoría no descansaba bien,

más de la mitad en su actividad física es saludable, menos de la mitad no cuentan con una recreación saludable al igual que en su salud y finalmente la mayoría no tiene un buen cuidado de su salud.

También investigaciones que difieren como la de Calderón J, (21) concluye que la mayoría de los universitarios presentaron un estilo de vida excelente, Gutiérrez M, Miranda L, (17). Concluye que el 62,7% de los universitarios llevaron estilos de vida adecuados, mientras que el 37,3% inadecuados, Incio P, (58) concluye que el 58,3% de los universitarios de Enfermería presentaron estilos de vida saludables y el 41,7% un estilo de vida no saludable.

Estos estudios difieren con la investigación realizada ya con los estudios mencionados anteriormente presentaron estilos de vida saludable, tienen una buena alimentación, realizaban actividad física en sus ratos libres, programan sus horas de la realización de sus quehaceres y duermen sus horas completas.

Barbaran S, (60) concluye que la mayoría de los universitarios se ubica en la valoración poco saludable, mientras que menos de la mitad se ubican en la valoración no saludable.

En el estudio realizado a los universitarios de la escuela de Farmacia y Bioquímica de I y II tienen una mínima diferencia con el estudio realizado por Barbaran S, ya que en su estudio presentaron una vida poco saludable, no siempre consumen alimentos saludables, hay momentos en las cuales consumen comidas chatarras y realizan actividad física cuando tienen tiempo.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada (29).

Alimentación saludable, es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del ser humano con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, debe ser de manera equilibrada y adecuada (30).

Se pudo evidenciar que la mayoría de los universitarios estudiados presentaban una alimentación no saludable ya que consumen comidas que ponen en riesgo su salud tales como las comidas chatarras y no adquieren las vitaminas y nutrientes necesarios que su cuerpo necesita esto es debido a la falta de tiempo ya que ellos solo están enfocados en sus estudios de dejan de lado su alimentación.

La actividad y el ejercicio es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud asimismo también contribuyen a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas (31).

En la dimensión de actividad y ejercicios, de los universitarios estudiados no lo realizaban debido a la falta de tiempo, asimismo muchos de ellos no le dan mucha importancia y prefieren tener una vida sedentaria como mirar televisión y andar con el celular, sin embargo, algunos de ellos realizan deportes y caminatas en sus tiempos disponibles, la mayoría de los universitarios tienen conocimiento que realizar actividad física es benefactora para su salud.

La responsabilidad en salud involucra las decisiones correctas y sanas que cada persona elija en vez de poner en riesgo su salud. Para poder estar conscientes de los efectos de cada acción que realice una persona va a requerirse de una reflexión o examinación de los hábitos que toman para su salud todo esto debido a cambiar los hábitos negativos por buenos que sean de beneficio para la salud (32).

Los universitarios no llevan una responsabilidad adecuada en cuanto a su salud ya que toman las cosas a la ligera y si tienen alguna molestia de salud esperan que esto llegue a algo mucho más grave para recién reflexionar y manejarlo con responsabilidad.

Autorrealización es la culminación de la satisfacción de las necesidades humanas. Consiste en desarrollar nuestro potencial humano, aceptarse a sí mismo, relacionarse de una forma sana con los demás (con empatía, honestidad y asertividad (33).

En la dimensión de autorrealización, la mayoría de los universitarios está satisfecho con cada acción que realiza de acuerdo a sus necesidades, asimismo llevan una buena relación con las personas de su entorno, se sienten autorealizados debido a que es una etapa nueva para ellos la cual están iniciando una carrera profesional y quieren brindar su mayor esfuerzo para lograr sus objetivos.

Redes de apoyo Social, conjunto flexible de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano. Estas personas son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindar



ayuda, tanto de tipo material como emocional; según el contexto situacional pueden ser la familia, los amigos, personal del colegio, vecinos, compañeros de trabajo, empleados de ciertas instituciones, etc. (34).

En la dimensión Redes de apoyo Social, la mayoría de los universitarios estudiados cuenta mucho con el apoyo de sus familiares ya que no solo le apoyan económicamente sino también emocionalmente, también cuentan con la ayuda de sus amigos más cercanos, en cuanto a sus estudios muchos de ellos durante sus clases preguntan las inquietudes que tienen y buscan aprender mucho y salir de la duda que tenían.

El control del estrés involucra a la reducción de la tensión que ocurre en situaciones estresante habiendo cambios físicos como emocionales, el nivel del estrés va a determinar y las ganas de cambiar determinaran el nivel del cambio de dicha situación, todo va a depender del esfuerzo de cada persona para cambiar la situación por la que está pasando y volver esos pensamientos (35).

En cuanto al control del estrés, los universitarios no lo sabe sobrellevar porque se estresan fácilmente con las tareas que tienen y no lo manejan de manera adecuada, esto los pone en mucho riesgo ya que es una problemática muy seria que puede llegar a perjudicar su salud porque dejan de comer y lo toman a la ligera, con el paso del tiempo esto puede producir una desnutrición, así también el cargo de estrés conllevara a problemas de ansiedad, afectar en el sueño, falta de concentración y no lograr una tranquilidad mental.

