



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE
LA ESCUELA DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO.**

ULADECH CATOLICA _CHIMBOTE, 2018

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA:

ESQUERRE FLORES, MILAGROS DEL PILAR

ORCID: 0000-0002-5354-3418

ASESORA:

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA:

ESQUERRE FLORES, MILAGROS DEL PILAR

ORCID: 0000-0002-5354-3418

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

ASESORA:

VILCHEZ 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

**DRA. URQUIAGA ALVA MARÍA ELENA
PRESIDENTE**

**MGTR. GUILLEN SALAZAR LEDA MARÍA
MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA FANNY ROCÍO
MIEMBRO**

**DRA. VILCHEZ REYES MARÍA ADRIANA
ASESOR**

DEDICATORIA

En primer lugar a Dios por haberme brindado la sabiduría y así poder realizar este informe de tesis con éxito y sobre todo por haberme brindado una madre maravillosa quien me sirvió de apoyo para poder ser una persona de bien y no rendirme.

A mi madre Rosa Elvira Flores Siccha por haber confiado en mí y por brindarme lo poco que tenía para ser una persona universitaria, por su apoyo incondicional, esta investigación es por ella y para ella por ser uno de mis principales motivos de querer salir adelante.

A mi abuela Paula quien siempre estuvo allí brindándome sus pequeños y sabios consejos para seguir con mis estudios. A mi hermana Leydy Román y mi sobrina Brianna ya que esto es por ellas por ser uno más de mis motivos para no rendirme y poder continuar a pesar de los obstáculos que se presentaron.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios
porque sin el nada de esto hubiera
sido posible porque me brindo las
fuerzas para seguir cuando
pensaba que ya no se podía más.

A la Universidad y a los jóvenes
universitarios que brindaron su
tiempo para poder realizar la encuesta
y poder concluir este informe.

Al apoyo de mi docente María
Adriana por ser una guía para poder
culminar con bien este proyecto-

RESUMEN

El presente informe de estilo de vida y factores biosocioculturales de los universitarios de Odontología del I y II ciclo de ULADECH _ Chimbote, 2018 de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional, cuyo objetivo general es: Determinar la relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales de los universitarios, y sus objetivos específicos: Valorar el estilo de vida e identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico. La población estuvo constituida por 150 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 el paquete SPSS/into/software versión 18.0 para su respectivo procesamiento. Se presentaron los datos en tabla simple 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 criterio Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significación de $p < 0.05$. Concluyendo la mayoría tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo un estilo de vida saludable. En los factores biosocioculturales casi la totalidad son adultos jóvenes, solteros, la mayoría varones, católicos y menos de la mitad tiene un ingreso económico menor a 400,00 soles. Si existe relación significativamente estadística entre los estilos de vida y el factor biológico, no existe relación entre el ingreso económico y el estilo de vida al aplicar la prueba de independencia de criterios chi cuadrado. Los factores culturales: estado civil; factor biológico ;edad; y sociales no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado.

Palabras clave: Estudiante universitario, estilo de vida, factores biosocioculturales.

ABSTRAC

The present report of lifestyle and biosociocultural factors of the university students of Dentistry of the I and II cycle of ULADECH _ Chimbote, 2018 of quantitative type, cross-sectional, descriptive correlational design, objective: To determine the relationship between lifestyles and factors biosociocultural of the university students, specific objectives: Assess the lifestyle and identify the biosociocultural factors: Age, sex, religion, marital status, occupation and economic income. The population consisted of 150 to whom the instruments were applied: lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, using the interview and observation technique. In addition, the data was processed in the SPSS / into / software version 18.0 package for its respective processing. The data were presented in a single and double entry table, then their respective graphs were prepared. To establish the relationship between study variables, the Chi square criterion independence test was used with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. Concluding that most have an unhealthy lifestyle, while a significant percentage have a healthy lifestyle. In the biosociocultural factors almost all are young adults, single, the majority are male, profess the Catholic religion and less than half have an economic income of less than 400.00 soles. There is no significantly statistical relationship between lifestyles and the biological factor, cultural and social factors do not meet the condition to apply the chi-square test.

Keywords: university student, lifestyle, biosociocultural factors.

CONTENIDO

1. Título.....	i
2. Equipo de trabajo.....	ii
3. Hoja de firma de jurado y asesor	iii
4. Agradecimiento y dedicatoria	iv
5. Resumen y abstract.....	vi
6. Contenido.....	viii
7. Índice de gráficos, tablas y cuadros.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	10
III. HIPÓTESIS	25
IV. METODOLOGÍA.....	26
4.1 Diseño de la investigación.....	26
4.2 Población y muestra.....	26
4.3 Definición y operacionalización de variables.....	27
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
4.5 Plan de análisis.....	35
4.6 Matriz de consistencia.....	37
4.7 Principios éticos.....	38
V. RESULTADOS.....	40
5.1 Resultados.....	40
5.2 Análisis de resultados.....	51
VI. CONCLUSIONES.....	72
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
ANEXOS.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	40
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	42
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	48
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	49
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 2: SEXO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO 3: EDAD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	44
GRÁFICO 4: RELIGION DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	45
GRÁFICOS 5: ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	46
GRÁFICO 6: INGRESO ECONÓMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	47

I. INTRODUCCION

El Informe sobre la salud en el mundo en los estudiantes universitarios señala que de un conjunto de 25 grandes riesgos evitables seleccionados y estudiados en detalle, entre los más importantes a nivel mundial se encuentran los siguientes: prácticas sexuales sin protección, presión arterial elevada, tabaco, alcohol, niveles de colesterol elevados, y sobrepeso/obesidad, todos vinculados a estilos de vida. En su conjunto, estos riesgos representan un tercio de los años de vida sana perdidos en todo el mundo (1).

En Ecuador, los estudiantes universitarios a partir de los 15 años ya se encuentran en el círculo vicioso del tabaquismo, aunque no son mayoría ya que solo implica al 30% de estudiantes universitarios y el resto de ellos no han probado el cigarrillo o algunos solo dejaron de fumar. Efectivamente según las investigaciones se confirmaron que las mujeres eran las menos fumadoras que los varones existiendo una diferencia de 13%, para varones 33% y damas 20%. A su vez la mayoría de estos estudiantes universitarios empezaron su vida fumadora desde los 16 años de edad para ambos sexos (2).

Cuba no escapa de las conductas de salud erróneas para las personas que habitan en ella, aunque los porcentajes no son muy elevados algunos no tienen un estilo de vida adecuado abarcando solo un 20% de la población. En relación con las estudiantes universitarios aproximadamente un 66 % tienen un estilo de vida menos favorable. Dentro del porcentaje de los estudiantes universitarios que no realizan un estilo de vida favorable aproximadamente su calidad de vida se encuentra con un 5% de diferencia, de los cuales ellos

obtendrían más síntomas insatisfactorios que los estudiantes universitarios que no padecen ninguna enfermedad. Dejando de lado la salud algunos universitarios indicaron que se sienten insatisfechos con relación al dinero. A su vez algunos también indicaron que fuman al menos un cigarrillo. Pero la mayoría de los estudiantes universitarios indicaron que si beben licor (3).

En el estado de Chiapas, en los estudiantes universitarios que cursan las carreras de salud, se identificó que la gran mayoría no conoce sobre una alimentación adecuada en su misma etapa de vida, todos los estudiantes universitarios toman a la ligera su alimentación siendo estos un 82%. Efectivamente los únicos que conocían sobre estos temas fueron los estudiantes universitarios de nutrición abarcando casi el 100% de ellos, seguido de los estudiantes universitarios de medicina dejando en último plano a los estudiantes universitarios de enfermería (4).

En Peru, la prevalencia de vida de consumo de drogas legales, entre los estudiantes universitarios, es bastante elevado, alcanzando la prevalencia de vida de consumo de alcohol el 87,1%, y el del tabaco 59,9%. La prevalencia de consumo de las drogas ilegales es más baja, destacándose el consumo de la marihuana, cuya prevalencia de vida alcanza los 11,6%, la de la cocaína el 2,0%, la PBC el 0,4% y el de los tranquilizantes el 5,2%. Como en el caso de los estudiantes universitarios, la prevalencia de vida de consumo de alcohol es mayor entre los hombres que entre las mujeres (91,4% y 83,0%, respectivamente), así como de marihuana (16,9% y 6,6%, respectivamente) (5).

Según la ENDES hasta el 2018, existe 8.5 millones de jóvenes entre hombres y mujeres, la mayoría universitarios, de los cuales un 17.6% no estudia ni trabaja. Entre los estudiantes universitarios existe un 30% que sufre de impactos a su salud mental por sentir presión académica, según el director de salud esta cifra podría aumentar por la exigencia académica, indicando que se debería tener en cuenta alguna política viable para mejorar esta situación, a su vez cabe resaltar que en relación a la pobreza en jóvenes universitarios es menor ya que se incorporan de manera inmediata al mundo encontrando trabajo y solventando de alguna u otra manera sus gastos (6).

Mientras que la INEI indica que en el Perú existen 8.5 millones de jóvenes entre las edades de 16 a 29 años, dentro de los cuales se puede decir que se encuentran divididos entre varones y mujeres en un 50% y 50%. Un aproximado del 36% están contando con estudios universitarios y técnicos esto se encuentra plasmado en la encuesta nacional de hogares. Dicho programa indica que el porcentaje de estudiantes universitarios está incrementando. No todos los jóvenes peruanos cuentan con estudios completos, ya que de una u otra manera influye el sitio donde se encuentren viviendo, siendo los jóvenes que residen en áreas urbanas los que se encuentran en universidad conformando un 42% de los jóvenes y solo el 14% de ellos que se encuentran en una zona rural cuenta con estudios universitarios trabajando la mayoría de ellos (7).

Ancash no escapa del riesgo que atraviesan sus estudiantes universitarios al encontrarse expuestos al mundo de las drogas, alcohol, sedentarismo, obesidad ya que hasta el año 2018 se reportaron muertes producto de

accidentes de tránsito por encontrarse en estado de ebriedad, algunos de ellos también anémicos, obesos y que prefieren estar más en el celular dejando de lado responsabilidades tanto en la universidad como en casa (8).

Actualmente en Chimbote más del 50% de los estudiantes universitarios no se preocupan en su alimentación dejando de lado el desayuno y almuerzo porque indican que no les alcanza el tiempo por los trabajos que tienen que presentar, de esta manera encontramos a algunos jóvenes universitarios anémicos producto de ello (8).

Según MINSA, los estudiantes universitarios hoy en día ya no practican actividad física y están dedicados a desarrollar hábitos inadecuados favoreciendo al sedentarismo, siendo así que si ellos no realizan actividad física serán así por el resto de su vida y a la larga se volverán personas obesas dependientes de solo la tecnología ya que esta reemplaza cada vez más a todo. Los diferentes tipos de estudiantes universitarios practican distintos hábitos de actitud, ya sea por su nivel social, las cosas que prefieren o la manera de como usan su tiempo libre. De una u otra manera las redes sociales, amigos, familia y sobre todo el entorno en el que se encuentre influyen bastante en la toma de decisiones de dichos universitarios (9).

El estilo de vida pertenece a un ambiente específico dentro de un estilo de vida se desarrolla en algunos casos la manera de pensar, de sentir, etc. La diferencia es que cada persona realiza un hábito distinto y va a depender bastante de los hábitos que adquiera para poder diferenciarlos de otras personas. Todas esas actitudes serian como un sello de cada ser humano. Un

estilo de vida consiste en practicar y/o realizar un hábito propio de sí mismo del cual va a depender su salud (10).

Los hábitos alimentarios no adecuados ya sean en exceso o defecto es una de las causas por los cuales los estudiantes universitarios padecen ciertas enfermedades aumentando la morbimortalidad en enfermedades del corazón, diabetes, anemia, algunos tipos de cáncer, etc. Este tipo de enfermedades en estudiantes universitarios a su vez dependen por el sitio donde se encuentren o los hábitos que pueden adquirir de una u otra manera la disminución de actividad física influyen bastante en la mayoría de estas enfermedades. La selección de alimentos para la salud de los estudiantes universitarios son clave principal para mejoren su dieta (11).

El consumo de tabaco y alcohol se desarrolla sobre todo en los varones más que en las mujeres, pero esto no quiere decir que las mujeres están libres de estos vicios. Ahora este vicio es uno de las causas más importantes para que los estudiantes universitarios tengan un estilo de vida inadecuado lo que les impide desarrollarse como personas. En este factor también influye bastante el círculo social y familiar en el cual se desarrollan. Además, de crecer en un entorno con mayor independencia económica que les permite entrar y pertenecer a una sociedad de consumo (12).

Ser un estudiante universitario significa querer conocer la verdad o descubrir cosas sobre un fenómeno que se pueda presentar. A su vez le ayudara a formar parte de la sociedad de una manera productiva, para ello es necesario tener un buen estilo de vida saludable ya que ambos van de la mano;

conocimiento y salud, dejando de lado el “no tener tiempo para alimentarse”(13).

