



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V
AL VIII CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

CRUZ REYES, ANGIE DEL ROCÍO

ORCID: 0000-0002-3659-3421

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE- PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Cruz Reyes, Angie Del Rocío

ORCID: 0000-0002-3659-3421

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, estudiante de pregrado,
Chimbote, Perú.

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la Salud, Escuela profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

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

**MGTR. LEDA GUILLEN SALAZAR
MIEMBRO**

**MGTR. FANNY ROCÍO ÑIQUE TAPIA
MIEMBRO**

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

DEDICATORIA

A mi Madre Rocío Reyes, por el esfuerzo y sacrificio constante para que cumpla mis metas, brindándome en cada momento su apoyo incondicional en el camino que elegí y aconsejándome para tomar buenas decisiones.

A mi Padre Roberto Cruz, porque pese a la distancia siempre se encuentra pendiente de mis logros, a mis hermanas Ruth y Javiera Cruz, quienes día a día me entregan una muestra de amor incondicional, a mis abuelos Maternos Francisco y María quienes siempre me dieron su apoyo, confianza y fortaleza para seguir adelante.

A nuestra docente quien siempre estuvo presente en el transcurso de nuestra investigación. Finalmente, a mis amigos quienes con cada momento de risas y alegrías en la universidad hicieron más alegres el proceso de la investigación y en especial a mi amiga Milagros Aredo Suyón, quien siempre estuvo para brindarme su apoyo, consejos y mucha paciencia.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a DIOS, por la darme la oportunidad de culminar esta carrera. A mi Madre Rocío Reyes, por el esfuerzo que hace día a día, por mí y mis hermanas. Por ser un gran ejemplo a

A mi padre Roberto Cruz, por brindarme su apoyo y fortaleza en la distancia, a mis hermanas Ruth y Javiera Cruz quienes siempre estuvieron pendientes de mis avances y a mi amiga incondicional Milagros Aredo por siempre estar cuando la necesité.

A nuestra docente María Adriana Vílchez, por siempre estar cuando la necesitamos, por exigirnos nuestros avances y siempre tenernos mucha paciencia hasta el último momento. A mis amigos por estar siempre para sacarme una sonrisa.

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del V al VIII ciclo -Chimbote., 2018. El universo muestral estuvo constituido por 150 universitarios, se aplicaron dos instrumentos: Escala de estilo de vida y cuestionarios sobre los factores biosocioculturales, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. El análisis y procesamiento de datos se realizó en una base de datos en el SPSS/info/software versión 18.0, se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$, para determinar la relación que existe entre las variables. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones, que casi la mitad de los universitarios tiene estilos de vida saludables. En los factores biosocioeconomicos, la mayoría tienen un estado civil de solteros y son del sexo femenino, más de la mitad son adultos jóvenes, Menos de la mitad tienen como religión la católica y poseen un ingreso económico inferior a los S/.400.00. Al realizar la prueba del chi cuadrado, encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el ingreso económico. Sí existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y el sexo, religión y edad. No cumple las condiciones para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con el estado civil, ingreso económico y ocupación.

Palabras Clave: Estilos de vida, Factores biosocioculturales, universitarios.

ABSTRACT

The present quantitative type research report, cross-sectional report with descriptive correlational design, had the general objective of determining the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Psychology-Chimbote, 2018. The sample consisted of 150 university students, two instruments were applied: Scale of lifestyles and Questionnaire on biosociocultural factors, the interview and observation technique was used. The analysis and data processing was carried out in a database in the SPSS / info / software version 18.0, the Chi square criteria independence test was applied with 95% reliability and significance of $p < 0.05$, to determine the relationship that exists between the variables, reaching the following results and conclusions, that almost half of university students have healthy lifestyles. In the biosocioeconomic factors, the majority have a single civil status, half are young adults, less than half have a Catholic religion and have an economic income lower than S / .400.00. When performing the chi-square test, we found that there is a statistically significant relationship between lifestyle and economic income. There is no statistically relationship between lifestyle and sex, religion and age. Does not meet the conditions to apply the chi-square test more than 20% of expected frequencies are less than 5 with marital status, economic income and occupation.

Keyword: Lifestyles, Biosociocultural factors. University.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
1. TÍTULO DE TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	25
IV. METODOLOGÍA.....	26
4.1.Diseño de la investigación.....	26
4.2.Población y muestra.....	26
4.3.Definición y operacionalización de variables.....	27
4.4.Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	30
4.5.Plan de Análisis.....	33
4.6.Matriz de consistencia.....	35
4.7.Principios éticos.....	36
V. RESULTADOS.....	38
VI. CONCLUSIONES.....	74
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	38
TABLA 2: FACTOR BIOSOCIOCULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECHCATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	39
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	43
TABLA 4: FACTOR CULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	44
TABLA 5: FACTOR SOCIAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	38
GRÁFICO 2: SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 3: EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 4: RELIGION DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 6: INGRESO ECONOMICO DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	42

I. INTRODUCCIÓN

Según la OMS los estilos de vida es la forma de vida que se basa en el comportamiento reconocibles y concluyentes por la interacción entre las conductas que tienen cada ser humano ya sea personales y propios, las interacciones sociales y los medios de vida socioeconómicas y ambientales también es una de las mayores condicionantes sobre la etapa de salud de la población y del individuo y tal y como hemos comentado en el apartado anterior, teóricamente, la adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global (1).