La mayoría de universitarios comparten gustos y preferencias por la comida rápida como también que muchas veces la universidad no brinda servicios de comedores saludables para la población estudiantil.

No llevar un estilo de vida saludable puede tener muchas consecuencias como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, obesidad, anorexia, sobrepeso, diabetes e hipertensión es por eso que debemos tener en cuenta un estilo de vida saludable ya que va a ser beneficioso para nuestra salud y de esa manera prevenir problemas y enfermedades que puedan poner en riesgo nuestra salud y vida.

La mayoría de los universitarios tampoco realizaban actividad física, en descanso y sueño no se dan adecuadamente, no tienen un control de su salud y no adoptan conductas adecuadas con respecto a una alimentación ya que consumen alcohol, café, y se automedican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas.

Cabe resaltar, que debe ser necesario para ULADECH católica recurrir a la práctica de actitudes relacionadas al estilo de vida saludable en el universitario, promoviendo un programa estricto de universidad saludable, mediante el establecimiento de políticas o normas, mejorando así los conocimientos y habilidades de cada universitario, promoviendo la responsabilidad individual y colectiva hacia un estilo de vida saludable, velando por la seguridad de cada universitario mediante un cafetín saludable,

entre otras, las cuales aportarán al cambio y mejora del universitario evitando así posibles afecciones a futuro.

Ante esta problemática para fomentar un estilo de vida saludable, debemos orientar, concientizar e incentivar al universitario en cuanto a la realización de actividades diarias tanto físicas como roles en el hogar, involucrar al consumo de alimentos saludables la cual ayude a su digestión y buen estado de alimentación y de esa manera evitar alimentos altos en grasa la cual les conlleva a un riesgo de enfermedades, así como también evitar el sedentarismo.

**Tabla N° 2:** En cuanto a los factores biosocioculturales, el 100% (150) de universitarios encuestados de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo que participaron en el estudio, el 66% (99) son de sexo femenino, el 98% (147) tienen entre 20-35 años, el 48% (72) son católicos, el 92% (138) son solteros, el 43% (64) tienen ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Los resultados obtenidos se asemejan con la investigación de Álvarez G; Andaluz J, (10), en edad el 95,5% se encuentra en el rango de 19 y 30 años, Gonzales A, Palacios J, (13) concluye en cuanto al estado civil el 92,0% de los universitarios son solteros.

Estas investigaciones difieren con Huerta S, Flores Y, (14) concluye que el 90,5% de los universitarios oscila entre 22 a 26 años, el género

predominante es el femenino con un 73,8%, el 64,3% son solteras, Gonzales A, Palacios J, (13) concluye que el 59,1% de los universitarios se encuentran en edades entre los 18 y 21 años, Palacios J, (13) concluye que el 74,1% son mujeres, Tumay J, (56) concluye que el 39,0% se encuentra en las edades de 21 a 24 años, el 73,0% son de sexo femenino y en cuanto al estado civil el 55,5% son solteras/os, Álvarez G; Andaluz J, (10) concluye que el 80,0% de los universitarios son de sexo femenino mientras que el sexo masculino se evidencia en menos proporción.

Asimismo difieren con el estudio de Gomez Z, Landeros P, Romero E, (61) concluye que del total de universitarios encuestados el 54,0% fueron de sexo masculino; la edad promedio fue 21 a 30 años para ambos sexos, asimismo Julcamoro B, (62) concluye el 72,0% de los universitarios son mujeres, en la edad el 44,0% son de 20 a 25 años, López D, Pumachaico E, (66) concluye que el 93,1% son del sexo femenino, tienen edad comprendida entre 20-24 años

La edad hace referencia a la vida o tiempo que se vive. Es parte de un referente que se mide o se enmarca en la experiencia vivida colectiva, está inminentemente relacionado a la concepción del tiempo (44).

La edad es un factor muy importante ya que en los universitarios estudiados son de edad adulto joven la cual están más expuestos a llevar una vida no saludable, ellos tienen una manera muy distinta de ver las cosas ya

que viven sin preocupaciones y muchas veces no toman mucho en cuenta llevar una vida saludable ya que por ser jóvenes piensan en divertirse y no toman muy en serio sus responsabilidades, en cuanto a su alimentación, consumen comidas que son de su agrado y no ven que es lo primordial en su alimentación sin embargo hay universitarios que si se preocupan en su alimentación y en su aspecto físico es por eso que consumen frutas, verduras, comidas saludables y nutritivas, realizan deportes, lo cual es de beneficio para su salud.

Sexo es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace (45).

En la investigación realizada predomina más es sexo femenino, este factor influye mucho en cuanto a los estilos de vida ya que muchas de ellas son jóvenes y toman todo a la ligera ya que prefieren comer comidas rápidas la cual ellas ven rico y no se preocupan en el daño que les puede causar en un futuro sin embargo hay algunas que a pesar del poco tiempo que disponen ven lo mejor para su alimentación.