Frente a esta problemática no escapan los estudiantes universitarios de la Escuela profesional de Odontología del I y II ciclo, que pertenece a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, que se sustenta en un marco jurídico, normativo, científico, tecnológico y pedagógico que constituyen la base de sus fundamentos de doctrina curricular y orientan el diseño de su plan curricular. La carrera de odontología desarrolla una propuesta educativa para la atención de las principales necesidades de salud oral, el desarrollo de la ciencia, la formación integral y el perfeccionamiento permanente de sus educandos. Nuestros egresados tienen visión integral de la salud bucal. Están capacitados para desarrollar niveles de atención preventiva promocional y de rehabilitación, así como la investigación de las diversas ramas de la Odontología (13).

Ante esto se plantea el siguiente enunciado:

Enunciado del problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela de Odontología del I y II ciclo de ULADECH Católica_ Chimbote, 2018?

Objetivos de la investigación

Objetivo General:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los universitarios de la Escuela de Odontología del I y II ciclo de ULADECH Católica_ Chimbote, 2018.

Objetivos Específicos

- Valorar el estilo de vida de los estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Odontología 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 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo, Chimbote, 2018.

Justificación de la investigación:

Actualmente en Perú no es ajeno a los diferentes cambios por los que pasa el mundo, como por ejemplo el aumento de ciudades, el cambio de vida, las labores que nos ocupan tiempo, el avance tecnológico, el aumento de sedentarismo en los seres humanos, la preferencia por comidas chatarras y consumo de tabaco, alcohol, drogas etc.

El presente informe quiere lograr determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales para ayudar a disminuir la problemática. Este informe también es importante, porque los resultados van a contribuir a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología a elevar

la eficiencia del programa preventivo promocional de la salud del estudiante universitario, reducir los factores de riesgo y mejorar el estilo de vida de los adultos.

Para enfermería este informe será necesario ya que permitirán plantear estrategias para promover estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios mejorando su educación y salud, siendo posibles líderes en salud. A su vez permitirá en ULADECH brindar la información sobre los resultados obtenidos para poder actuar desde que los estudiantes inician su carrera profesional brindando sesiones educativas de calidad de vida, alimentación saludable entre otros.

Es fundamental este informe para fomentar la participación de autoridades de la región y por cada una de sus ciudades trabajando con sus municipios en el campo de la salud, a su vez los mismos estudiantes universitarios en estudio van a poder reconocer sus hábitos inadecuados y de una u otra manera podrán eliminarlo de su vida mejorando su salud y a su vez la salud de su familia y población ya que ellos mismos los motivaran para este cambio.

El presente informe de estilo de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de Odontología del I y II ciclo de ULADECH _Chimbote, 2018 es de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Llegando a la conclusión que; la mayoría tienen un estilo de vida no saludable, mientras que un porcentaje significativo tiene un estilo de vida saludable. En los factores biosocioculturales casi la totalidad son adultos jóvenes, solteros, la mayoría son varones, profesan la religión católica y menos

de la mitad tiene un ingreso económico menor a 400,00 soles. Si existe relación significativamente estadística entre los estilos de vida y el factor biológico. Los factores culturales y sociales no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado.

II. REVISIÓN DE LITERATURA:

Antecedentes:

Se pudo hallar los siguientes estudios dados a la presente investigación:

Nivel internacional:

Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. (14). Elaboraron una investigación denominada: “Estilos de Vida en Estudiantes del Área de Salud de Bucaramanga- Colombia, 2016”. Cuyo objetivo fue estudiar cuatro dimensiones analíticas ejercicio y actividad física, consumo de cigarrillo y sustancias psicoactivas y la sexualidad. La metodología fue un estudio descriptivo, correlacional. En la cual concluyen que a pesar de tener conocimiento previo sobre estilos de vida no lo ponen en práctica. Dichos resultados perjudican al estudiante universitario ya que se verá afectado en su rendimiento académico y su salud.

Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S (15). En su investigación titulada: “Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería del Estado de México, 2017”. Cuyo objetivo fue describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la universidad autónoma del estado de México. La metodología fue un estudio descriptivo de corte transversal, concluyendo que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Esto se puede mejorar poniendo en práctica buenos hábitos para la salud.

Varela M, Ochoa A y Tovar J, (16). Elaboraron una investigación denominada: “Tipologías de Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios de

Cali, Colombia, 2015”. Cuyo objetivo fue identificar agrupaciones entre los jóvenes matriculados, a partir de ocho dimensiones relacionadas con sus estilos de vida. La metodología fue un estudio transversal de corte descriptivo, en la cual concluyen que fue posible establecer tres conformaciones tipológicas: hombres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables en actividad física; mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física y alto nivel de estrés; mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física. Dichos resultados afectan al estudiante universitario ya que se verán expuestos a riesgos de obesidad, cardíacos y mentales por el estrés acumulado.

Viedma D, (17). Elabora una investigación titulada: “Prevalencia de Estilos de Vida en una Muestra de Estudiantes de Grado de Enfermería de España y República Checa, 2016”. Cuyo objetivo fue analizar los hábitos saludables y establecer una comparación de estos hábitos entre los alumnos de las Universidades de Jaén y Pardubice. Su metodología fue un diseño de investigación observacional descriptivo transversal, en la cual concluye que pasar por la universidad modifica ligeramente los hábitos, debiendo actuar antes. Así como que el marco legal y social, influyen directamente en los estilos de vida. Se puede considerar que los resultados apuntan que los estilos de vida en la vida universitaria se modifican escasamente perjudicando de esta manera al estudiante universitario con el bajo rendimiento académico y desarrollar ansiedad y estrés a lo largo del camino.

Alvarez G y Andaluz J, (18). En su investigación: “Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015”.

Tienen como objetivo determinar el estilo de vida saludable en el desarrollo de sus actividades académicas. Su metodología fue cuantitativa con modelos explicativos, descriptivos y ejes transversales. Concluyendo que no presentan un buen estilo de vida saludable ya sea por el factor de tiempo, económico o estrés. Este resultado afecta de igual manera al estudiante universitario ya que no permitirá el mejor rendimiento académico.

A nivel nacional:

Quispe Y, (19). Elabora una investigación titulada: “Estilo de Vida en Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017”. Cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida de los estudiantes universitarios, su metodología fue un estudio descriptivo, observacional, no experimental con enfoque cuantitativo. Concluyendo que los estudiantes de enfermería si practican un buen estilo de vida saludable, enfatizando más en las dimensiones de crecimiento espiritual, relaciones personales y nutrición. De esta manera cabe resaltar que hay estudiantes universitarios que si saben priorizar su salud antes que nada distribuyendo tal vez su tiempo para cada cosa que realicen.

Valderra O y Alvarado C, (20). Elaboran una investigación titulada: “Factores Asociados en los Estilos de Vida en Relación al Rendimiento Académico de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca. Lima, 2017”. Cuyo objetivo fue determinar la asociación entre Estilos de vida y Rendimiento Académico. Su metodología fue aplicar una batería de preguntas a los estudiantes universitarios, conformada por un

cuestionario referente a estilos de vida, para la variable Rendimiento Académico, las notas del promedio ponderado. Las conclusiones muestran que existe diferencia significativa entre las dos variables de estudio, rendimiento académico de los estudiantes universitarios con estilos de vida inadecuado frente a aquellos con estilos de vida adecuados. Este resultado afecta al estudiante universitario porque no tendrá un buen rendimiento académico.

Huiman R y Martin A, (21). Realizan una investigación denominada: “Estilos de Vida que Practican los Estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Herminio Valdizan Huánuco, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida que practican los estudiantes. Su metodología fue por muestreo aleatorio simple y para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de Estilos de Vida en la cual concluyen que los estilos de vida que practican los estudiantes universitarios son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican a veces un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser a menudo un 47,1%. Este resultado afecta al estudiante universitario ya que se encuentran en riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y bajo rendimiento académico.

Gutierrez M, Miranda L et. Al, (22). Elaboraron una investigación titulada: “Estilos de Vida y Hábitos de Estudio en las Alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio. Su metodología fue la aplicación de un cuestionario que permitió identificar los estilos de vida y un inventario para identificar los hábitos de estudio,

concluyendo que el 62.7% de las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo tuvieron adecuados estilos de vida y el 37.3% inadecuados estilos de vida; en cuanto a los hábitos de estudio se obtuvo un 53.7% adecuados y un 46.3% inadecuados. Estos resultados indican que no todos los estudiantes universitarios presentan malos estilos de vida y por ende su rendimiento académico será bueno al igual que su salud.

Barbaran S, (23). En su investigación “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”. Tiene como objetivo analizar la relación que existe entre los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes universitarios, su metodología fue descriptivo, correlacional del tipo trasversal. Concluyendo que los estilos de vida son poco saludable para los estudiantes universitarios y que los riesgos para la salud son moderados. De esta manera cabe resaltar que para estos estudiantes universitarios no es muy importante mantener un buen estilo de vida para su salud.

A nivel local:

Lopez D y Pumachaico E, (24). Elaboran una investigación titulada “Estilo de Vida Saludable y Factores Sociales de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018”. Cuyo objetivo fue conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante universitario. Su metodología fue de tipo descriptivo, correlacional de corte trasversal. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes presentan estilo de

vida no saludable. De esta manera los estudiantes universitarios están expuestos a contraer enfermedades que perjudicaran su salud.

Torres C, (25). Elabora una investigación llamada: “Aplicación del Programa Educativo “Aprendo y conservo mi salud” para Mejorar la Práctica de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar en qué medida la aplicación del programa educativo mejora las prácticas estilos de vida saludable. Su metodología fue la aplicación del método experimental, diseño casi experimental de preprueba -posprueba con un solo grupo, en la cual concluye que en el pre-test, el 62.5% tiene un autocuidado y cuidado médico regular, de otro lado el 73.75% también están en el nivel regular de hábitos alimenticios, el 56.25% un regular consumo de alcohol tabaco u otras drogas y el 90% presentan demasiado sueño. Dicho estudio perjudica a los estudiantes universitarios en su rendimiento académico y problemas gastrointestinales.

Sanchez M, (26). Elabora una investigación denominada: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en los Estudiantes de Farmacia y Bioquímica – ULADECH Católica, Chimbote, 2011”. Cuyo objetivo fue identificar los factores biosocioculturales que determinan los estilos de vida en los estudiantes universitarios, con metodología de estudio cuantitativo, corte transversal, basado en un diseño descriptivo, en la cual concluye que la totalidad de los estudiantes universitarios presentan un estilo de vida no saludable. Entre los factores biosocioculturales la totalidad son estudiantes universitarios, la mayoría profesan la religión católica, son de estado civil solteros, más de la mitad son de sexo femenino y tienen ocupación de estudiantes, menos de la

mitad no tienen ingresos económicos. Estos resultados afectan a los estudiantes universitarios en su rendimiento académico y estrés por falta de dinero.

Deceno M, (27). Realizo una investigación titulada: “Estilo de Vida de Estudiantes Universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote, 2015”. Cuyo objetivo fue describir los niveles de estilos de vida en estudiantes universitarios. Su metodología fue de tipo básica con un diseño descriptivo-transversal, concluyendo que los estudiantes universitarios presentan un estilo de vida excelente con un 51,5% y bueno con 48,5% respectivamente. Según indicador mi número promedio de tragos las escuelas de inicial, primaria y secundaria consumen de 0 a 7 tragos. Según el consumo de bebidas con cafeína las escuelas de inicial, primaria y secundaria consumen menos de 3 por día. Según los resultados los estudiantes universitarios pueden padecer problemas cardiovasculares y alteraciones nerviosas por la cafeína afectando de esta manera en su rendimiento académico.

2.2 Bases teóricas:

El presente informe de investigación desarrolla modelos, los cuales son de Marc Lalonde, Nola Pender entre otros autores.

Desde la antigüedad se preguntaron las causas, situaciones o circunstancias que determinan la salud, lo que se reconoce a partir de los años 70 como “determinantes”. Varios modelos han intentado dar a conocer la producción o pérdida de salud y sus determinantes. Entre los modelos clásicos, toma especial relevancia el modelo holístico de Laframboise (1973), desarrollado por Marc

Lalonde (1974), ministro de sanidad canadiense, en el documento Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses (28).