Los estilos de vida están relacionados con los esquemas de consumo del humano en su alimentación, de tabaco, así como con el progreso de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol y drogas y otras acciones vinculadas como también en el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son calificados como elementos de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento de las enfermedades transmisibles y no transmisibles (2).

Es el aspecto mundial se puede apreciar que en el periodo universitario se obtienen hábitos que son mantenidos hasta la etapa adulta. En el ámbito de la nutrición se ha podido observar que los universitarios son un grupo que se encuentra vulnerable puesto que se caracterizan en especial por saltarse frecuentemente sus comidas también suelen contantemente picar entre cada comida y contantemente prefieren la comida rápida. El consumo de alcohol es frecuente entre los ellos y en el ámbito del ejercicio físico según el sexo, los hombres tienen prácticas más

saludables que las mujeres. Respecto al consumo drogas y tabaco las diferencias por sexo son significativas teniendo a las mujeres con prácticas más saludables ya que tienen un menor consumo (3).

En México, en un estudio realizado el 2016 se obtuvo que un 61% de los estudiantes universitarios han ido generando conductas que no son saludables y que provocan un aumento en el riesgo de adquirir enfermedades que son crónico-degenerativas. Esto es debido a que actualmente un 56% cambió su alimentación, pasando de una dieta rica en verduras, frutas, cereales y legumbres a otra rica en grasa y azúcares refinados. También se adhiere el hecho de que actualmente un 58% de estudiantes universitarios se encuentran llevando un estilo de vida sedentario lo cual frecuentemente es vinculado con otros comportamientos que afectan en la salud como el consumo regular de tabaco y alcohol, el estrés y alteración en las horas de sueño. Esto genera como porque por primera vez los estudiantes están asumiendo ciertas responsabilidades (4).

Los universitarios en Brasil son considerados dentro de los grupos de vulnerabilidad por los factores de riesgo que la vida académica en cuanto a la salud, según los estudiantes universitarios esto se produce por la salida del medio familiar lo cual provoca que ellos busquen habilidades para lograr adaptarse a etapas las cuales se asocian con la rutina de los estudios esta es una de las principales justificaciones que ellos presentan para no realizar actividades físicas. Según el punto de vista de los estudiantes, la etapa universitaria es un momento pasajero en el cual los jóvenes se enfocan en volverse excelentes profesionales al momento de

ingresar al mundo laboral, lo cual influirá significativamente en el desarrollo de sus estilos de vida dependiendo siempre del ingreso económico que poseerán (5).

En Ecuador la población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que se añaden posibles cambios sociológicos y culturales, debido al comienzo de los estudios universitarios. Todo esto puede tener un efecto directo en los hábitos alimentarios que en muchos casos se van a mantener a lo largo de la vida formando parte de los patrones alimentarios. Se puede decir que la etapa universitaria es decisiva para fomentar la salud y generar estilo de vida. Entre estos cambios se encuentra la alimentación (56%), disminución del trabajo físico (62%), el aumento del sedentarismo (32%), alto consumo de alcohol y tabaco (51%), el estrés y aislamiento dentro de una sociedad masificada (48%). Como resultado de estos cambios traen consigo también el riesgo de presentar enfermedades como cardiovasculares, hipertensión, entre otros (6).

En el Perú los estilos de vida de los universitarios generalmente se ven afectados por el mal hábito alimenticio que poseen en cuanto a las tres comidas más importantes del día (desayuno, almuerzo y cena) en un 56,0%. Hoy en día el desconocimiento entre los universitarios de lo que es una dieta saludable es otra de las razones por el que sucede el mal hábito alimenticio. El consumo del pescado es escaso; sin embargo, mucha carne vacuna es lo que más ingieren. Además, las frutas, las legumbres y las verduras están casi excluidas de la mesa del almuerzo de los estudiantes,

uno de los aspectos que también se ve en aumento es la ingesta de sal y la disminución del consumo del agua (7).

En la actualidad en las universidades peruanas se manifiestan diferentes problemas en los universitarios ya sea por la salud, sedentarismo y estrés. Cada joven adopta su propio entorno patrones conductuales de cómo vivir, ocupar el tiempo libre, las costumbres alimentarias y los ámbitos higiénicos. Estos se aprenden en relación de los padres, compañeros, amigos, hermanos, la influencia de los medios de comunicación y el centro estudiantil. En primer lugar, el problema de la salud ocurre cuando muchos de los jóvenes se empeñan más en el rendimiento académico y se olvidan de completo de su salud y bienestar. Otro aspecto que afecta continuamente a los estudiantes universitarios del país es el estrés que es cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal (7).

Según los datos estadísticos del INEI entregados al MINSA en el año 2019, la prevalencia de consumo de drogas legales, entre los estudiantes universitarios, es bastante elevada, alcanzando la prevalencia de consumo de alcohol el 87.1%, y el del tabaco 59.9%. Entre la población universitaria, el 17.5% tenía sobrepeso (16.1% de hombres y 19.0% de mujeres), y 6.7% obesidad (7.9% de hombres y 5.4% de mujeres). En cuanto su actividad física era moderada y solo 2.7% una actividad física intensa, realizando una mayor proporción de hombres actividades físicas moderadas o intensas (33.8% de los hombres y 16.2% de las mujeres), los porcentaje de las ITS en los estudiantes fue de 5.2%

del total de los casos atendidos en la consulta externa, 94.7% con el diagnóstico de Enfermedad de transmisión sexual no especificada (8).