Religión es un sistema de la actividad humana compuesto por creencias y prácticas acerca de lo divino y lo sagrado, tanto personales como colectivas, de tipo existencial, moral y espiritual (46).

Los universitarios estudiados profesan la religión católica, la cual muchos de ellos no tienen normas estrictas que cumplir en cuanto que hacer o que alimentos no consumir, en cambio los universitarios de religión evangélica tienen sus normas más estrictas en cuanto a su alimentación, el no consumir bebidas alcohólicas, no salir a fiestas y también en cuanto a su vestimenta.

El estado civil hace referencia al conjunto de cualidades que distinguen al individuo de la sociedad y en la familia, tales cualidades dependen de hechos o situaciones que son: soltero, casado, divorciado y viudo (47).

Con respecto al estado civil, casi la totalidad de los universitarios son solteros, lo cual no tienen muchas responsabilidades en cuanto a la necesidad o preocupación de mantener y cuidar hijos, sin embargo cabe resaltar un porcentaje menor de significancia que muestra que algunos de ellos son casados lo cual no solo tienen preocupación en ellos mismo, sus estudios o su alimentación sino que tratan de dar lo mejor para su familia ya que al ser menores dependen de ellos como padres.

Ingreso económico hace referencia a la cantidad de dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos. Son fuentes económicas, sueldos, salarios,

dividendos, ingreso por intereses, pagos de transferencia, alquileres y demás(48).

El ingreso económico es un factor que perjudica al universitario ya que la mayoría de ellos no trabajan sino dependen de sus padres la cual en muchos de los casos no todos tienen un trabajo estable y en la etapa universitaria es donde de más ayuda económica requieren ya sea para sus estudios, trabajos, como también en su alimentación. Sin embargo, cabe resaltar que hay universitarios que en sus tiempos libres trabajan y de esa manera se apoyan en el pago y gastos en cuanto a sus estudios

Finalmente para poder fomentar el estilo de vida saludable en los universitarios de la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo, debemos concientizarlos a que adopten conductas saludables en cuanto a su alimentación y sus estilos de vida diaria, como también en cuanto a la distribución de sus actividades y responsabilidades, ya sea con respecto a su tiempo ya que de esa manera podrán tener un horario establecido las cuales estudien como también dediquen tiempo a sus hijos y no descuiden su alimentación, y en cuanto a la administración de su ingreso económico sabrán de qué manera distribuirlo sin necesidad de elegir cosas secundarias y ver cuál es lo primordial para ellos .

Como profesional de la salud debemos implementar al campo de la salud, de tal manera que los universitarios adopten un estilo de vida saludable

con el ingreso económico que cuenten, asimismo sensibilizar a los universitarios a organizar sus actividades del día a día, especialmente en aquellos que trabajan y estudian a la vez. Toda universidad debe formar un comité de profesionales capacitados, que propongan información clara y precisa de las diferentes circunstancias que se le puedan presentar en el transcurso de su vida diaria con el propósito de hacer comprender que tanto mujeres como hombres estas expuestos a padecer de distintas enfermedades, esto dependerá de su estilo de vida, es por ello que al ejecuta estas intervenciones por parte de las instituciones ellos podrán optar por una mejor calidad de vida y mejorar su estilo de vida.

**Tabla N° 3:** Con respecto a los factores biológicos y estilos de vida respecto al sexo el 66,0% (99) son femenino, de los cuales el 34,0% (51) tienen un estilo de vida saludable y con un 32,0% (48) tienen un estilo de vida no saludable. Se observa que el 98,8% (147) son adulto joven (20-35 años), de los cuales el 52,7% tienen un estilo de vida no saludable y con un 45,3% (68) tienen un estilo de vida saludable.

La relación entre la variable sexo y el estilo de vida haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia ( $X^2=2,750$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,0 > 0,05$ ) se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa mientras que en la edad y estilo de vida no se cumple ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado.



Los resultados difieren a los resultados encontrados por Huerta S, Flores Y (63), donde concluye que en edad el 90,5% son adulto joven (22-26 años), de los cuales la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida no saludable, aplicando la prueba estadística de Chi cuadrado se obtiene un resultado de  $X^2=5.457$  con un  $p > 0.05$ ; por lo cual se determina que no existe relación entre la edad con los estilos de vida.

Con respecto al sexo los resultados encontrados por Huerta S, Flores Y (63) difieren que el 73,8% son femenino, de los cuales 54,8% tienen estilo de vida saludable y menos de la mitad un estilo de vida no saludable, aplicando la prueba estadística de Chi cuadrado se obtiene un resultado de  $X^2=0.009$  con un  $p > 0.05$ ; se determina que no existe relación entre estas variables con el estilo de vida.

Asimismo, difieren con el estudio de Garate K, (70), donde concluye que el 54,2% son mujeres y el 14,2% son hombres, de los cuales cuentan con un estilo de vida no saludable. Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado Chi cuadrado corrección por continuidad  $X^2= 0,199$ ; 1gl y  $p=0,655$   $p > 0,05$  se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.