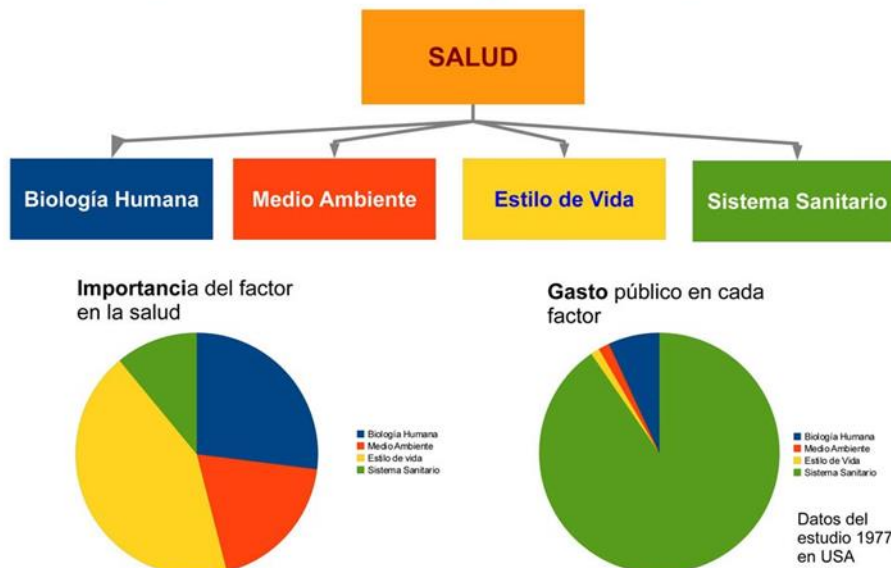
En 1974 se publicó el informe Lalonde donde se expuso, luego de un estudio epidemiológico de las causas de muerte y enfermedad de los canadienses, que se habían determinado cuatro grandes determinantes de la salud, que marcaron un hito importante para la atención de la salud tanto individual como colectiva (28).

Estos determinantes son: Estilos de vida y conductas de salud (drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción peligrosa, mala utilización de los servicios sanitarios). Esto influye porque los estudiantes universitarios adquieren malos estilos de vida ya sea por los horarios ajustados, falta de dinero, problemas en casa, etc. Como enfermeras deberíamos hacer campañas educativas en las mismas universidades para que de esta manera podamos contribuir a la mejora de sus estilos de vida (29).

Biología humana (constitución, carga genética, desarrollo y envejecimiento). Este determinante es el único de los cuatro que no es modificable pero si se mantiene un buen estilo de vida los estudiantes universitarios podrían disminuir el riesgo de padecer enfermedades genéticas a temprana edad (29).

Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural). Este determinante influye en los estudiantes universitarios porque se encuentran expuestos al humo de los vehículos, incluso en Chimbote el humo de las fábricas, hasta el propio estudiante es participe de dicha

Determinantes para la salud



contaminación al arrojar su basura al suelo. Dicho determinante también es modificable y se podría trabajar con los estudiantes haciendo que recapiten por las consecuencias de dicha contaminación como un claro ejemplo del cambio brusco de clima (29).

Sistema de asistencia sanitaria (mala utilización de recursos, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia). Este es uno de los determinantes más tristes en nuestro país y ciudad de Chimbote ya que la mayoría de los estudiantes universitarios no hacen uso de los servicios de salud e incluso cuando se sienten enfermos solo se automedican. También es uno de los determinantes que son modificables ya que podemos como enfermeros incentivar a que existan a un puesto de salud u hospital a realizarse chequeo médicos o diagnosticar a tiempos posibles enfermedades (29).

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender pretende desde sus principales supuestos explicar la relación de los factores que influyen en las conductas de salud. Según Pender, la competencia percibida de la eficacia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta, aumenta la probabilidad de que las personas se comprometan con la acción (30).

Nola Pender expone una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería, que se fundamenta en la teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social de Albert Bandura, la cual aborda los factores cognitivoperceptuales y los modificantes. Los primeros son: importancia de la salud, control percibido de la salud, autoeficacia percibida, definición de salud, estado de salud percibido, beneficios percibidos de conductas promotoras de salud, barreras percibidas de las conductas promotoras de salud; los segundos hacen referencia a las características demográficas y biológicas, a las influencias interpersonales, factores situacionales y factores conductuales. La conjunción de estos dos moviliza la participación en la conducta promotora de salud o probabilidad de comprometerse en conductas promotoras de salud, como principio para la acción (31).

Para esta investigación, se ha considerado 6 dimensiones para el estilo de vida y son las siguientes: “alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización”.

Dimensión de alimentación: Esta dimensión incluye la clasificación, comprensión y uso de alimentos principales para el bienestar de la salud. Se incorpora una nutrición beneficiosa para la salud las normas de la guía pirámide

de alimentos. Las comidas no tienen una función exclusión fisiológica o psíquica, asimismo social. La complicación del hábito alimenticio ha despertado el lucro de numerosas disciplinas, a partir de distintos estudios e intereses. La antropología, realizo el estudio de la alimentación a partir pequeños enfoques teóricos. Biología, ecología y la cultura pueden ejecutar estadística de múltiples aspectos de la nutrición humana y evitar determinismos biológicos, económicos o sociales (31).

Dimensión Actividad y Ejercicio: Incluye la contribución estándar en tareas ligeras, moderadas y / o vigorosas. Debe realizarse interiormente de un proyecto planificado 18 y vigilado para el perfecto bienestar de la salud como parte de la vida diaria o las actividades de inactividad. Es el esfuerzo corporal o actividad física. Asimismo de los beneficios fisiológicos en el cuerpo, la alimentación del adulto benefician la asimilación y el movimiento intestinal ayudan a la tonificación de los músculos tratando de engrosar la masa fuerte y poseer fibra fuerte; obviar una de las primordiales motivos de incapacidad y caídas; asimismo favorece la funcionabilidad de la memoria, describe a actividades corporales programadas, organizadas y repetitivos, con el deseo de optimizar y conservar uno los aspectos de la salud que se ejecuta habitualmente con la intención de aumentar y continuar con la vigencia de la persona (31).

Dimensión Manejo del estrés: Compromete la determinación y reclutamiento de los bienes psicológicos y físicos para vigilar de forma eficiente o decrecer la inquietud. Basados en lo frontal, la observación referente a la característica de estilos de vida en los universitarios, se encuentra en el teórico de Nola Pender y su MPS. Según el herramienta de estilos de vida

saludable con seis dimensiones que se observa notables para indicar las habilidades que se adecuan a los estudiantes y ayudan a una excelente calidad de vida. Es sabido que, “el estrés es la manifestación del cuerpo a las circunstancias externas que perturban el equilibrio emocional del individuo (32).

Dimensión responsabilidad en salud: expresa un sentido dinámico de compromiso por la adecuada satisfacción. Que permite proporcionar un cuidado a su salud, la búsqueda y la investigación de ayuda de un profesional. Ese compromiso en la salud del universitario incluye estar al tanto y resolver las variables saludables y correctas que pueden generar un peligro para su salud, al mismo tiempo deben cambiar su conducta y ejecutar tareas que conserven su salud. También se presentan enfermedades, accidentes e incidentes que pueden poner en riesgo la salud individual. La higiene individual, la preservación del ambiente y las medidas de confianza, se encuentran entre los procedimientos más necesarios (32).

Dimensión de apoyo interpersonal: Presentado el procedimiento de importancia de la herramienta, compromete a utilizar la información para lograr una percepción de confianza y acercamiento importante. La información se basa en la reciprocidad de pensamientos y sentimientos a través de comunicación. Las relación interpersonal se establece en la principio de una sólido autoestima, además de la reflejo de muestra que proporcionar a alguna persona, y también lograr como beneficio y motivo a tomar parte con otra individuo. Conservar la dicha, tener y brindar afecto (32).

Dimensión Autorrealización: La autorrealización es un camino de auto descubrimiento de experiencias en el cual contamos con el autodescubrimiento en el que hablamos con el yo genuino, la tolerancia del universitario, que tiene una predisposición al progreso y la enorme capacidad y aptitud, que ayuden a lograr el progreso, logrando un sentido de la felicidad y bienestar también como adulto. Vivimos esa verdadera identidad. Es complicado describir, actualmente varía de una persona a otra, en la que contribuye al entusiasmo por el ambiente de la persona. Los que desean la realización personal quieren ser libres para ser ellos mismos. (32)

El aprendizaje es una de las experiencias que acompañan a la vida del ser humano desde que son niños hasta que llegan a ser adultos. Se comienza los primeros pasos en el jardín y luego el colegio. Un camino que muchos estudiantes culminan es el de la universidad. La universidad es el centro académico donde se realizan estudios de segundo y tercer grado. Aquellos que se matriculan en una universidad para estudiar una carrera son universitarios. Alumnos que viven una etapa importante de su vida ya que el ser universitario no solo abarca su vida profesional sino también su vida emocional y social, con una mayor responsabilidad. El ser estudiante universitario es ser una escuela de la vida, una etapa que tiene principio y final, y que únicamente se culmina al obtener el título profesional (32).

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital clave para la adopción de estilos de vida, que practicarán en el ámbito familiar, social y laboral. En este periodo los estudiantes universitarios adquieren mayor autonomía y asumen la responsabilidad de su autocuidado, por lo cual se

convierte en una etapa crítica para el desarrollo de sus estilos de vida. Existe una alta prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en los estudiantes universitarios, entre los que destacan prehipertensión especialmente en hombres y la hipercolesterolemia en mujeres. También el tabaquismo, sedentarismo, sobrepeso, obesidad, bajo consumo de frutas y verduras, y alto consumo de grasas saturadas (33).

Los estudiantes universitarios son sometidos a condiciones particulares al ingresar al sistema universitario. El ambiente académico puede producir cambios en sus estilos de vida, con implicaciones positivas y negativas. Se encuentran en una etapa crítica para el desarrollo de sus hábitos alimentarios, caracterizados por presentar poco tiempo para comer, saltarse comidas frecuentemente, comer entre horas, alto consumo de comida rápida, entre otros. Sumado a esto, presentan una disminución de la práctica de actividad física por el auge que han tenido los entretenimientos pasivos. Además se ha registrado un incremento en las prevalencias del consumo de tabaco y alcohol. Estos estilos de vida poco saludables, están contribuyendo al desarrollo de factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes universitarios (34).

La enfermera desde el concepto de autoeficacia propuesto por Pender debe lograr una modificación de las conductas de riesgo y promocionar aquellas que benefician a las personas. Se ha observado que los cambios de conducta se realizan en forma activa cuando los profesionales de enfermería motivan en las personas su capacidad de iniciarlos; sin embargo, es necesario considerar que la autoeficacia percibida, término también utilizado por Pender, influye sobre

las barreras de acción percibida, de manera que la mayor eficacia, conlleva una menor percepción de las barreras para el des-empeño de esta conducta (35).

En la medida que el estudiante universitario se siente motivado, percibe que tiene la capacidad de hacer cambios en su estilo de vida y observa los beneficios a corto plazo de hábitos como ingerir una dieta sana, equilibrada y balanceada; hacer ejercicio Físico de moderado a intenso o por lo menos caminar; evitar el consumo de tabaco y alcohol; entre otros. Por consiguiente, las personas se comprometen a adoptar estas conductas saludables. Los profesionales de enfermería, desde la promoción de la salud, deben considerar que sus intervenciones educativas logren conductas positivas, más por gratificación, que por temor. Por esto, la enfermera debe considerar un plan de intervención que se refuerce durante un periodo considerable de tiempo, o por lo menos con un año de seguimiento (36).

La enfermera debe considerar diversos Factores para que los estudiantes universitarios modifique sus hábitos y estilos de vida no saludable; entre los cuales destacan: la conducta previa y las características heredadas y adquiridas; el modelamiento, donde es más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción a la salud cuando los individuos importantes para él/ella modelan su conducta, ofrecen ayuda y apoyo para permitirla; y la modificación de los conocimientos, el afecto y el entorno interpersonal y Físico (37).

Actualmente en la universidad católica los ángeles de Chimbote la enfermera no trabaja con los estudiantes universitarios promoviendo estilos de

vida saludables. Dejando de lado los problemas que los estudiantes puedan presentar y/o a los que a su vez también se encuentran expuestos. En la mayoría de casos en la universidad Uladech el estudiante universitario se aqueja más de episodios de estrés dentro del cual no existe ningún programa de apoyo en el que el estudiante pueda de una u otra manera liberar toda esa tensión.

III. HIPÓTESIS GENERAL:

- Si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
- No existe una relación entre estilo de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGÍA:

4.1. Tipo y nivel de investigación

Estudio cuantitativo: Está relacionado con la cantidad y siempre serán medibles (38).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (38).

4.1. Diseño de la investigación

Descriptivo: Es una modalidad textual a través del cual consiste en describir con palabras fundamentales partes, cualidades y características de algo o alguien (38).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (38).

4.2. Población y muestra:

4.2.1. Universo Muestral

El universo muestral estuvo constituida por 150 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.

4.2.2. Unidad de análisis

Cada estudiante universitario de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes universitarios matriculados en la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.
- Estudiante universitario de ambos sexos de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.
- Estudiantes universitarios que asisten regularmente a clases de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.
- Estudiante universitario que acepto participar en el estudio de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.