En Ancash, algunos estudios han evidenciado que la práctica de estilos de vida poco saludable en los estudiantes universitarios como el consumo de comidas no saludables, el excesivo consumo de tabaco o bebidas alcohólicas y el poco manejo del estrés, es más común en universitarios que se encuentran en años más avanzados de la carrera; esto podría afectar en el posible desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad, así como constituir un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en población universitaria (9).

Los universitarios de Chimbote se encuentran bajo la carga de las actividades académicas propias las cuales se atribuyen a su carrera profesional los cuales se asocian a un conjunto de factores de riesgos tanto en su salud física y mental esto es producido por los deficientes estilos de vida los cuales principalmente se caracterizan por el consumo de las comidas chatarra, el poco interés por las prácticas de los ejercicios físicos, el consumo de tabaco, el sedentarismo, de alcohol. En este sentido, el conjunto de todos estos factores de riesgos puede llevarlos a futuro a padecer de diversas enfermedades crónicas (10).

A esta realidad problemática no escapan los estudiantes universitarios de ULADECH de la Escuela de Psicología en la ciudad de Chimbote, fue creada el 24 de noviembre del 2007, actualmente cuenta con 502 universitarios. Fundada en respuesta a la necesidad de contar con profesionales capaces de enfrentar retos actuales de la sociedad,

innovadores y con capacidad de adaptación a los cambios. Esta proyección dio lugar a que la escuela asegure al futuro profesional una formación integral, que asuma el rol profesional con responsabilidad social, basado en principios cristianos y orientados a buscar el bien común (11).

Los universitarios de la escuela profesional de psicología manifiestan tener una actividad diferente al estudio como el trabajo y deportes en su tiempo libre. Expresan no tener ninguna religión; entre los que manifiestan tenerla la más frecuente es la católica. Existe entre estos estudiantes una proporción de no fumadores, así como también de fumadores esporádicos y habituales. Dentro de los problemas que se pueden evidenciar en los universitarios de psicología se encuentran el consumo del alcohol, puesto que presente un promedio de 260 veces al año (12).

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

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo, Chimbote, 2018?

Para responder al problema de investigación se ha planteado el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela profesional de Psicología del V al VIII, Chimbote, 2018.

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

- Valorar el estilo de vida del biosocioculturales de los Universitarios de la escuela profesional de Psicología, Chimbote V al VIII, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico de los Universitarios de la escuela profesional de Psicología V al VIII, Chimbote, 2018.

En la actualidad el Perú no es ajeno a los diferentes cambios que se realizan en el mundo como es por ejemplo los estilos de vida que tienen los universitarios, el cambio que se ha producido en su vida, el consumo de comidas chatarras, el consumo de sustancias peligrosas y los malos hábitos que perjudican a nuestra salud. Este estudio busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales para ayudar a revertir la problemática. La presente investigación también es significativa, porque los resultados van a contribuir a los Universitarios de la escuela de Psicología del V al VIII ciclo, elevar la eficiencia de esquema preventivo de la salud del universitario, a reducir los factores de riesgo y mejorar el estilo de vida de los universitarios.

Para nosotros como futuro del Perú es útil porque pueden facilitar programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los usuarios, así de este modo desde una perspectiva educativa y preventiva fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud.

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

También es conveniente realizar el presente trabajo de investigación para que autoridades regionales y municipales en el campo de la salud en el Perú, así como para la población de estudio identifique sus factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus conductas destinados a la promoción de la salud, ya que al conocer el estilo de vida de las personas se podrá reducir el riesgo de sufrir enfermedad y favorecer la salud y el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida.

Esta investigación fue de tipo cuantitativa, descriptiva, con diseño de una sola casilla. Llegó a la conclusión que en su mayoría los estudiantes presentan estilos de vida saludables y que en los factores biosocioculturales los estudiantes son solteros, tienen una edad de 20 – 35 años. Menos de la mitad son católicos y poseen un ingreso económico inferior a los S/.400.00.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

Se encontraron los siguientes estudios relacionados con la presente investigación:

A nivel Internacional

Quintero J, (13) En su investigación titulada “Hábitos Alimentarios, Estilos de Vida Saludables y Actividad Física en Neojaverianos del Programa Nutrición y Dietética del Primer Periodo Colombia, 2016” tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física, es de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal. En los resultados se encontró que el (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Se concluye que los estudiantes presentan deficientes estilos de vida por el mismo entorno que los rodea en sus universidades.

Alvares G, Andaluz J, (14) En su investigación titulada “Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes Internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil Ecuador, 2016” Tuvo como objetivo Determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería, es de tipo cuantitativa con modelos explicativos y descriptivos y ejes transversales. En los resultados se encontró que el 50% casi siempre come comida chatarra, el 60% realiza ejercicio y 40%

no ejecuta ningún tipo de ejercicio, el 40% no duerme bien, el 80% son sexualmente activos. Se concluye que se evidencia un gran riesgo para su salud, puesto que no toman conciencia de las consecuencias que les pueden causar.

Bennassar M, (15) En su investigación titulada “Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios: la Universidad como Entorno Promotor de la Salud España, 2016” tuvo como objetivo conocer y analizar los estilos de vida del alumnado de se encontró en relación con los estilos de vida de los universitarios, es de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal. En los resultados se encontró que los comportamientos de salud no deben de considerarse de forma aislada unos de otros, ya que se observa una tendencia a la conglomeración de factores de riesgo como fumar, baja adherencia a la dieta mediterránea e inactividad física en estudiantes universitarios. Sé que existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludable y no saludable según el género, pero no se observan diferencias según la clase social.