El sexo y la edad que más predomina en los universitarios estudiados es la etapa adulto joven y mayormente se ven en mujeres ya que la mayoría de ellas elige esta carrera que es Farmacia y bioquímica la cual esta inclinada

más en el sexo femenino, esta etapa es donde más cambio tiene el universitario ya que va a adquirir muchas más responsabilidades no solo en el ámbito estudiantil sino también en cuidar su salud , siendo aún estudiantes de la salud, sin embargo la mayoría de ellos no lo hacen debido a que se sobrecargan con tareas y no disponen de mucho tiempo y es allí donde descuidan su estilo de vida, ya que por comer algo ligero solo consumen comidas que dañan su salud la cual con el tiempo les traerá posibles riesgos.

Al comparar estas investigaciones ya mencionadas con el informe realizado a los universitarios de Farmacia y bioquímica del I Y II ciclo ULADECH católica Chimbote, 2018, donde se encontró gran diferencia ya que al relacionar la variable sexo con el estilo de vida haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia muestra que sí existe relación estadísticamente significativa ( $X^2=2,750$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,0 > 0,05$ ), lo cual quiere decir que el sexo si es un factor para que los universitarios lleven un estilo de vida no saludable.

Esto va a determinar si el universitario tiene un buen o mal estilo de vida saludable, sino depende de las mismas conductas que adquieren en el transcurso de su vida diaria como también en el entorno que les rodea, 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 lo cual 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.

Hoy en día la población universitaria sin importar el sexo o la edad, debido al avance de la ciencia y la tecnología optan más por conductas fáciles y modernas, que conllevan al universitario a tener estilos de vida no saludables ya que más se preocupan en las cosas materiales y dejan de lado su salud que es lo más importante, el cursar una carrera profesional o tener un título profesional no tiene nada que ver con que lleven un estilo de vida saludable o no, esto depende de la responsabilidad y dedicación que tomen en cuanto a su salud de acuerdo a sus posibilidades.

En cuanto a la relación entre la edad y el estilo de vida, se encontró que no se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado ya que más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

La edad no determina el estilo de vida de los universitarios estudiados, esto depende de las conductas que adquieren en el transcurso de su vida diaria con el pasar de los años, también tiene que ver con el entorno que les rodea ya que durante sus años de vida convivieron con sus familiares y se adecuan a los alimentos que puedan consumir como familia, todo lo que adquieren con el pasar de los años va a influir mucho ya que si ellos tenían conductas inadecuadas en cuanto al cuidado de su salud les puede resultar difícil cambiarlas, sin embargo no es imposible porque si uno se lo propone

puede llegar a cambiar dichas conductas y lograr resultados beneficiosos para la salud, pero si no logran cambiar dichas conductas malas les perjudicará y pondrá en riesgo su salud con el paso del tiempo.

Es por eso que como profesional de la salud debemos actuar ante esta problemática realizando acciones efectivas en la cual ayude a que los universitarios de la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo cambien sus hábitos y conductas y se den cuenta que por más ricos que puedan parecer las comidas chatarras o enlatadas no son buenas para su salud sino que las ponen en riesgo ya que con el tiempo traen muchas consecuencias, adquirir alimentos no altos en grasas ni azúcares sino alimentos saludables, cada cierto tiempo realizar actividades que despejen su mente como los ejercicios o actividades diarias la cual los mantenga activos y de esa manera evitar el sedentarismo y el estrés.

Para la contribución y mejora de los problemas en que el universitario está expuesto, se debe proporcionar accesibilidad a ser partícipes de distintos talleres ya sea de baile, canto, deporte, entre otros, así mismo se debe requerir la existencia de un cafetín saludable, ya que de esta manera va a ayudar a los universitarios a mejorar y adquirir conductas que podrían poner en riesgo su salud.

**Tabla N° 4:** Con respecto al factor cultural y el estilo de vida, se observa que el 48,0% (72) son católico, de los cuales el 24,0% (36) tienen un estilo de vida no saludable, y el 24,0% (36) presentaron un estilo de vida saludable. Al relacionar la variable religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia ( $X^2 = 0,299$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,584 > 0,05$ ) se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa.

Los resultados difieren a los resultados obtenidos por Garate K, (70) donde concluye que el 59,2% son de religión católica con estilos de vida no saludable. Al relacionar religión con el estilo de vida del estudiante utilizando el estadístico Chi cuadrado  $X^2= 1,777$ ;  $2gl$  y  $p=0,411$   $p > 0,05$  encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Asimismo difieren los resultados obtenidos por Revilla F, (71) donde concluye que el 66,0% profesan la religión católica con un estilo de vida saludable. Al relacionar la religión y el estilo de vida haciendo uso del estadístico Chi cuadrado de independencia  $X^2= 0,951$ ;  $1gl$   $P = 0,02 > 0,05$  se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Al comparar estas investigaciones ya mencionadas con el informe realizado a los universitarios de Farmacia y bioquímica del I Y II ciclo ULADECH católica Chimbote, 2018, se encontró gran diferencia ya que en relación con la variable religión y el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi cuadrado de independencia  $X^2 = 0,299$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,584 > 0,05$

se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa, lo cual es un factor de mucha importancia en el estilo de vida, hoy en día existen muchas religiones para elección de la persona, cada uno es libre e independiente en cuanto a la elección que tengan.