Criterios de Exclusión:

- Estudiante universitario que no estén matriculados en la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.
- Estudiante universitario que presente problemas de comunicación de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Definición Conceptual

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital clave para la adopción de estilos de vida, que practicarán en el ámbito familiar, social y laboral. En este periodo los estudiantes adquieren mayor autonomía y asumen la responsabilidad de su autocuidado, por lo

cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de sus estilos de vida. (39).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Definición conceptual

Características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores considerados son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (33).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual.

Es el intervalo transcurrido entre el nacimiento de una persona y el momento en que es observada (40).

Definición Operacional

Escala nominal.

Adulto Joven. 20 – 35

Adulto Maduro 36 – 59

Adulto Mayor 60 a más

Sexo

Definición Conceptual.

Son características biológicas que definen al humano como hembra y macho (41).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Es la proyección de la moral al mundo de los dioses es un producto posterior del desarrollo civilizatorio, y obliga a asegurar la independencia de la religión frente a la moral mediante figuras como lo inescrutable de los designios de Dios, lo sagrado como gracia, las inversiones en la valoración de las personas (42).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

El estado civil de una persona es su situación jurídica en la familia y la sociedad, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indivisible, indisponible e imprescriptible, y su asignación corresponde a la ley (43).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Se refiere a una cantidad de dinero que una familia puede obtener por labores realizadas (44).

Definición Operacional

Escala de intervalo

- Menor de 400 nuevos soles
- De 400 a 650 nuevos soles
- De 650 a 850 nuevos soles
- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

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

Instrumentos

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

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (45), 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 estudiante universitario de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el estudiante universitario de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo.

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 estudiante universitario de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo 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 estudiante universitario de

la escuela profesional de odontología del I y II ciclo 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 No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del estudiante universitario de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (45), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los estudiantes universitarios entrevistados de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo (1 ítems).

- Factores Biológicos, donde se determina la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determina 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 (46).

(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 (46).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (46).

(Anexo 4)

4.5. Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y pidió el consentimiento de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los estudiantes universitarios de la escuela profesional de odontología 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 estudiante universitario de la escuela profesional de odontología 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 presentó los datos en tablas simples y de doble entrada luego se elaboró sus respectivos gráficos.

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

4.6 matriz de consistencia:

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGIA
Estilo de vida y factores biosoculturales en universitarios de la Escuela de Odontología del I y II ciclo. Uladech Católica_Chimbote , 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela de Odontología del I y II ciclo de Uladech Católica_Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela de Odontología del I y II ciclo de Uladech Católica_Chimbote, 2018.	-Valorar el estilo de vida de los universitarios de la Escuela de Odontología, Chimbote – 2018 -Identificar los factores biosocioculturales: edad, sexo grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los universitarios de la Escuela de Odontología, Chimbote - 2018	- Es tipo cuantitativo. - De corte transversal. - Diseño: descriptivo correlacional

4.7. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los criterios éticos que toda investigación debe tener, a su vez existen otros principios como cuidados del medio ambiente y biodiversidad, beneficencia y no maleficencia, justicia entre otros que siempre tiene en cuenta un investigador y a su vez se relaciona con: (47).

Anonimato: Protección a las personas

Se usó el cuestionario indicándoles a los estudiantes universitarios de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo que la investigación fue anónima y que la información obtenida es solo para fines de la investigación. Respetando la dignidad humana, su privacidad respetando cada respuesta brindada.

Privacidad

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los estudiantes universitarios escuela profesional de odontología del I y II ciclo, siendo útil solo para fines de la investigación.

Honestidad: beneficencia y no maleficencia

Se informó a los estudiantes universitarios escuela profesional de odontología del I y II ciclo los fines de la investigación, cuyos resultados se encuentran plasmados en el presente estudio.

Consentimiento: libre protección y derecho a estar informado

Solo se trabajó con los estudiantes universitarios escuela profesional de odontología del I y II ciclo que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo (Anexo n° 5).

V. RESULTADOS

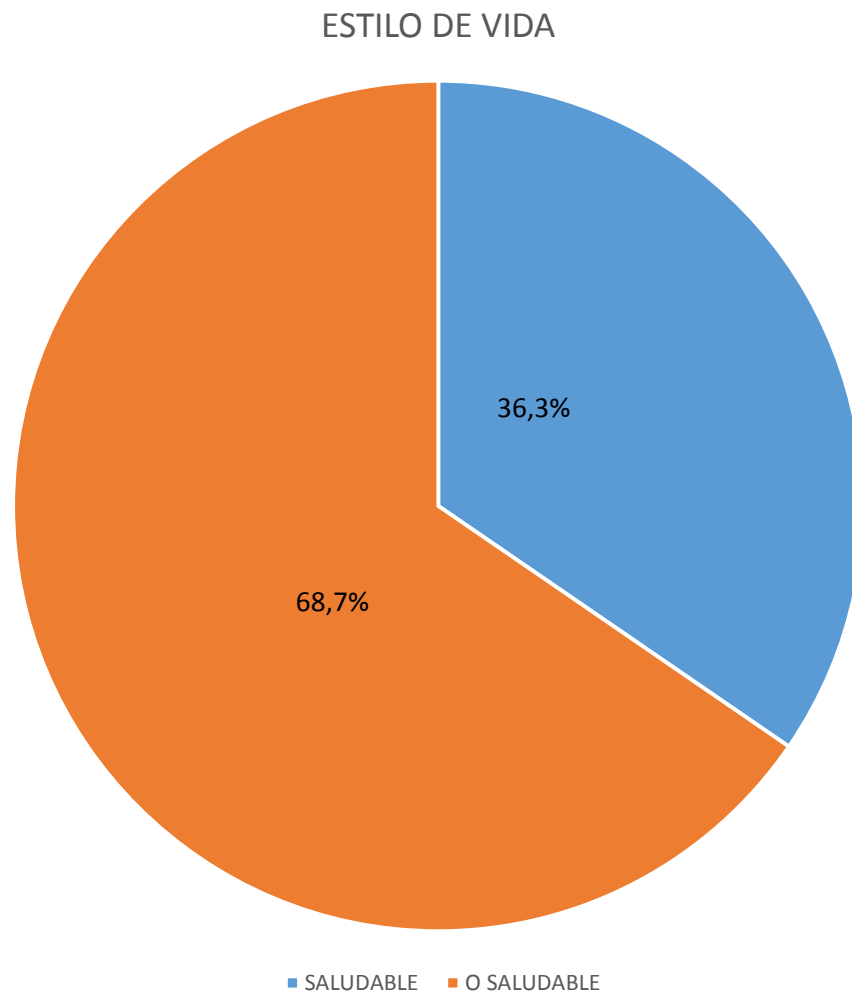
TABLA 1

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018

ESTILO DE VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	47	36,3
No saludable	103	68,7
Total	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

GRÁFICO DE TABLA 1
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO.
ULADECH_ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

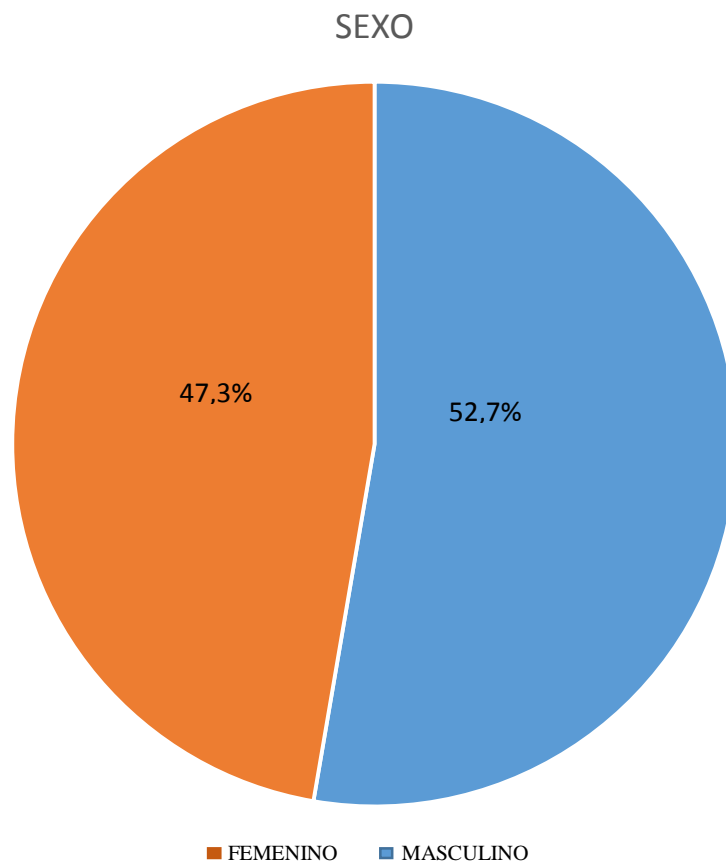
TABLA 2
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

ITEMS		
SEXO	N°	%
Masculino	79	52,7
Femenino	71	47,3
Total	150	100,0
EDAD		
	N°	%
20 a 35	146	97,3
36 a 59	4	2,7
Total	150	100,0
RELIGION		
	N	%
Católico(a)	89	59,3
Evangélico(a)	25	16,7
Otros	36	24,0
Total	150	100,0
ITEMS		
Estado Civil	N°	%
Soltero(a)	138	92,0
Casado(a)	5	3,3
Viudo(a)	1	0,7
Conviviente	4	2,7
Separado(a)	2	1,3
Total	150	100,0
INGRESO ECONOMICO		
	N°	%
Menos de 400 soles	35	23,3
De 400 a 650 soles	24	16,0
De 650 a 850 soles	25	16,7
De 850 a 1100	12	8,0
Mayor de 1100 nuevos soles	13	8,7
Ninguno	41	27,3
Total	150	100,0