A Nivel Nacional

Sebastián R, (16). En su investigación titulada “Influencias de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de III, V, VII y IX Ciclo de Trabajo Social, de la Facultad de Ciencias Sociales – Universidad Nacional de Trujillo_ Trujillo, 2017”, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes y su relación con el rendimiento académicos, es de tipo descriptiva. Se encontró en los resultados que es un tema de mucha

importancia ya que son parte fundamental por su propia conducta estudiantil; es por esto que se vuelve una etapa crítica para el desarrollo de sus hábitos. Se concluyó que la forma en la que llevan sus hábitos alimenticios repercutirá en su salud y en su rendimiento sino se toman cartas en el asunto.

Gutiérrez M, Miranda L,(17). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Hábitos de Estudio en las Alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2016” tiene como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería, es de tipo correlacional. En los resultados se encontró 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. Se concluyó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio.

Flores, A (18). En su investigación titulada “Estilos de Vida, Síndrome de Desgaste Físico, Mental y Porcentaje de Masa Grasa Corporal en los Estudiantes Universitarios Arequipa, 2017” Tiene como objetivos identificar la prevalencia y la relación de las variables de estudio. En los resultados se encontró que el estilo de vida de los universitarios, no es saludable en actividad física 65.2% y si es saludable en las otras dimensiones como tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento, estado emocional. Se concluyó que en su mayoría sus hábitos no

conducen a un estilo de vida saludable sino más bien a producir que tengan futuras enfermedades metabólicas.

A Nivel Local

Calderón, J (19). En su investigación titulada “Estilos de Vida en Estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad San Pedro Chimbote, 2016” tiene como propósito describir el estilo de vida y sus indicadores según género, edad. Es de tipo no experimental de diseño transversal y descriptivo. En los resultados se encontró que respecto a la actividad física el 43.2% a veces hacen ejercicios por lo menos 20 minutos, el 50,6% casi siempre considera que su alimentación es balanceada. Asimismo, el 86,4% no ha fumado en los últimos 5 años, respecto al alcohol el 88.9% su número promedio de trago por semana es de 0 a 7 tragos. Según género, se obtuvo que 21.0% de estudiantes del género masculinos y el 45.7% del género femenino presentan estilo de vida excelente.

Garate, K (20). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de psicología, en el año 2016” tiene como propósito determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los alumnos de psicología de la Uladech – Chimbote, con una población muestral de 120. Es de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. En los resultados se puede observar que la mayoría de los estudiantes de Psicología presenta un estilo de vida no

saludable 68% y un menor porcentaje 32% presenta estilo de vida saludable.

2.2.Bases teóricas y conceptuales de la investigación

La siguiente investigación se fundamenta en las bases conceptuales de estilo de vida de Marc Lalonde y Nola Pender de acuerdo a la relación que poseen con los factores biosocioculturales de cada individuo.”

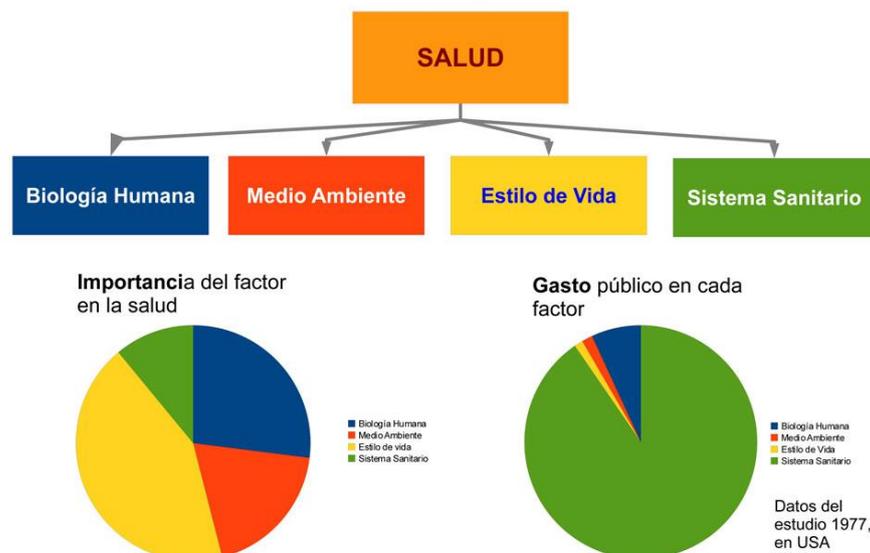
Marc Lalonde era un abogado y político que desempeñaba el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá y encargó un estudio a un grupo de epidemiólogos para que estudiaran, en una muestra representativa, las grandes causas de muerte y enfermedad de los canadienses. Al final del estudio Lalonde presentó un Informe denominado: “New perspectives on the health of Canadians”, que marcó uno de los hitos importantes dentro de la Salud Pública, como disciplina orientadora del accionar los servicios de salud encargados de velar por la salud de la población. Los cuales se denominaron determinantes de la salud, que son el conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones (21).

Lalonde M, (22) menciona que los estilos de vida, se encuentran dentro de los determinantes y sería uno de los que más interviene en la salud así como también el que más puede modificarse con actividades que se basen en la promoción de la salud esto se relaciona claramente en las conductas de salud también otro de los factores son el consumo de drogas y la falta de ejercicio existen también situaciones de estrés que afectan

en el estilo de vida y algo que se ha vuelto muy frecuente es el consumo excesivo de grasas. La promiscuidad y conducción peligrosa se encuentran también dentro de los malos.