La religión es un conjunto de creencias en la cual el ser humano reconoce una relación con Dios como también a través de santos y vírgenes mediante la cual le brindan devoción, oraciones como también sacrificios esto va a depender del tipo de religión a la que pertenezca ya que cada religión tiene distintas leyes y normas establecidas.

Según los resultados obtenidos muestra que sí existe relación en cuanto a la religión y estilos de vida esto quiere decir que la religión sí es un determinante para que los universitarios lleven un estilo de vida inadecuado sin embargo tiene que ver con las acciones que ellos tomaron y adquirieron en el transcurso de su vida.

Menos de la mitad de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo son de religión católica la cual no creen solo en Dios sino también en muchos santos y vírgenes, la religión católica no es algo centrado mayormente van una vez por semana así como también no tienen reglas tan estrictas como otras religiones ya que ellos tienen la libertad de salir a fiestas, fumar, tomar, lo cual es perjudicial para su salud, la mayoría de ellos solo van a misa los domingos como también no asisten y solo tienen el nombre de la religión católica sin embargo muchas veces no lo son pero dicen serlo.

Sin embargo un porcentaje de significancia muestra que parte de los universitarios profesan la religión evangélica la cual es una religión mucho más estrictas que si acatan a las normas que les establecen, la cual le 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 como tomar, fumar porque para ellos eso es inadecuado la cual en ese aspecto es de beneficio para su salud ya que de esa manera no ponen en riesgo su vida ya que con el tiempo todo trae consecuencias, así como también no ponen en riesgo su integridad.

Cada persona es libre e independiente de elegir la religión con la que más cómodo se sienta, y no dejarse llevar ni sientan presión por la religión que lleven sus amigos o familiares, sino que nazca de ellos mismos esa decisión, porque para Dios todos somos iguales sin importar la religión que lleven, que tanto dinero tengan o el aspecto físico, así mismo los universitarios opinan que no es necesario llevar una religión para creer en Dios.

Como personal de Salud las acciones a realizar son, sensibilizar a los universitarios en cuanto a los estilos de vida saludables teniendo en cuenta la religión a las cuales pertenecen y brindar conductas saludables que cada persona pueda realizar en su vida diaria para que de esa manera su ritmo de vida cambie y haya una mejora en su salud y con el tiempo no presenten

enfermedades que ponen los ponen en riesgo y que incluso pueden llegar a algo extremo como perder la vida.

Por lo tanto, ULADECH católica como también otras instituciones deben fomentar a existencia de relaciones sociales e individuales que involucren compartir creencias religiosas en cuanto a la formación espiritual y dar a conocer la importancia de contraer matrimonio responsable, ya que esto contribuirá una mejora en sus estilos de vida y equilibrio físico, emocional y espiritual.

**Tabla N° 5:** En cuanto a los factores sociales y el estilo de vida respecto al estado civil el 92,0% (138) son solteros, de los cuales el 50,0% (75) tienen un estilo de vida no saludable y un 42,0% (63) tienen un estilo de vida saludable. El 42,7% (64) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles, de los cuales el 24,0% (36) tienen estilos de vida no saludable y el 18,7% (28) un estilo de vida saludable.

La relación entre la variable ingreso económico y el estilo de vida haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia ( $X^2=11,022$ ;  $gl=4$ ;  $p=10,0 > 0,05$ ) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa mientras que en el estado civil y estilo de vida no se cumple ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado



Los resultados obtenidos difieren a los resultados obtenidos por Garate K, (70) donde concluye que el 29,2% son solteros y tienen estilos de vida saludable. Al relacionar el estado civil con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de  $X^2=3,239$ ; 3gl y  $p=0,356$   $p > 0,05$  encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Asimismo difieren los resultados obtenidos por Revilla F, (71) donde concluye que el 36,0% son casados, el 28,0% un ingreso económico menor a 1000 nuevos soles, la cual llevan un estilo de vida saludable. Al relacionar el estado civil con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia  $X^2= 9,49$ ; 4gl  $P = 47,76 > 0.05$  encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. También al relacionar el ingreso económico con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia  $X^2= 7,81$ ; 3gl  $P = 20,87 > 0.05$  encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados difieren a los resultados encontrados por Huerta S, Flores Y (63), donde concluye que en estado civil el 90,5% son solteros de los cuales el 64.3% tienen estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable, aplicando la prueba estadística de Chi cuadrado se obtiene un resultado de  $X^2=1.569$  con un  $p > 0.05$ ; por lo cual se determina que no existe relación entre el estado civil con los estilos de vida.

La relación entre la variable estado civil y estilo de vida de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo se encontró que más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado, de esa manera podemos determinar que el estado civil no determina que los universitarios lleven un estilo de vida no saludable, sin embargo adoptan estas malas conductas debido a una desorganización en cuanto a sus acciones diarias ya que de esa manera muestran no ser responsables con su salud y solo toman en cuenta sus estudios lo cual no se percatan que es un riesgo porque si ellos caen mal de salud no podrían continuar con sus estudios y tendrían que dejar todo por recuperarse.