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

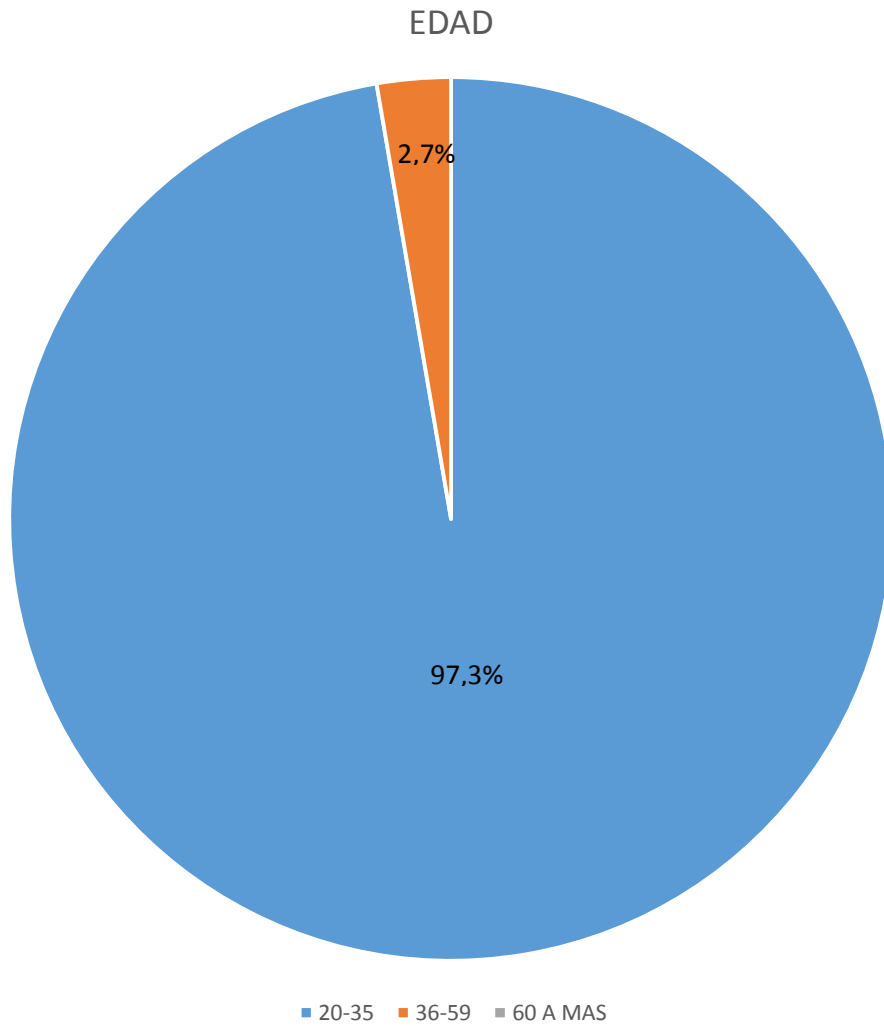
GRÁFICOS DE TABLA 2

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018**



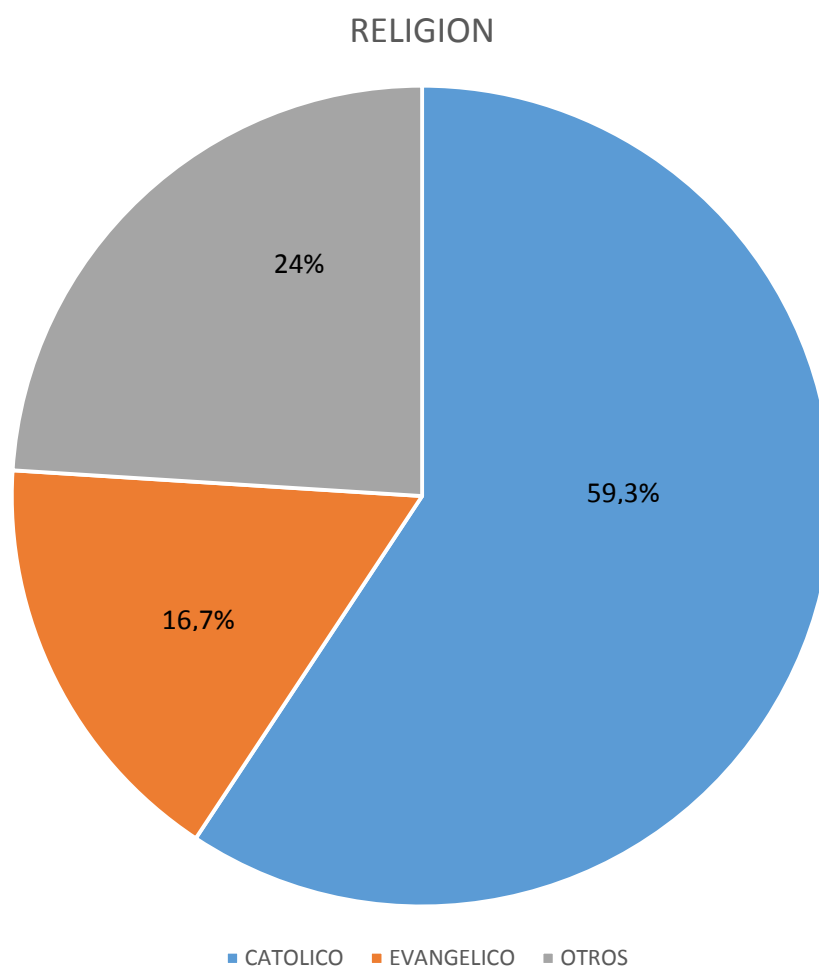
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

GRÁFICO 3



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

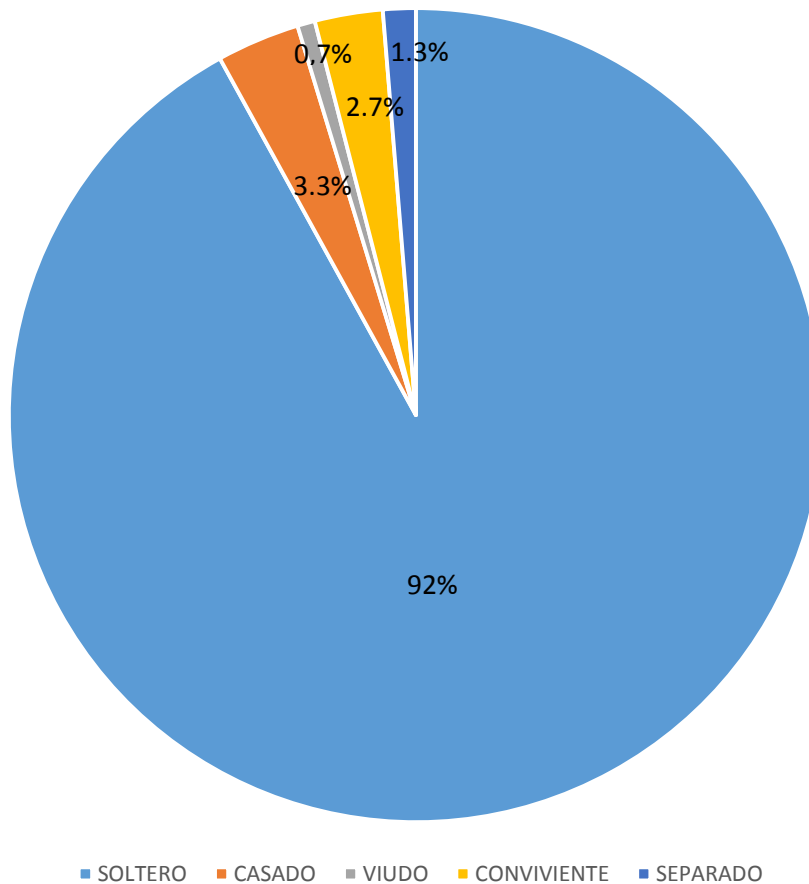
GRÁFICO 4



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

GRÁFICO 5

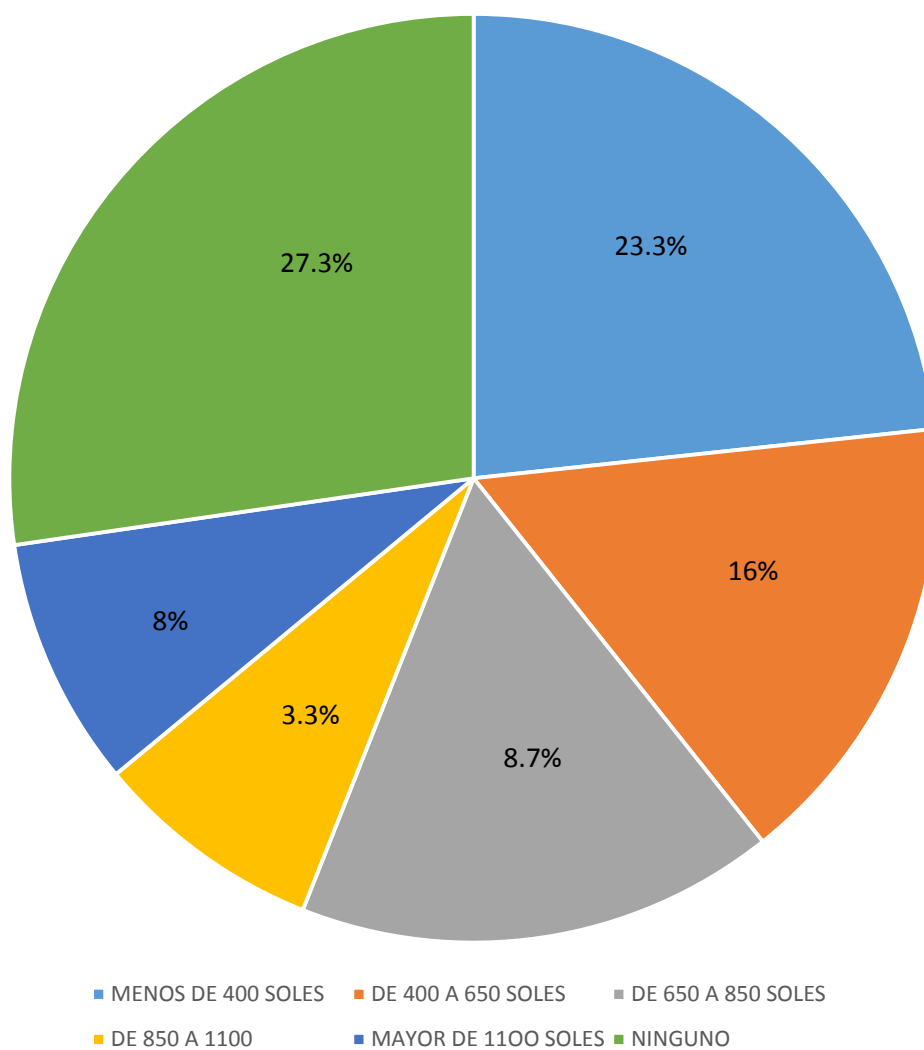
ESTADO CIVIL



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

GRÁFICO 6

INGRESO ECONOMICO



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

RELACION ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

TABLA 3
FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

SEXO	Estilo de vida				Total		$X^2=0,193$; $gl=1$; $p= 0,0>0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Masculino	26	17,3	53	35,3	79	52,7	Si existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Femenino	21	14,0	50	33,3	71	47,3	
Total	47	31,3	103	68,6	150	100,0	

EDAD	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Adulto Joven	47	31,3	99	66,0	146	97,3	
Adulto Maduro	0	0,0	4	2,7	4	2,7	
Total	47	31,3	103	68,7	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 4
FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Religión	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Ninguno	0	0,0	3	2,0	3	2,0	
Católico	27	18,0	62	41,3	89	59,3	
Evangélico	7	4,7	18	12,0	25	16,7	
Otros	13	8,7	20	13,3	33	22,0	
Total	47	31,3	103	68,6	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 5
FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
DEL I Y II CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Soltero(a)	44	29,3	94	62,7	138	92,0	
Casado(a)	1	0,7	4	2,7	5	3,3	
Viudo(a)	1	0,7	0	0,0	1	0,7	
Conviviente	1	0,7	3	2,0	4	2,7	
Separado(a)	0	0,0	2	1,3	2	1,3	
Total	47	31,3	103	68,7	150	100,0	

Ingreso Económico (soles)	Estilo de vida				Total		$X^2=6,443$; $gl=5$; $p=16,7 > 0,05$
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
No trabaja	8	5,3	33	22,0	41	27,3	
Menor de 400	12	8,0	23	15,3	35	23,3	
De 400 a 650	9	6,0	15	10,0	24	16,0	
De 650 a 850	7	4,7	18	12,0	25	16,7	
De 850 a 1100	4	2,7	8	5,3	12	8,0	
Más de 1100	7	4,7	6	4,0	13	8,7	
Total	47	31,3	103	68,7	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del I y II ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

5.2. Análisis de resultados:

• **Tabla 1:** de los 100%(150) estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del I y II ciclo, el 68,7%(103) no tienen un estilo de vida saludable y del 36,3% (47) si tienen un estilo de vida saludable.

De acuerdo con los resultados obtenidos Uriarte Y y Vargas A, (48). En su investigación concluye que los estudiantes universitarios no presentan un buen estilo de vida saludable. Gutiérrez M, Miranda L et al, (49). Concluye que el 62.7% de las alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo tuvieron adecuados estilos de vida y el 37.3% inadecuados estilos de vida. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, et al, (50). Concluyen que la mayoría presento un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable. Sánchez M, (51). Concluye que la totalidad de los jóvenes universitarios de la escuela profesional de farmacia y bioquímica, presentan un estilo de vida no saludable.

Según los estudios se analiza que tampoco tienen un buen estilo de vida saludable los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud a pesar de tener conocimiento de ello, no ponen en práctica los buenos hábitos alimenticios. La salud de los estudiantes y la alimentación en los Campus universitarios no ha suscitado un verdadero interés hasta hace poco tiempo ya que se consideraba que la vida universitaria se desarrollaba fundamentalmente en las aulas y en las bibliotecas universitarias; sin

embargo, un buen rendimiento universitario depende mucho del estilo de vida, la alimentación y la salud física y mental de los estudiantes.

Los estilos de vida saludables son patrones de conductas relacionadas con la salud que se ven influenciados por múltiples factores de índole personal, social y/o ambiental, nuestros estudiantes universitarios también se encuentran en este dilema ya que la mayoría se deja llevar por el compañero o el qué dirán y optan por no almorzar o desayunar correctamente (52).

A su vez no se pone en práctica las actividades o campañas de salud que deberían existir en cada campus universitario para prevenir y educar sobre una alimentación saludable. Esto ayudara a que los estudiantes no se enfermen y puedan rendir al 100% en sus clases y actividades universitarias. Ya que una buena alimentación saludable va a permitir que los estudiantes no se enfermen, estén activos, sanos, fuertes, y cumplan con todos los objetivos dentro de la universidad por otro lado también los hábitos alimentarios adecuados y la actividad física regular son una parte importante de esos estilos de vida y se han asociado a una disminución en los riesgos de desarrollar enfermedades.

Según Dure T, el desayuno está considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día y, de hecho, un desayuno diario y equilibrado se ha asociado con una óptima ingesta de nutrientes a lo largo del día y a un mayor rendimiento físico e intelectual, sin embargo, suele ser una de las ingestas que con mayor frecuencia se omite y/o se hace (53).

La mayoría de estudiantes de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo omite el hecho de tomar desayuno, pero es lo que se debería inculcar e incluso permitir unos 20 min de tiempo para que los estudiantes tomen desayuno y así evitar que estén dormidos, desatentos, ya que el cerebro necesita glucosa para que pueda funcionar correctamente.

El estilo de vida es como un constructo que aglutina las formas de pensar, sentir y actuar de un colectivo concreto, perteneciente a un entorno específico. Pero se trata además de un conjunto de hábitos, pautas y actividades que sirven para diferenciar y diferenciarse de otros colectivos sociales (54).

Los estudiantes de la escuela de odontología I y II ciclo consumen sustancias nocivas como el cigarrillo, indicando así el mal estilo de vida, siendo los varones quienes realizan estas actividades con mayor frecuencia. En nuestro estudio la mayoría es de sexo masculino siendo este género el que mayormente opta por consumir licor, tabaco y hasta drogas.