Según Lalonde M, (23) El entorno de la persona puesto que solo se adopta un estilo de vida sano cuando se cuenta con los conocimientos, las oportunidades y la voluntad de hacerlo. Un entorno empobrecido crea múltiples obstáculos al conocimiento y a la oportunidad, aunque posiblemente lo más importante sea la erosión de la voluntad.

Determinantes para la salud



Lalonde expresaba según su modelo sobre los determinantes de la salud, que la influencia de la biología humana en distintos procesos es innumerable, siendo causa de todo tipo de morbilidad y mortalidad. El medio ambiente incluye todos aquellos factores externos al cuerpo humano y sobre los cuales la persona tiene poco o ningún. El tercer determinante lo constituyen los hábitos de salud o estilo de vida los cuales

representan el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce un cierto grado de control (23).

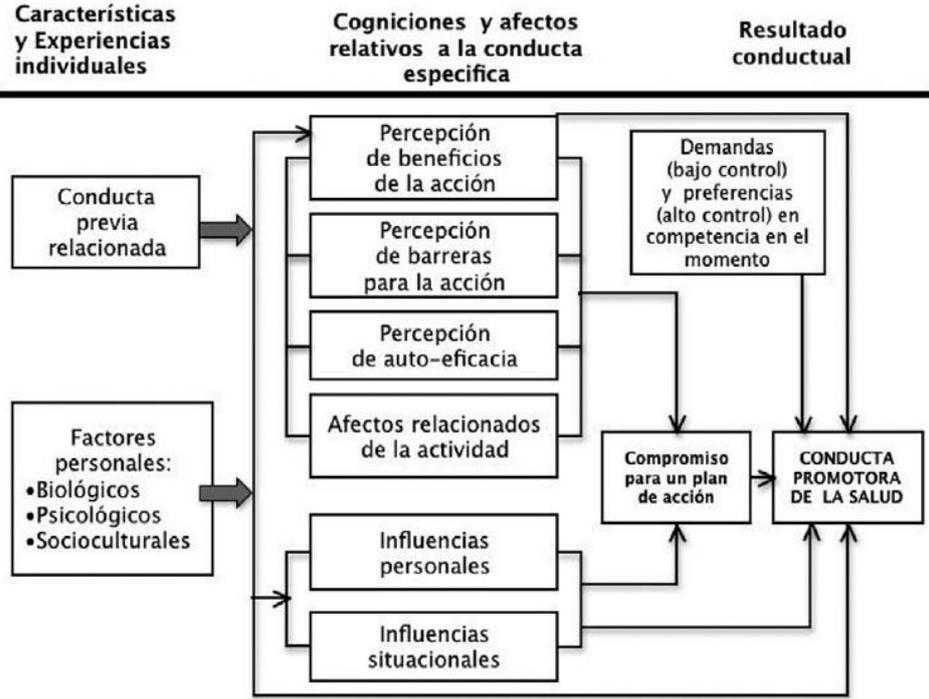
Dentro de la gráfica sobre determinantes de la salud de Marc Lalonde, el tercer determinante se dice según la opinión de diferentes autores que sería uno de los que mayor influencia presentarían en la salud, dentro de este se encuentra la alimentación, el ejercicio físico, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, etc. El cuarto determinante es la organización de la asistencia sanitaria, que consiste en la cantidad, calidad, orden, índole y relaciones entre las personas y los recursos en la prestación de la atención de salud. Incluye la práctica de la medicina, la enfermería, los hospitales, los medicamentos, los servicios públicos comunitarios de atención de la salud y otros servicios sanitarios (22).

Así mismo quien sustenta la investigación es la Teorista y enfermera de profesión Nola Pender, quien nació en 1941 en Lansing, Michigan, EE.UU y fue hija única de unos padres defensores acérrimos de la educación de la mujer, cuando tenía la edad de 7 años vivió la experiencia de ver como su tía recibía cuidados de enfermería, lo que creó en ella “Una gran fascinación por el trabajo de enfermería” su idea de enfermería era cuidar de ayudar a otras personas a cuidar de sí mismas. En 1975, la Dra. Pender publicó “Un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, que constituyó una base para estudiar el modo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud dentro del contexto de la enfermería (24).

Pender N, (24). En su concepción de la salud, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de la gente en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida, este modelo representa a los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida los cuales son divididos en componentes cognitivos-perceptuales y se entienden como concepciones, creencias e ideas que poseen las personas sobre la salud que conducen o provocan determinadas conductas las cuales son relacionadas en las decisiones que son para ayudar a favorecer a la salud. La transformación de estos elementos como también los motivos que los llevan a cometer estas conductas provoca en los individuos un estado altamente positivo al cual se le llama salud.

Nola Pender en el año 1982 presentó el modelo de Promoción de la salud en el cual expone cómo las características y experiencias individuales como también los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud (25).

Modelo de Promoción de la Salud (N.J. Pender, 1996) p



Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro (25).

En este esquema se pueden ubicar los componentes por columnas de izquierda a derecha; la primera trata sobre las características y experiencias individuales de las personas y abarca dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El primer concepto se refiere a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las

conductas de promoción de la salud. El segundo concepto describe los factores personales, como los biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas (26).