Es por eso que es de mucha importancia para los universitarios cuidar de su salud ya que si no cuidamos de nosotros mismos nadie lo hará, y solo perjudicaríamos nuestra salud y más aún en los universitarios que tienen familia e hijos ya que tienen muchas más responsabilidades y otras personas dependen ellos.

En cuanto al ingreso económico no existe relación estadísticamente significativa, la cual esto no determina un estilo de vida inadecuado sin embargo el universitario tiene la responsabilidad de saber administrar bien su ingreso económico ya que ellos tendrán la potestad de saber invertir en que es lo más primordial y no malgastar el dinero en cosas secundarias, sino en consumir alimentos saludables, como también en ver por su salud y tener un

control periódicamente de sus salud para no llegar a complicaciones en un futuro.

No es necesario contar con mucho dinero para llevar un estilo de vida saludable, todo está en saber administrar, organizarse y tener muchas ganas de querer lograr una vida sana y más aún en la etapa universitaria.

Asimismo deberían haber talleres en la universidad en la cual concienticen al universitario a la buena administración de su dinero, para que con ello el universitario vaya adquiriendo y logrando una mentalidad responsable y en su ida diaria organice y gaste en cosas necesarias e importantes, sin adquirí alguna deuda u otro factor, especialmente en universitarios que tienen más responsabilidades en cuanto sobrellevar una familia, todo ello contribuirá de forma positiva, pues de esa manera se impedirá factores como el estrés y llevaran una vida mucho mas tranquila.

## **VI. CONCLUSIONES**

- En estilo de vida de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica de I y II ciclo, más de la mitad presentan estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida saludable.
- En estilo de vida de los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica de I y II ciclo, casi la totalidad son universitarios de 20-35 años, su estado civil es soltero, la mayoría son de sexo femenino, menos de la mitad son de religión católica, menos de la mitad su ingreso económico es menor de 400 nuevos soles.
- Al realizar la prueba del chi cuadrado se encontró que sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con sexo, religión. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el ingreso económico. No cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, edad y estado civil.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:**

### **Recomendaciones:**

- Concientizar y sensibilizar a las autoridades de la universidad ULADECH católica, a través de los resultados mostrados para que de esa manera puedan contribuir y brindar un bienestar con la finalidad de promoción y prevención en la salud en cuanto a sus estilos de vida
- Recomendar al comedor de la universidad vender comidas sanas y no alimentos llenos en grasas las cuales pone en riesgo la salud de los universitarios
- Así mismo a través de este estudio de investigación sobre los universitarios de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica del I y II ciclo que sirva de base para que de esta manera se continúe realizando investigaciones similares, donde se pueda visualizar y obtener mayor información del problema que estén presentando y de esta manera promover la investigación en el campo de Enfermería

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de la Salud. Situación regional del consumo del alcohol y la salud en las Américas. [Internet]. 2015. [Citado el 29 de Junio del 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11108:2015-regional-report-alcohol-health&Itemid=41530&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11108:2015-regional-report-alcohol-health&Itemid=41530&lang=es)
2. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud?. [Internet]. 2020. [Citado el 28 de julio del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
3. AEGON. Estudio sobre salud y estilo de vida. [Internet]. España. 2018. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en: <https://www.aegon.es/documents/25129/814825/Estudio+Salud+y+Vida/cfeb5ad5-01f0-d11c-bdad-65d6f497d2a2>
4. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 2016. 15(2):2. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
5. Durám S, Crovetto M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Rev Med Chile*. 2017. 145: 1. Disponible en: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Escritorio/5752-77174-1-PB.pdf>

6. Jara V, Riquelme N. Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. Revista iberoamericana de educación e investigación en Enfermería. 2018. 8(2): 5. Disponible en: file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Escritorio/00originales.pdf
7. Castro G, Cabrera R. Estilo de vida de la juventud peruana. El comercio. [Internet]. Lima. [Citado el 14 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://blogs.elcomercio.com.pe/corresponsalesescolares/2007/06/estilo-de-vida-de-la-juventud.html>
8. Escuela profesional de Farmacia y bioquímica. [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2016. [Citado el 8 de junio del 2018] Disponible en: <http://farmaciaybioquimica.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>
9. Morales M, Gómez V, García C. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev.Colomb.Enferm. 2018. 16: 7-8. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2300-Art%C3%ADculo-4423-1-10-20180501.pdf
10. Álvarez G; Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Ecuador. Universidad de Guayaquil. 2015. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE>

%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf

11. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev.Colomb.Enferm. 2017. 14: 5. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Estilo\\_de\\_vida\\_de\\_estudiantes\\_universitarios\\_de\\_en.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_en.pdf)
12. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. [Tesis para optar el grado de doctor]. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017. Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf)
13. Gonzales A, Palacios J. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una Universidad de Santiago de Cali. [Tesis para optar la maestría en psicología de la salud]. Colombia. Universidad DE Santiago de Cali. 2017. Disponible en: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos\\_vida\\_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz, 2018.[Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Huaraz. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. 2018. Disponible en: [http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033\\_48379823\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