El consumo de sustancias tóxicas y adictivas, principalmente tabaco y alcohol, constituyen un creciente problema con un impacto social y sanitario considerable. La mayoría de estudios se centran en el efecto independiente de cada factor de los estilos de vida en el riesgo de la enfermedad, obviando en el individuo el efecto sinérgico para la salud de varios factores agrupados y combinados (55).

Los estilos de vida se refieren a una manera de cómo vivir o mejor dicho al tipo de actitudes que las personas tienen en su vida diaria. A lo largo de la vida las personas adquieren actitudes y/o comportamientos que mientras más la vivan o acostumbren más difícil serán de eliminarlas. Cuando se habla de estilos de vida se refiere a que pueden ser saludables o no, y estos serán saludables si pueden contribuir al bienestar de la persona en todas sus dimensiones, ya sea espiritual, física, emocional o mental, con la única finalidad de contribuir y mejorar los niveles del ser humano a lo largo de su vida (56).

Según la OMS define al estilo de vida como la interacción de conductas socioculturales y personales de manera muy general en el individuo para vivir (57).

Al relacionar este estudio con las dimensiones de Nola Pender se observa que los estudiantes de odontología de I y II ciclo no tienen un buen estilo de vida.

En la dimensión de alimentación, el vivir de cada persona es cada vez más estresante que prefieren ahorrar tiempo consumiendo tal vez comidas rápidas de baja calidad, ya que requiere menos tiempo en prepararlos, no siendo ajenas para el alcance de los estudiantes universitarios ni mucho menos en aquellos que se piensan que no consumirían dichos alimentos como son los de ciencias de la salud. Es muy preocupante el tema de la alimentación ya que muchas personas no le toman el interés necesario y después a largo plazo padecen las consecuencias, muchos estudios han demostrado que existen muchos

malos hábitos alimenticios principalmente en estudiantes universitarios, como obesidad, problemas cardiovasculares, anemia, entre otros (58).

En los estudiantes universitarios de odontología de I y II ciclo no hay responsabilidad en su alimentación como adultos que son ya que prefieren comer la comida chatarra o simplemente dejan de alimentarse por falta de tiempo. Es muy importante que los estudiantes aprendan a alimentarse y brindarle la importancia que merece ya que sin una buena alimentación no podrán rendir bien en sus clases, exámenes, etc. Ni mucho menos podrán desenvolverse de manera positiva, sabiendo sobre todo que el desayuno es una de las comidas más importantes que necesita el cerebro para poder despertar y poder mantenernos activos.

En la dimensión de actividad y ejercicio, el mantener una vida sedentaria es un problema de salud a nivel mundial y según la OMS indica que más de un 60% de la población no realiza actividad física (59). El no realizar actividad física no permite que el organismo se mantenga activo, los músculos, huesos y articulaciones estarían débiles al no mantener al menos 25 o 30 minutos de actividad, propensos a sufrir algún daño. El prevenir enfermedades y el autocuidado dependería mucho de la manera de como uno mismo apoya a su cuerpo al integrar al menos dentro de su rutina ejercicios o caminata. Los estudiantes de odontología reflejan que también que no practican deporte ni mucho menos una rutina de ejercicio lo que hace que lleven una vida muy sedentaria tal vez por la falta de tiempo.

El no realizar actividad física hará que como estudiantes mantengamos una vida demasiado sedentaria dando pie a problemas de obesidad o sobrepeso y con ello posibles problemas cardiacos, es muy importante practicar actividad por lo menos unos 20 min ayudara también a mantenernos activos, con ganas de hacer las cosas ya que también nos ayudara a eliminar toxinas, a eliminar el estrés, a mantener la mente ocupada, etc.

En la dimensión de responsabilidad en salud, la salud es importante para todo ser humano si se quiere lograr un equilibrio en la vida, la alimentación y la actividad física van de la mano para lograr esto, a su vez existen más factores como las emociones, la personalidad y la manera de como relacionarse con las demás. Descansar también forma parte de ser responsable ya que ayudara mucho a aliviar el estrés, descansar la mente y sentir verdaderamente un descanso porque no todo será trabajo o estudios (60).

La mayoría de los estudiantes de odontología del I y II ciclo no muestran dicha responsabilidad ya que muchos de ellos no duermen sus horas completas, a veces no se bañan por que se hicieron tarde o porque tienen un acumulo de trabajos dejando de lado su integridad. El tema de responsabilidad en salud es uno de los temas que pocos estudiantes de odontología de I y II ciclo toman en cuenta ya que la mayoría de ellos comprenden la edad de 17 a 22 años entonces aun dependen mucho de sus padres, en que ellos le solucionaran los problemas que puedan

presentar, sin embargo la responsabilidad de salud es responsabilidad de cada uno ya que ellos ya saben diferenciar lo bueno de lo malo.

En la dimensión de autorrealización, esta dimensión es una de la más importante de todas las necesidades humanas ya que todo ser humano necesita sentirse realizado a lo largo de su vida. La autorrealización es un conjunto de metas, logros, aspiraciones, objetivos, etc. que ayudaran que la persona sienta orgullo y satisfacción de los logros realizados (61).

Para los estudiantes universitarios de odontología del I y II ciclo la autorrealización aún es un camino largo por recorrer ya que están empezando a descubrir si les gusta o no una de las metas que se plantearon porque dependerá de aquello obtener logros como personas. El sentirse auto realizados como personas también va a depender mucho de la manera de como podamos ver las cosas y la responsabilidad o madurez con las que se asuman, pienso que necesariamente no debemos sentirnos auto realizados solo cuando tengamos un trabajo, familia y un hogar, sino también con las pequeñas metas que se puedan presentar así sea solo presentar un trabajo, obtener un logro, comprar algo con esfuerzo o tener buenas notas al finalizar cada ciclo de estudio, todo aquello también forma parte de sentirnos auto realizados.

En la dimensión manejo de estrés, el estrés es un tipo de reacción ante una situación presentada, cuando estas se originan ante un proceso educativo se puede indicar que es una adaptación de la persona denominada estrés académico. Todos los organismos pueden presentar reacciones de estrés pero cuando se agotan por completo pueden causar

problemas de salud. Para una institución de enseñanza es muy importante conocer estos niveles de estrés ya que se asocian con la depresión, problemas cardiovasculares, bajo rendimiento académico, algunas fallas del sistema inmune y fracaso (62).

Los estudiantes universitarios de I y II ciclo sienten que no pueden manejar el estrés y la manera de reflejarlo es con mal humor, faltar a clases, malas notas, etc., afectando también su estilo de vida. El mantener una vida estresada tampoco ayuda a nuestro desenvolvimiento como estudiante ni como persona ya que se pueden presentar algunos dolores de cabeza, tensión muscular o preocupaciones que evitan poder continuar no solo con nuestras labores universitarias si no también repercutiría en el hogar o con amigos.

La dimensión de apoyo interpersonal, los seres humanos somos seres muy sociables por naturaleza, estableciendo diversos tipos relaciones interpersonales a lo largo de la vida. Este tipo de relaciones son muy importantes ya que sin ellas la vida sería complicada. Varios psicólogos indican también que esta necesidad es una motivación básica para mantener relaciones interpersonales duraderas y positivas (63).

Los estudiantes universitarios de odontología del I y II ciclo tienen más comunicación con sus amigos que con sus padres ya que sienten que ellos no los comprenden en relación a la rutina que pueden presentar en la universidad, piensan que son adultos y pueden caminar solos pero aun una parte por no decir total depende ellos.

El mantener una vida tranquila ayudara mucho a desenvolver el lado sociable ya que esto también forma parte de un estilo de vida saludable porque mantener amistades ayudara de una u otra manera a aliviar un poco los problemas o tensiones que se pueda obtener a lo largo de la vida, también nos ayudara a llevar una vida universitaria más sencilla.

Pero fuera de ello cabe resaltar que como estudiantes universitarios aún no se encuentran realizados como personas pero tienen en cuenta que si están estudiando es para cumplir ese propósito, y como profesionales de salud deberíamos influenciar más en brindarles un pequeño espacio sobre todo a aquellos estudiantes que se encuentran solos, o con carga familiar para que puedan ingerir sus alimentos y evitar los malos hábitos alimenticios.

El ser estudiantes y tratar de mantener un estilo de vida saludable a veces es muy difícil ya sea por la falta de tiempo, porque no le prestamos mucho interés, por falta de dinero o por algún tipo de dieta que realizan algunas personas, tiempo después al pasar de los años uno se da cuenta verdaderamente o empiezan los arrepentimientos del porque no lleve una vida saludable.

- **En la tabla 2:** de los 100% (150) de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del I y II ciclo, el 52,7% (79) es de sexo masculino, el 97,3% (146) tienen de 20 a 35 años, el 59,3% (89) es de religión católica, el 92% (138) es de estado civil soltero(a), el 27,3% (41) es de ingreso económico ninguno.

Según los resultados de Suescun S, Sandoval C, Hernan F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S, (64). Concluyen que menos de la mitad tienen 21 años, existiendo un alto porcentaje que no presentan un buen estilo de vida. Huerta S y Flores Y, (65). Concluyen que la mayoría son solteros, son de 22 a 26 años y son de sexo femenino. Ortiz M y Ruiz M, (66). Concluyen que cerca de la cuarta parte pertenecieron al grupo de adolescentes y cerca de la mitad fueron de sexo masculino.

Cuando se habla de la identidad de género ya sea femenino o masculino se refiere a un conjunto de acciones, valores, actitudes y creencias que marcan de una manera particular al individuo diferenciándolos uno del otro a lo largo de la vida (67).

La discriminación también está presente, ya que durante mucho tiempo se viene discriminando a la mujer y brindando preferencia a los varones ya sea en lo laboral y/o académico. Actualmente se está evidenciando un gran cambio ya que tanto hombres como mujeres tenemos los mismos derechos. En este estudio se evidencia que la mayor parte de estudiantes son de sexo masculino, entonces se puede decir que aún existe una cierta preferencia por varones que por mujeres en ciertas carreras profesionales que son “hechas para hombres” (67).

Si el individuo es hombre o mujer el estilo de vida será diferente, porque si una mujer consume más café o alcohol se verá más afectada que el hombre en su sistema cardiovascular, a diferencia de los hombres que se alimentan mucho más de alimentos hipercalóricos, y pocas fibras

o agua a diferencia de las mujeres que ingieren mucho más este tipo de alimentos.

Hoy en día algunos estudiantes universitarios empiezan a una edad muy temprana sus estudios ya no esperan tener sus 25 o 27 años para tomar la decisión de estudiar una carrera profesional, ya desde muy jóvenes empiezan a forjar sus estudios ya sea por madures o porque simplemente es la moda ser universitario ya que estando en la universidad se sienten personas mayores y con más potestad de hacer las cosas, pero la gran mayoría opta por estudiar ya que si no estudia tendrían que trabajar porque saben que la labor de padres culmina cuando ellos dejan de estudiar.

La población joven ha sido objeto de estudio de numerosas disciplinas pero se han enfocado más en la problemática que en su normalidad y su salud (67).

El ser humano cumple un papel importante en cuanto a su salud ya que de él depende si adquiere las enfermedades o se mantiene sano, en el estudio se evidencia que la mayoría son jóvenes universitarios de 20 a 35 años que ya tienen un conocimiento amplio y concreto en relación a lo que afecta o no a su salud, pero a pesar de ello continúan alimentándose de manera inapropiada, afectando la salud de nuestros universitarios. El personal de salud muy poco se concentra en campañas de salud de nivel primario (67).

La información que nos pueda brindar nuestros estudiantes universitarios es muy relevante ya que son un grupo de personas muy

importantes en nuestro país porque en un futuro nos representaran en sus diferentes ámbitos labores para los cuales se están educando. Como profesional de salud nos debemos enfocar en sus estilos de vida, su sexo y la edad que tienen para encontrar la manera de cómo llegar a ellos.

De esta manera cabe resaltar que el problema económico influye de manera negativa en nuestros estudiantes universitarios ya que un porcentaje menor trabaja y estudia, llenándolos de preocupaciones, ansiedad, insomnio repercutiendo a su vez en los demás estilos de vida siendo este un problema para su salud.

Los jóvenes universitario hoy en día se encuentran obligados a trabajar ya que la situación económica de la gran mayoría no es la ideal para solventar los gastos y que plenamente nos dediquemos al estudio, esto va de la mano a su vez con la alimentación que puedan sobrellevar ya que por ahorrar se privaran de consumir algunos alimentos u optar por la comida chatarra.

El ser varón o mujer no implica que tipo de carrera se debe estudiar porque hoy en día ya no existe el tema del machismo ahora cada quien decide y tiene voz para elegir, ya que el sexo solo nos diferenciaría solo para realizar algunas labores mas no para decidir que estudiar.