Los componentes de la segunda columna son los centrales del modelo y se relacionan con los afectos como los, sentimientos, emociones y creencias, específicos que se encuentran en la conducta, Dentro de este se encuentran seis conceptos; el primero corresponde a los beneficios percibidos por la acción, que son los resultados positivos anticipados que se producirán como expresión de la conducta de salud; el segundo se refiere a las barreras percibidas para la acción, alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real; el tercer concepto es la auto eficacia percibida, éste constituye uno de los conceptos más importantes en este modelo porque representa (26).

La percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una conducta conforme es mayor aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta. La eficacia percibida de uno mismo tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica. El cuarto componente es el afecto relacionado con el comportamiento, son las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos positivos o negativos,

favorables o desfavorables hacia una conducta; el quinto concepto habla de las influencias interpersonales, se considera más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de salud cuando los individuos importantes para ellos esperan que se den estos cambios e incluso ofrecen ayuda o apoyo para permitirlos; finalmente, el último concepto de esta columna, indica las influencias situacionales en el entorno, las cuales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud (26).

Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, concepto ubicado en la tercera columna y que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud; en este compromiso pueden influir, además, las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas. En las primeras se consideran aquellas conductas alternativas sobre las que los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia, en cambio las preferencias personales posibilitan un control relativamente alto sobre las acciones dirigidas a elegir algo (26).

En síntesis, el modelo de promoción de la salud, plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, ésta es el punto en la mira o la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva.

Dentro del modelo de la promoción de la salud existen los metaparadigmas, los cuales son:

Salud: dentro de esta teoría, se centra que sea un estado altamente positivo. Al referirnos a salud hay que tener en cuenta que tiene más importancia que cualquier otro enunciado general (27).

Persona: Dentro de esta teoría se considera al individuo como el centro de la teoría. Se define a cada persona de una forma única por el patrón cognitivo-perceptual y los factores variables existentes (27).

Entorno: Dentro de la teoría no se describe con precisión, pero se representan las interacciones entre los factores cognitivo- perceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas que influyeran a la salud (27).

Enfermería: La responsabilidad del personal de enfermería, en los cuidados de salud es la base de cualquier plan de reforma en los ciudadanos y la enfermera se establece como el principal agente encargado de causar que los usuarios mantengan su salud personal (27).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

Alimentación saludable: esta se refiere a la proporción de los nutrientes necesarios para el cuerpo de las personas, lo cual le ayudara positivamente en el funcionamiento de todo su organismo. Mantener una adecuada alimentación disminuye los riesgos de adquirir ciertas enfermedades, así como también dan por garantizado una buena reproducción, gestación y desarrollo adecuado. Dentro de los alimentos

que se deben tener en cuenta para una adecuada alimentación se encuentran el constante consumo de las verduras, cereales integrales, frutas, lácteos, legumbres, carnes (Vacuno, pollo o pescado), se debe tener en cuenta en forma moderada el consumo de aceite vegetal en las cantidades correspondientes según la edad (28).

Actividad y ejercicio: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física (29).

Responsabilidad en Salud: cada persona con respecto a su propio cuerpo y a su correcto funcionamiento para poder llevar una vida saludable y libre enfermedades que aquejen en su vida. Es deber de cada persona preservar su propia salud (30).

Autorrealización: Cuando un individuo realiza o alcanza una de sus metas trazadas, las cuales forman parte de su desarrollo personal y los ayuda a llegar su máximo potencial. Para que cada persona sienta su autorrealización deben exponer sus capacidades y habilidades con el propósito de que puedan realizar lo que desean. Una vez cumplida su meta cada individuo llega a un estado de felicidad máxima por el hecho de haber cumplido con sus propios recursos sus objetivos (31).

Redes de apoyo social: Estas son creadas para fomentar el apoyo en las personas tanto de manera formal como también informal. El apoyo social a los estudiantes universitarios es de gran utilidad, puesto que en algunos casos suelen ser a los únicos que pueden recurrir cuando

requieren de ayuda. Esta se encarga de brindar o mejorar su bienestar tanto físico como emocional y en el caso de ser necesario brindar elementos materiales a los que los necesiten, siempre y cuando la red de apoyo social cuente con los recursos necesarios (32).

Manejo del estrés: Es frecuente que los estudiantes atraviesen contantemente por situaciones de estrés, esto se debe a que contantemente están expuesto a una gran carga estudiantil. Para conseguir un adecuado manejo del estrés se debe afrontar estas situaciones y aprender a manejar las variadas demandas que se les presentan, tanto internas como externas. Este proceso puede cambiar puesto que se debe hacer uso de estrategias defensivas como también de estrategias que ayuden a la solución de los problemas (33).

2.3. Marco Conceptual

Estilo de vida: son comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de cómo se viven. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social (34).

Ser un estudiante universitario: significa tener una visión amplia y abierta, universal, este no puede ser ajeno al contexto en el que se desarrolla, a su país y en mundo en general. No debe ser ajeno a la realidad, es por ello que surge la necesidad natural de formarse en otros

planos, no sólo en su profesión, también en lo cultural, estético y espiritual (35).

La atención de salud: En cuanto al desarrollo de los estilos de vida su nivel educativo puede en ocasiones causar una gran influencia en la forma en que llevarán su vida, así como también existen casos en los que pese a la educación que poseen no parece influir en adquirir estilos de vida saludable. Existen factores que pueden afectar en el índice de la morbilidad, estos pueden ser los económicos y los educativos. Factores de riesgos que son llevados a la salud de las personas se deterioran en algunos casos y se generan problemas crónicos que llevan a graves enfermedades (36).