15. Reynaga M. Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Huánuco. Universidad de Huánuco. 2017. Disponible en: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/339/T047\\_72625190\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/339/T047_72625190_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Ortiz Y. Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Nutrición Humana]. Puno. Universidad Nacional del Altiplano. 2016. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3657/Ortiz\\_Estrada\\_Yhemira\\_Lillian.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3657/Ortiz_Estrada_Yhemira_Lillian.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Gutiérrez M, Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de Enfermería de la universidad privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Trujillo. Universidad privada Antenor Orrego. 2016. Disponible en: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE\\_ESC.ENFE\\_MERLY.GUTIERREZ\\_LUCILA.NOHELI\\_ESTILOS.DE.VIDA.Y.HABITOS.DE.ESTUDIO.\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_ESC.ENFE_MERLY.GUTIERREZ_LUCILA.NOHELI_ESTILOS.DE.VIDA.Y.HABITOS.DE.ESTUDIO._DATOS.PDF)
18. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016. [Tesis para optar el Título Profesional de Especialista en Enfermería en Emergencias y Desastres]. Lima.

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2016. Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

19. Alva E. Estilos de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, Universidad San Pedro-Chimbote, 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Chimbote. Universidad San Pedro. 2016. Disponible en:  
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2910>
20. Torres C. Aprendo y conservo mi salud para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016. [Tesis para optar el grado de maestro en Educación con mención en docencia e investigación]. Chimbote. Universidad Nacional del Santa. 2016. Disponible en:  
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3017/46286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Calderón J. Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad San Pedro-Chimbote.2015. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Chimbote. Universidad San Pedro. 2016. Disponible en:  
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2914>
22. Espejo M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Chimbote.

- Universidad San Pedro. 2016. Disponible en:  
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2343>
23. Thomsop T. Determinantes de la Salud Según Marc Lalonde.docx [Internet]. 2018 [citado el 21 de mayo del 2018]. p. 1–10. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/doc/141534353/Determinantes-de-la-Salud-Segun-Marc-Lalonde-docx>
24. Galli A, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. [Internet]. Buenos Aires. 2017. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en:  
<http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
25. Arrechadora I. Nola Pender: Biografía y teoría. [Internet]. 2019. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
26. Barria L, Pacheco. Nola Pender. [Internet]. 2016. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en:  
<http://tftt15nolapender.blogspot.com/2016/03/conclusion.html>
27. Perez C. Modelo de promoción de la salud Nola Pender. [Diapositiva]. Slideshare. 2018. 19 diapositivas. Disponible en:  
<https://es.slideshare.net/carlosperezguzman/modelo-de-promocin-de-la-salud-nola-pender>

28. Nola Pender. [Internet]. 2017. [Citado el 5 de julio del 2020]. Disponible en:  
<https://nolapender.blogspot.com/2017/?fbclid=IwAR2FB8-ClhT5Ig2bRJuzEtYdtQsxgyFMtYtduV4CXQyTPpQRpcAG1V-yf20>
29. Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. 2017. Disponible en:  
<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
30. Guía metabólica. La importancia de la alimentación saludable. [Internet]. 2018. [citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en:  
<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
31. Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad. Actividad Física y Salud. Gobierno de España. España. Disponible en:  
<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
32. Gomez A. La responsabilidad de mi salud. [Internet]. 2016. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en: <http://moncor.com.mx/blog/la-responsabilidad-de-mi-salud/>
33. Maslow A. Definición de autorrealización. [Internet].2016. [Citado el 27 de mayo del 2018]. Disponible en:  
<http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/autorrealizacion>
34. Echevarría L. Redes de apoyo. [Internet]. 2016. [Citado el 27 de mayo del 2018]. Disponible en: [http://estarbien.iberomx/?page\\_id=114](http://estarbien.iberomx/?page_id=114)

35. Presentación con diapositivas sobre el manejo del estrés: 8 maneras de reducir la presión. [Internet]. 2020. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en: <https://askthescientists.com/es/stress-management-slideshow/>
36. Arrechadora I. Nola Pender: Biografía y Teoría. [Internet]. 2019. [Citado el 28 de Julio del 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
37. Tepale G. ¿Alumno o universitario?. Estar bien. [Internet]. 2016. [Citado el 27 de mayo del 2018]. Disponible en: [http://estarbien.iberomx.com/?page\\_id=180](http://estarbien.iberomx.com/?page_id=180)
38. Atlas Mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. [Internet]. 2018. [Citado el 27 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
39. Gutiérrez M, Campos A, Miranda M. Promoción de la salud en el ámbito universitario: una propuesta participativa para el bienestar integral de los estudiantes de la Universidad Nacional. [Internet]. Costa Rica.2018. [Citado el 27 de mayo del 2018]. Disponible en: <https://wcupa.edu/knowledgeCrossingBorders/documents/track3/promocionDeLaSalud.pdf>
40. Hernández R. Metodología de la Investigación.: Editorial Mc Graw Hill. [Internet]. México, 2011. [Citado el 25 de Mayo del 2018]. Disponible en URL: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigacion-C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigacion-C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)
41. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2004. [Citado el 28 de Mayo del 2018]. [44 páginas]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.