El ingreso económico en los estudiantes universitarios de odontología de I y II ciclo es un tema que no les preocupa mucho ya que como la mayoría aún son adultos jóvenes dependen de sus padres y lo que ellos les pueden brindar, pero existe cierto porcentaje de estudiantes que si trabajan para solventar sus gastos.

- **En la tabla 3:** en relación a los factores biológicos como el sexo se obtiene que 52,7% (79) son de sexo masculino, de los cuales el 17,3% (26) tienen un estilo de vida saludable y el 35,3% (53) presentan un estilos de vida no saludable. En cuanto a la edad el 97,3% (146) son adultos jóvenes, de los cuales el 31,3% (47) tienen estilo de vida saludable y el 66,0% (99) presentan un estilo no saludable.

Al relacionar en esta variable de factor biológico, sexo con estilo de vida, haciendo el uso del estadístico chi- cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa con la variable. $\chi^2=0,193$; $gl=1$; $p= 0,0\%>0,05$. Mientras que al relacionar la variable de edad con estilo de vida y haciendo el uso del estadístico chi- cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Ramos C, (68). Concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida de los universitarios con el sexo. $\chi^2 = 1,895$ $p = 0,169 > 0,05$. Revilla F, (69) indica que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y su estilo de vida de los universitarios. $\chi^2 = 1,655$ $p = 0,150 > 0,05$. Veliz T, (70) concluyen que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con el sexo en los universitarios. $\chi^2 = 1,765$ $p = 0,165 > 0,05$.

En los estudiantes universitarios de la escuela profesional de odontología del I y II ciclo se encontró que el sexo si se relaciona con el estilo de vida, dando a entender que actualmente si tiene que ver si uno

es varón o mujer ya que ambos al parecer no podrían cumplir las mismas funciones. Antes en épocas pasadas se puede decir que la mujer estaba limitada a cómo educarse, a que dedicarse o como alimentarse solo por ser mujer pero en la actualidad la mujer ya cumple otros roles y es muy independiente de tomar sus decisiones. Pero para tener un buen estilo de vida saludable no es necesario ser varón o mujer ya que ambos son conscientes de lo que les hace bien o no en su salud.

Así, Bennasar M, en un estudio publicado indica que la mayoría de las mujeres tienen un mejor estilo de vida porque beben menos, fuman o a veces lo evitan a diferencia de los hombres que realizan todo lo mencionado sin excepción viviendo una vida más liberada (71).

Las mujeres pueden llegar a padecer menos enfermedades que los hombres ya que beben menos o a veces no lo hacen y evitan el cigarro, pero cabe resaltar que este no sería el único factor que influye ya que también va de la mano la edad, factores económicos entre otros (72).

Indicando a su vez en relación al factor biológico, que la salud depende de cada uno de nosotros y no importa ser mujer o varón ya que ambos obtenemos los mismos conocimientos y derechos de llevar un buen estilo de vida saludable o no ya que es decisión de cada ser humano.

En los resultados obtenidos el sexo masculino predomina más en relación a estudiantes ya que odontología es considerada una carrera más para varones que para mujeres, pero existe cierto porcentaje donde si existen mujeres estudiando actualmente, aun se ve un poco el machismo de por medio ya que algunos padres apoyan que una mujer estudie esa

carrera como hay algunos que no y prefieren que sus hijas estudien carreras relacionadas a su sexo.

El ser mujer o varón no influye en la carrera que uno como ser humano decide estudiar porque ambos poseemos las mismas capacidades para desarrollarnos en la carrera que sea, es más que nada un tema social el que de repente impediría que una mujer por ejemplo estudie mecánica, maquinaria pesada o en este caso odontología.

El sexo influye en el estilo de vida que se pueda tener ya que uno por ser mujer a veces se cuida más, come un poco más saludable que los varones, beben menos, fuman menos, pero a su vez practican menos deporte que los varones ya que ellos son más participes de jugar futbol, básquet o salir a correr.

- **En la tabla 4:** en relación al factor cultural como religión, se obtiene que del 59,3% (89) son católicos, de este modo el 18,0% (27) son saludables y el 41,3% (62) no son saludables.

Al relacionar en esta variable de factor cultural, religión con estilo de vida, haciendo el uso del estadístico chi- cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Leon K, (73) concluye que no existe relación estadística entre el estilo de vida y la religión. Roque R, (74) en su investigación concluye que no existe relación estadística entre el estilo de vida y la religión. Mientras que Zegarra S, (75) concluye que con la religión si existe relación estadística con el estilo de vida.

La religión no influye en el estilo de vida por ser más una costumbre, entonces cabe resaltar que el estilo de vida es un comportamiento que el ser humano adquiere en el transcurso de su vida sin importar la religión que este profese (76).

Las religiones nunca han tenido influencia en la calidad de vida, pero cabe resaltar que a veces en las personas adultas mayores influye un poco por su tipo de religión como ayunos pero en el estudiante universitario es diferente ya que cada quien decide como alimentarse y en ellos influye más las emociones, la parte psicológica, los sentimientos, las amistades y por querer mejorar cada día (77).

La espiritualidad y religión ayudan al ser humano a mejorar su camino, influyendo de esta manera en su estilo de vida ya que han existido personas que indican que su fe y creencia los han ayudado a salir del mundo del alcohol y drogas mejorando de esta manera su estilo y calidad de vida (78).

También existen ciertas personas que creen que la religión y creencias de cada cultura influyen en los estilos de vida, así como indican que alimentarse influiría mucho no solo en un bienestar físico si no también que ayudara a fortalecer el espíritu, ayudando a lograr un bienestar físico pero con la única finalidad de alcanzar una fuerza en lo espiritual.

La religión católica es más una fe, una creencia o un escudo que las personas emplean ante cualquier problema que puedan presentar como el fallecimiento de un familiar, un terremoto, estudios, entre otros, mas no

influye en los estilos de vida que se pueda adoptar ya que la religión es más un acto de fe y fortalece más el espíritu.

La religión es más una fe en la que el ser humano cree o posee y no tiene nada que ver con el tipo de estilo de vida que la persona tenga, ya que este tipo de religiones se vienen obteniendo desde el inicio de los tiempos y esto no va a cambiar y se seguirá transmitiendo generación tras generación.

De esta manera la religión no tiene nada que ver con las decisiones que se pueda tomar en relación a los estudios ya que todos estudian lo mismo y todos cumplen las mismas funciones. La religión más que nada es una creencia, una fe que en algunas personas influye para poder continuar con sus estudios.

La mayoría de estudiantes universitarios de odontología del I y II ciclo no le ponen mucho interés en relación a su religión ya que muchos de ellos se centran más en lo que puedan decir sus padres y lo que la gente opine. Los estudiantes universitarios se ven muy poco afectados por la religión que profesan ya que como repito les importa más sobresalir con sus propios méritos que de repente creer que las cosas se realizarán por cosas de fe.

El profesar una religión muy pocas veces puede influenciar en el estilo de vida no solo por la carrera profesional que decidan seguir si no por las relaciones amicales que puedan romper o una alimentación que pueden dejar de seguir como por ejemplo hay religiones que prohíben el comer carnes, o casarse con personas que sean de su misma religión, esto

de una u otra manera afecta a las personas jóvenes en este caso estudiantes universitarios porque todos nos encontramos en una edad que deseamos salir, comer, divertirse, vestir como deseamos y se pueden cohibir por solo profesar una religión.

- **En la tabla 5:** en relación al factor social donde la mayoría de los universitarios son solteros con un 92,0% (138), de los cuales 29,3% (44) tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 62,7% (94) no presenta un buen estilo de vida. En cuanto al ingreso económico el 27,3% (41) no trabajan, de los cuales el 5,3% (8) presenta un estilo de vida saludable y el 22,0% (33) no tiene un buen estilo de vida.

Al relacionar en esta variable de factor social, estado civil con estilo de vida, haciendo el uso del estadístico chi- cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5. Mientras que al relacionar la variable de ingreso económico con estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia nos muestra que no existe relación con la variable, $X^2=6,443$; $gl=5$; $p=16,7 > 0,05$ indicando que el ingreso económico no influye en el estilo de vida del estudiante universitario.

Leon K, (79) concluyendo que no existe relación estadística significativa entre el estado civil y el ingreso económico con el estilo de vida. Mendoza R, (80) quien en su investigación concluye que no existe relación entre estado civil e ingreso económico con los estilos de vida. A su vez encontramos que Nuñez M, (81) concluye que en su investigación

tiene relación estadísticamente significativa el estilo de vida con el ingreso económico pero a su vez indica que no tiene relación significativamente estadística el estado civil con el estilo de vida. Castro W, (82) concluye que si existe relación significativamente estadística entre el ingreso económico y el estilo de vida pero difiere con el estado civil ya que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

El estado civil del ser humano ya sea casado, soltero, viudo, en unión amorosa, entre otras siempre ocurrirá lo mismo ya que estando en cualquiera de esas situaciones manifestaran vivencias a lo largo del camino adquiriendo experiencias y formas de ser, felicidad o no porque pueden haber matrimonios felices o tristes, personas solteras que viven felices, personas que son obligadas a estar juntos, por ende esto no quiere decir que el estado civil influya en el estilo de vida de cada ser humano (83).

Según el Doctor Halsam D, indica que convivir con la pareja hace que la mujer engorde ya que empieza a adquirir las mismas costumbre en cuanto a necesidad energética que el hombre, comen más y sobretodo ingieren más golosinas, incluso salen a restaurantes más a menudo ya que cuando eran solteros no lo hacían muy a menudo. A su vez también realizan menos ejercicio por estar en compañía de pareja (84).

De otro modo se puede decir que el ingreso económico no se relaciona con el estilo de vida ya que no influye en nuestros estudiantes universitarios, ya que ellos el dinero que puedan tener lo emplean en otras

necesidades dejando de lado los alimentos o nutrientes que pueden adquirir prefiriendo guardar el dinero para cosas materiales y/o estudios.

El estado civil hoy en día es más una situación familiar viéndolo desde el punto de registro civil, ya que por ello se imponen leyes y costumbres, pero actualmente los jóvenes y sobretodo universitarios viven más la unión libre y no piensan en casarse, mientras que siguen existiendo algunas familias que siguen las tradiciones y culturas (85).

Al analizar el estado civil de cada persona este viene a ser una especie de situación jurídica que va a permitir al ser humano indicar o señalar algo legal mas no va a influenciar en su estilo de vida ya que el estado civil alimentara más a la personalidad jurídica, identificarse más con la familia y/o ante un estado, pero mas no relacionarlo con su salud (86).

El estar comprometido no significa que dejaremos de estudiar tal vez por dar prioridad a la pareja si no al contrario debemos mejorar profesionalmente para que de esta manera se puedan lograr cosas juntas en el futuro, ya que de una u otra manera la pareja debe influenciar positivamente ya sea en estudios y en un mejor estilo de vida.

El estado civil influye o forma parte principalmente de la personalidad de cada persona ya que a algunos les puede ayudar a sobresalir en las cosas que se plantee porque la pareja tendría que formar parte del apoyo que uno necesita ya sea en estudios, estabilidad emocional, familiar, entre otros, mas no que la pareja haga todo lo contrario.

Por otro lado no necesariamente se necesita de una pareja para poder lograr las metas que nos podamos plantear o estar bien emocionalmente para estudiar, estar solteros y realizar las cosas pensando a futuro forma parte también del buen estilo de vida que podemos llevar por las decisiones que podamos tomar.