Los factores de riesgo del universitario, comportamentales se presentan por primera vez o se refuerzan en este periodo. En los estudiantes universitarios según la Organización Mundial de la Salud existen cuatro factores de riesgo, dentro de ellos están la inactividad física, el tabaquismo, el uso nocivo de alcohol y una dieta poco saludable. Estas conductas poco saludables representan un impacto negativo no solo en el universitario actual, sino que resultan altamente perjudiciales para el adulto futuro puesto que los conjuntos de estos factores conllevan a que los estudiantes universitarios enfrenten la probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles (37).

El rol de la enfermera frente a los estilos de vida y los factores biosocioculturales es el de utilizar sus conocimientos, habilidades y actitudes para apoyar a los universitarios puesto que de alguna forma

son los que menos reciben de ayuda en cuanto a los cuidados de su salud. La función de la enfermera en el cuidado de los universitarios influye en brindar información y educación de su salud para que así él pueda elegir entre las diversas opciones posibles, una vez considerados los distintos riesgos y beneficios de cada alternativa. Esta función de educación se está convirtiendo en prioritaria, como centro de la atención y como persona que toma la decisión de cómo llevar sus estilos de vida en el transcurso de la etapa universitaria (38).

III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Si, existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo, Chimbote 2018.

No, existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo, Chimbote 2018.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de investigación

Tipo y Nivel

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos (39).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución en un momento dado (39).

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (40).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (40).

4.2. Población y muestra:

El universo muestral estuvo constituido por 150 universitarios de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo.

4.2.1. Unidad de análisis

Cada estudiante universitario de la escuela de psicología del V al VIII ciclo que formó parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

4.2.2. Criterios de Inclusión

- Universitarios matriculados en la escuela de Psicología del V al VIII ciclo.
- Universitarios de ambos sexos, de la escuela de psicología del V al VIII.
- Universitarios de la escuela de psicología del V al VIII ciclo que

aceptaron participar en el estudio.

4.2.3. Criterios de Exclusión:

- Universitario de la escuela de psicología del V al VIII ciclo que presentaron problemas de comunicación.
- Universitario de la escuela de psicología del V al VIII ciclo con alguna alteración patológica.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIOS

Definición Conceptual

Son un conjunto de comportamiento y actitudes que acogen los estudiantes universitarios, las cuales van desarrollando con el tiempo de manera individual para así satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal. Estas conductas dependerán de una serie de factores biosocioculturales (39).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

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

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO

Definición conceptual

Estas son características de un individuo las cuales pueden ser, el entorno en el que se desenvuelve, la cultura que posee y sus aspectos físicos. Todas estas pueden ser o no modificables (41).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual

Es el tiempo desde el nacimiento de una persona, hasta la actualidad, dependiendo de la etapa en la que se encuentre, niñez, pubertad, adolescencia y adultez (42).

Definición Operacional

Escala nominal.

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

Sexo

Definición Conceptual.

Son características fisiológicas y sexuales con las cuales nacen las mujeres y los hombres (43).

Definición Operacional

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Es una doctrina que se basa en la creencia y alabanza a seres divinos y superiores, los cuales son conocidos como dioses estos son responsabilizados de la creación del mundo (44).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Es la condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo, con quien creará lazos que serán reconocidos jurídicamente aunque el mismo no sea un pariente o familiar directo (45).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Esta es la suma total de ingresos económicos recibidos por una persona en un determinado tiempo, este será su sustento para poder cubrir las necesidades que se le presenten (46).

Definición Operacional

Escala de intervalo

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

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

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

Instrumentos

En el presente trabajo de investigación se utilizaron 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 (47), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (48), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01) Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del universitario del V al VIII ciclo. Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (50), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (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 brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (49, 50). (**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 (49, 50).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (49). (Anexo 4)

4.5. Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y pidió el consentimiento de los universitarios de la escuela de Psicología del V al VIII ciclo, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios de la escuela de Psicología del V al VIII ciclo su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada universitario de la escuela de Psicología del V al VIII 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 fueron marcadas de manera personal y directa.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

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

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

4.6. Matriz de Consistencia

Titulo	Enunciado del Problema	Objetivo General	Objetivos específicos	Bases teóricas	Metodología
Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela de Psicología del V al VIII ciclo. Uladech_Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la escuela de Psicología V al VIII ciclo, Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela de Psicología V al VIII, Chimbote, 2018.	Valorar el estilo de vida del biosocioculturales de los Universitarios de la escuela de Psicología, Chimbote V al VIII, 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 Psicología V al VIII, Chimbote, 2018.	Este presente trabajo tiene como base de investigación explicar los estilos de vida de las siguientes autoras: Marc Lalonde, Nola Pender	Tipo y nivel de Investigación: Estudio cuantitativo Corte transversal Diseño de Investigación: Descriptivo Correlacional

4.7. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los principios éticos de:

Protección a las personas.

La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesitó cierto grado de protección, el cual se determinó de acuerdo con el riesgo en que incurrió y la probabilidad de que obtuviera un beneficio (51).

Libre participación y derecho para estar informado.

Las personas que desarrollaron actividades de investigación tuvieron el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que se desarrolló o en la que participaron; así como tuvieron la libertad de participar en ella, por voluntad propia (51).

Beneficencia no maleficencia.

Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en la investigación. En ese sentido, la conducta del investigador debió responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios (51).

Justicia.