42. Del Aguila R. Estilos de vida saludable. [Internet]. 2017. [Citado el 29 de junio del 2020]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
43. Quispe K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona. [Dispositiva]. Prezi, 2014. 40 diapositivas. Disponible en: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturales-de-la-persona/>
44. Real academia española. Edad. [Internet]. 2019. [Citado el 30 de junio del 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
45. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. [Internet]. 2018. [Citado el 15 de junio del 2018]. Disponible en: <https://www.aboutspanol.com/definicion-de-sexo-genero-y-sexismo-1271572>
46. Salinas I. ¿Qué es y para qué sirve la religión?. [Video]. Slideplayer, 2016. Disponible en: <http://slideplayer.es/slide/3408831/>
47. Berriel L. Estado Civil. [Diapositiva]. Slideshare, 2015. 6 diapositivas. Disponible en: <https://es.slideshare.net/letiberriel/estado-civil-51323631>
48. Ingreso económico. [Internet]. [Citado el 15 de junio del 2018]. Disponible en: [https://www.eco-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO\\_ECONOMICO.htm](https://www.eco-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO_ECONOMICO.htm)
49. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA-P. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería]. México. Universidad de las Américas Puebla 2016. [Citada el 15 de marzo del 2013]. Disponible desde el URL: [http://Catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/hernandez\\_d\\_md/portada.html](http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html)

50. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2013. [Citado el 16 de abril del 2013]. Disponible desde el URL: [http://www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/hernandez\\_d\\_md/portada.html](http://www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html)
51. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
52. CristopherM. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
53. 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%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)
54. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Rev enferm Herediana. 2016; 9(2):3. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/3011-7636-1-PB.pdf>
55. Beltrán M. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. [Tesis para optar el título de Psicólogo]. Bogotá. Universitaria de Los Libertadores. 2016. Disponible:

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

56. Tumay J. Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la escuela profesional de Enfermería sede Lima – norte de la UPSJB junio 2016. [Tesis para optar el título de profesional de licenciada en Enfermería]. Lima. Universidad privada San Juan Bautista. 2017. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1395/T-TPLE-Jessica%20Paola%20Tumay%20Carrasco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
57. 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 de licenciada(o) en Enfermería]. Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. 2015. Disponible en: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE\\_ENFER\\_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENFER_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf)
58. Incio P. Estilos de vida y su relación con las enfermedades más comunes en los estudiantes de Enfermería de la universidad señor de Sipán - Pimentel Perú 2015. [Tesis para optar el título de profesional de licenciado en Enfermería]. Pimentel. Universidad Señor de Sipán. 2016. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/1965/INCIO%20TORRES%20OPERCY%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
59. Paquiyauri M. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018. [Tesis para optar el título profesional



- licenciado en Obstetricia]. Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes. 20187.  
Disponible en:  
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/237/TESIS%20-%20PAQUIYAURI%20DIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Barbaran S. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017. [Tesis para optar el grado académico de maestra en gestión de los servicios de salud]. Perú. Universidad Cesar Vallejo. 2018. Disponible en:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/20447/barbaran\\_vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/20447/barbaran_vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
61. Gomez Z, Landeros P, Romero E. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Revista de Salud Pública y Nutrición. 2016, 15(2):3. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
62. 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 optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima. Universidad Nacional Federico Villarreal. 2019. Disponible en:  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y Estilos de vida de los internos de Enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018.

- [Tesis para optar el título profesional licenciado en Enfermería]. Perú. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. 2018. Disponible en: [http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033\\_48379823\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. Avalos M. Factores sociodemográficos y prácticas de estilos de vida saludables. [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en Enfermería]. Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo, 2018. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11727/2E568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
65. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Indicadores de Educación por Departamento 2008-2018. [Internet]. Perú. 2019. [Citado el 7 de julio del 2020]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1680/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1680/libro.pdf)
66. López D, Pumachaico E. Estilos de vida saludables y Factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote-2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Nuevo Chimbote. Universidad Nacional del Santa. 2019. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3478/49941.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
67. Organización Panamericana de la salud. El honorable Marc Lalonde. [Internet]. [Citado el 28 de Julio del 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/heroes->



ANEXO N° 01



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

N°	Ítems	CRITERIOS			
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
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
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
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
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
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

	<b>APOYO INTERPERSONAL</b>				
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
	<b>AUTORREALIZACION</b>				
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
	<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>				
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 N° 02**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL**

**UNIVERSITARIO**

**Reyna R (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

**B) 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

**C) 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
- c) De 650 a 850 nuevos soles
- e) Mayor de 1100 nuevos soles

- b) De 400 a 650 nuevos soles
- d) De 850 a 1100 nuevos soles



## ANEXO N° 03

### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de

Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

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





### VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

	<b>R-Pearson</b>	
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 N° 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 BIOQUÍMICA DEL  
I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA \_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**