VI. CONCLUSIONES:

- El estilo de vida de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del I y II ciclo la mayoría tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable.
- Los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del I y II ciclo Casi la totalidad son de 20 a 35 años, en estado civil son solteros, la mayoría son de sexo masculino, son de religión católica y menos de la mitad en ingreso económico es menos de 400 soles.
- Si existe relación significativamente estadística entre los estilos de vida y el factor biológico al aplicar la prueba de independencia de criterios chi cuadrado, $X^2=0,193$; $gl=1$; $p= 0,0\% > 0,05$, $X^2=6,443$; $gl=5$; No existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y el estilo de vida al aplicar la prueba de independencia de criterios chi cuadrado $X^2=6,443$; $gl=5$; $p=16,7 > 0,05$. Y los factores culturales, sociales; estado civil; y biológicos; edad; no cumplen la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Informar sobre los resultados obtenidos a un establecimiento de salud más cercano a la institución para su respectiva participación en la mejora de los estilos de vida del estudiante universitario.
- A su vez hacer conocimiento sobre la información obtenida a la universidad Católica los Ángeles de Chimbote para que de una u otra manera se involucren y ayuden a mejorar las conductas alimentarias de sus estudiantes universitarios.
- Como profesionales de salud promover y realizar más estudios en relación a los estilos de vida para alimentar futuras investigaciones y así mejorar la salud de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2018. [Internet] Ginebra: OMS: 2015 [citado 24 de junio 2018] 290 p. Disponible en: [\(link\)](#)
2. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud, Colombia. [Internet] Saude e Soc. 2015; 4(2):365. Disponible en [\(link\)](#)
3. Pacheco M, et al. "Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios." Revista cubana de Medicina Militar [Internet] 2015; 43 (2): 157-168. Disponible en [\(link\)](#)
4. López P, Rejón J, Escobar D, Roblero S, Dávila M, Mandujano Z. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. Investig en Educ Médica [Internet]. 2017 [cited 2018 May 7];6(24):228–33. Available from: [\(link\)](#)
5. Rodríguez I, Castillo I, Torres D, Jiménez Y, Zurita D. Alcoholismo y universitarios, tendencias actuales. Revista de Psiquiatría y de Psicología del Niño y del Adolescente 2015; 7(1): 38-64. Disponible en [\(link\)](#)
6. ENDES. Perú Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2009 a 2018. Disponible en: [\(link\)](#)
7. INEI. 36% de jóvenes de 15 a 29 años de edad cuentan con educación superior. 2016. Disponible en: [\(link\)](#)
8. Perú: compendio estadístico 2011. Ancash: INEI. Disponible en: [\(link\)](#)
9. MINSA. Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. 2017. Disponible en: [\(link\)](#)

10. Rodríguez J y Esteban A. "Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios." *Psicothema* 11.2 (1999). Disponible en [\(link\)](#)
11. Garita E. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud* 2012; 3(1): 1-17. Disponible en: [\(link\)](#)
12. Durá T. "Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria." *Nutrición Hospitalaria* (2013); 28.4: 1291-1299. Disponible en [\(link\)](#)
13. Uladech. Escuela profesional de Odontología. 2018: [\(link\)](#)
14. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. Estilos de vida en estudiantes del área de salud de Bucaramanga [Internet]. Colombia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Colombia; 2016. [citado 2020 Marzo 09]. Disponible en [\(link\)](#)
15. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del estado de México, 2017. *Rev. Colomb. Enferm*; 2018; 16(2):13-24. [\(link\)](#)
16. Varela M, Ochoa A, Tovar J. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios de Cali, 2015. Colombia: *Rev Univ. Salud*; 2016; 18(2):246-256. Disponible en [\(link\)](#)
17. Viedma D. Prevalencia de estilos de vida en una muestra de estudiantes de grado de enfermería de España y República Checa. 2016. Día de acceso: 2018-05-21. [\(link\)](#)
18. Alvarez G y Andaluz J. Estilos de vida saludables en estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015. [\(link\)](#)

19. Quispe Y. Estilo de vida en estudiantes de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, los olivos 2017. Lima: Universidad de ciencias y humanidades, 2019. [\(link\)](#)
20. Valderra O y Alvarado C. Factores asociados en los estilos de vida en relación al rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca. Repositorio institucional – UNAB, 2017. Día de acceso: 2018-05-21. Disponible en [\(link\)](#)
21. Huiman, R, y Martín A. Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la universidad nacional hermilio valdizan Huánuco, 2016. Disponible en [\(link\)](#)
22. Gutiérrez M, Miranda L et. al. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la universidad privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016. Universidad Privada Antenor Orrego, 2017. Disponible en [\(link\)](#)
23. 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. Universidad Cesar Vallejo, 2019. Disponible en: [\(link\)](#)
24. Lopez D y Pumachaico E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018. Universidad nacional del santa, 2019. Disponible en: [\(link\)](#)
25. Torres C. Aplicación del Programa Educativo “Aprendo y conservo mi salud” para mejorar la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016. Disponible en [\(link\)](#)

26. Sanchez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de farmacia y bioquímica – ULADECH Católica, Chimbote 2011. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2017. [\(link\)](#)
27. Deceno M. Tesis de pregrado. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la facultad de educación y humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote. [Citado el 23 de mayo del 2018]. Disponible desde: [\(link\)](#)
28. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Med Per [Internet]. 2011 [consultado 5 set 2018]; 28(4). Disponible en [\(link\)](#)
29. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974. Disponible en [\(link\)](#)
30. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Med Per [Internet]. 2011 [consultado 5 set 2018]; 28(4). Disponible en [\(link\)](#)
31. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Rev Enfermería Univ ENEO-UNAM. 2014; 8 (4): 16-23. Disponible en [\(link\)](#)
32. Vicente K. Estilo De Vida Saludable Y Dimensiones De Estilos de Vida Descripción De El 16 De noviembre De 2016 1394 Library Online.CONCYTEC – PERÚ [document de internet] Called el comercio 197 San Borja Lima Perú [Serie Internet] [Citado el 11 de Abril18] [Alrededor de 1 planilla] Disponible desde el URL: [\(link\)](#).
33. Definición de Universitario» Concepto en Definición ABC [Internet]. [cited 2018 Jun 11]. Disponible en : [\(link\)](#)

34. Morales I, del Valle R, Soto V, Ivanovic M. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. Rev Chile Nutr [Internet]. 2013 Dec [cited 2018 Jun 11];40(4):391–6. Disponible en: [\(link\)](#)
35. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. | Aristizábal Hoyos | Enfermería Universitaria [Internet]. [citado 2018 Junio 15]. Disponible en [\(link\)](#)
36. Arias D, Núñez N, Almeida N, Tonini T. Imaginarios de la educación en salud pública en enfermería. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2015 [cited 2018 May 27];33(2):152–60. Disponible en: [\(link\)](#)
37. Briones, G. Investigación cuantitativa en las ciencias sociales. Impresores Ltda, Bogotá, 2014. Disponible en [\(link\)](#)
38. López N y Sandoval I. Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa, (2016). [\(link\)](#)
39. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E, Amador D. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. [Documento en internet]. [Citado el 22 octubre 2012]. Diponible desde el URL: [\(link\)](#)
40. Rodríguez N. Envejecimiento: Edad, salud y sociedad. Horizonte sanitario, 17(2), 87-88(2018). [\(link\)](#)
41. Andreu O. Cuerpo, género y sexualidad: políticas biológicas y diversidad sexual. Represión, resistencia y cotidianidades, 39. (2016). [\(link\)](#)
42. Luhmann, N y Kieserling A. La religión de la sociedad. Madrid: Editorial Trotta, 2014. [\(link\)](#)
43. Bustillo C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de junio del 2018]. Disponible desde el URL: [\(link\)](#)

44. Ingreso económico [Internet]. [cited 2018 Jul 1]. Available from: [\(link\)](#)
45. Hernández A y otros. Validez y confiabilidad del instrumento. [Internet] 2013. España [Citado 2018 Jun 17]. Disponible en URL: [\(link\)](#).
46. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2012. [Citado 2018 jun 12]. Disponible en URL: [\(link\)](#)
47. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. Rev. Invest. Educ . [Artículo en internet]. Perú. 2012. 11(19). [Citado el 20 de junio del 2018]. Disponible desde el URL: [\(link\)](#)
48. Uriarte Y y Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener – Lima, 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima: universidad Norbert Wiener. Perú.
[\(link\)](#)
49. Gutiérrez M, Miranda L et. al. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del estudiante universitario 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
50. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev. Fac. Med. 2017 Vol. 65 No. 2: 227-31.
[\(link\)](#)
51. Sanchez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de farmacia y bioquímica – ULADECH Católica, Chimbote 2011. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2017. [\(link\)](#)

52. Gomez A, Novalbos J y Oferrall C. Los Estilos de Vida en la Salud. En: La Salud Pública en Costa Rica. [Artículo en Internet]. [Citado 2019 julio 11]. [\(link\)](#)
53. Dure T. El estilo de vida. (2014). Estilos de Vida. [Artículo de Internet]. [Citado 2019 julio 11]. En: [\(link\)](#)
54. Gutiérrez E (2014). Promoción de Estilos de Vida Saludables. Colombia [Citado 2019 julio 11]. En: [\(link\)](#)
55. La etapa adulta. [Serie internet] [Citado el 12 de julio del 2019.] [Alrededor de una planilla]. Disponible en URL: [\(link\)](#)
56. Aguayo M. la edad. [Artículo en Internet]. [8 páginas]. [Citado el 21 de junio del 2019.] Disponible desde el URL: [\(link\)](#).
57. OMS. Estilo de vida. Ginebra, Organización Mundial de la Salud. [\(link\)](#)
58. Becerra F, Pinzón G y Vargas M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Revista de la Facultad de Medicina 63.3 (2015): 457-453.[\(link\)](#)
59. Práxedes A, Moreno A., Sevil, J, Del Villar F y García L. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio (No. ART-2016-93048). (2016). [\(link\)](#)
60. Diez O y López R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, 4(8) (2018). [\(link\)](#)

61. Hernández R y Esteban R. Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. *Interdisciplinaria*, 34(2), 307-325. (2017). [\(link\)](#)
62. Silva K e Infanzón Y. Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87, (2015). [\(link\)](#)
63. Arbocó de los Heros, M. El sentido de vida y los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de psicología. (2017). [\(link\)](#)
64. Suescun S, Sandoval C, Hernan F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S. Edad. [Artículo en Internet]. [Citado 2019 julio 12]. Disponible desde URL: [\(link\)](#).
65. Huerta S y Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018. Huaraz: Universidad Nacional “Santiago Antúnez de Mayolo, 2018. [\(link\)](#)
66. Ortiz M y Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. [Artículo en Internet]. [citado 2020 marzo 03]. [Alrededor de 07 Pag.]. [\(link\)](#)
67. GirondeLLa L, Sexo y Género: Definiciones [monografía internet]. Perú: Naturaleza humana; 2014 [Citado 2019 junio 12]. [alrededor de 5 pantallas]. Disponible desde: [\(link\)](#)
68. Ramos C. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del estudiante universitario. Lima. Santa María, 2016. [Tesis Para Optar el Título de

Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos. Perú.

[\(link\)](#)

69. Revilla F. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico* 5.12 (2015). [\(link\)](#)

70. Veliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017.

[\(Link\)](#)

71. Tello K. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista hacia la Promoción de la Salud* 17.2 (2015): 169-185. [\(link\)](#)

72. Religión en Términos Generales: Forma de Vida o Creencia. [Artículo en Internet]. [citado 2019 Julio 12]. [Aprox. 5 páginas]. Disponible en URL: [\(link\)](#)

73. Morales L. La Influencia de la Religión y Espiritualidad en las Conductas de Riesgo de la Salud en Niños/as y Adolescentes. [Artículo en Internet]. [citado 2019 febrero 15]. [Alrededor de 01 Pantalla]. Disponible [\(link\)](#)

74. Religión y el estilo de vida. [Artículo en Internet]. [citado 2019 febrero 28]. [Alrededor de 01 Pantalla]. Disponible en [\(link\)](#)

75. Mendoza R. Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. *salud pública de méxico* 51 (2016): 465-473. [\(link\)](#)

76. El Matrimonio no Siempre es Saludable. [Artículo en Internet]. [Alrededor de 02 Pantallas] [citado 2019 Marzo 26]. Disponible en: [\(link\)](#)

77. Acosta K. Estado civil influye en el estado civil., Chile. Marzo 2018.. [Artículo en internet]. 2018 [2019 Julio 12]. Disponible [\(link\)](#)

78. Maturana R. capacitación registro civil. Definiciones del registro civil. [citado 2019 Julio 12] Disponible en URL: [\(link\)](#)
79. León K. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del estudiante universitario de la escuela profesional de Enfermería – Chimbote, 2017. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú [\(link\)](#)
80. Mendoza R. Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. salud pública de méxico 51 (2016): 465-473.
81. Rueda L. Ocupación/tiempo libre/ adulto [Artículo en Internet]. [citado 2019 Julio 12]. Disponible en URL: [\(link\)](#)
82. Puesto de Salud la Cano Sistema de Vigilancia Comunitaria (SIVICO) sector Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer.
83. Leignagle J, Valderrama G, Vergara I. Estilo de vida y sentido de vida en estudiantes universitarios. [Documento en internet]. Panamá. [Citado el 2019 Julio 12]. Disponible desde el URL: [\(link\)](#)
84. Haslam D. Instituto Karolinska de Estocolmo, en Suecia Cuestionario de estilos de vida en jóvenes, [artículo en internet citado 2019 julio 12, [1 una pantalla] disponible en URL; [\(link\)](#)
85. Rosow A. Estado civil influye en la salud. Managua, Nicaragua. Noviembre del 2005. Edición 9084. [Artículo en internet]. 2015 [citado 2019 Julio 12]. Disponible en URL: [\(link\)](#)
86. Retuerce M. Soltería: Ventajas e Inconvenientes. [Artículo en Internet]. [Alrededor de 02 Pantallas]. [citado 2019 Julio 12]. Disponible en: [\(link\)](#)



ANEXO N° 01

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
ESTUDIANTE 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 religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

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

5. ¿Cuál es su ocupación?

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

6. ¿Cuál es su ingreso económico?

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



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

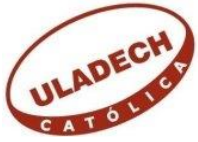
$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 05

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL I Y II CICLO ULADECH _ CHIMBOTE, 2018.

Yo,.....acepto

Participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma escrita 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.

.....