El investigador debió ejercer un juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurar las limitaciones, capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoció que

la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participaron en la investigación derecho a acceder a sus resultados (51).

Integridad científica.

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional (51).

Consentimiento

Toda investigación debe contar con un consentimiento informado, en el cual la persona es consciente del uso de la información para un uso específico en la investigación. Solo se trabajó con los estudiantes universitarios que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo (51). (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS

5.1.Resultados

TABLA 1

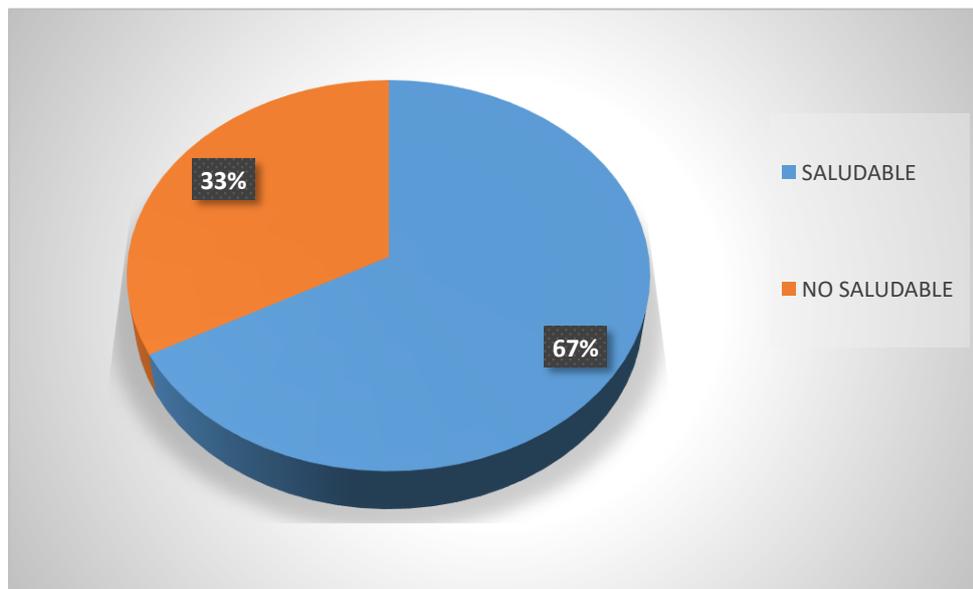
ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018

Estilo De Vida	Frecuencia	%
Saludable	101	67,0
No saludable	49	33,0
Total	150	100,0

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

GRÁFICO 1

ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



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

TABLA 2

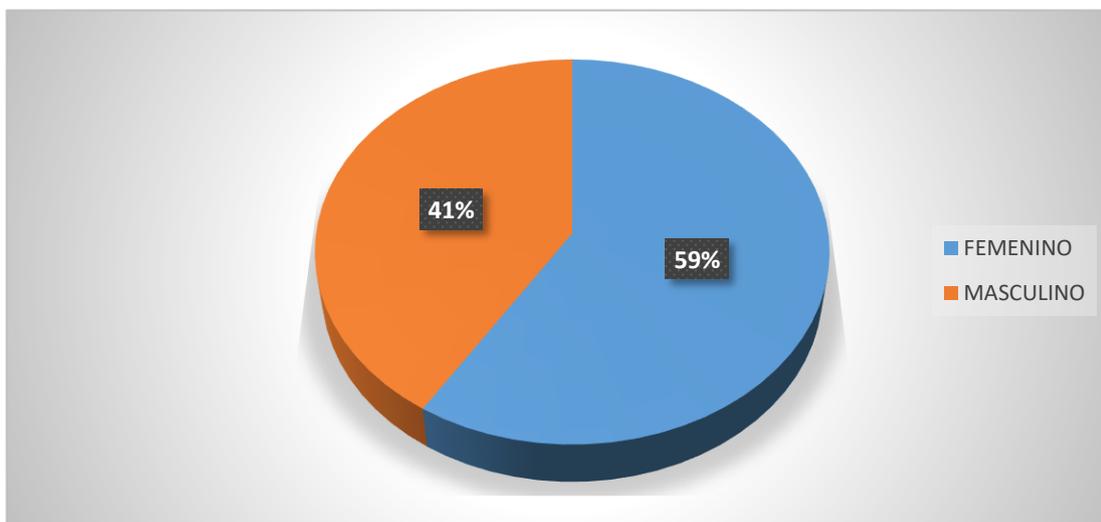
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

FACTOR BIOLÓGICO		
Sexo	N°	%
Masculino	62	41,0
Femenino	88	59,0
Total	150	100,0
Edad	N°	%
20-35 años	89	59,0
36-59 años	61	41,0
60 a más	0	0,0
Total	150	100,0
FACTOR CULTURAL		
Religión	N°	%
Católico	73	49,0
Evangélico	25	17,0
Otras	52	35,0
Total	150	100,0
FACTOR SOCIAL		
Estado Civil	N°	%
Soltero	129	86,0
Casado	14	9,0
Viudo	2	2,0
Conviviente	3	2,0
Separado	2	1,0
Total	150	100,0
Ingreso Económico	N°	%
Menor de 400 nuevos soles	63	42,0
De 400 a 650 nuevos soles	11	7,0
De 650 a 850 nuevos soles	34	23,0
De 850 a 1100 nuevos soles	26	17,0
Mayor de 1100 nuevos soles	16	11,0
Total	150	100,0

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

GRÁFICO 2

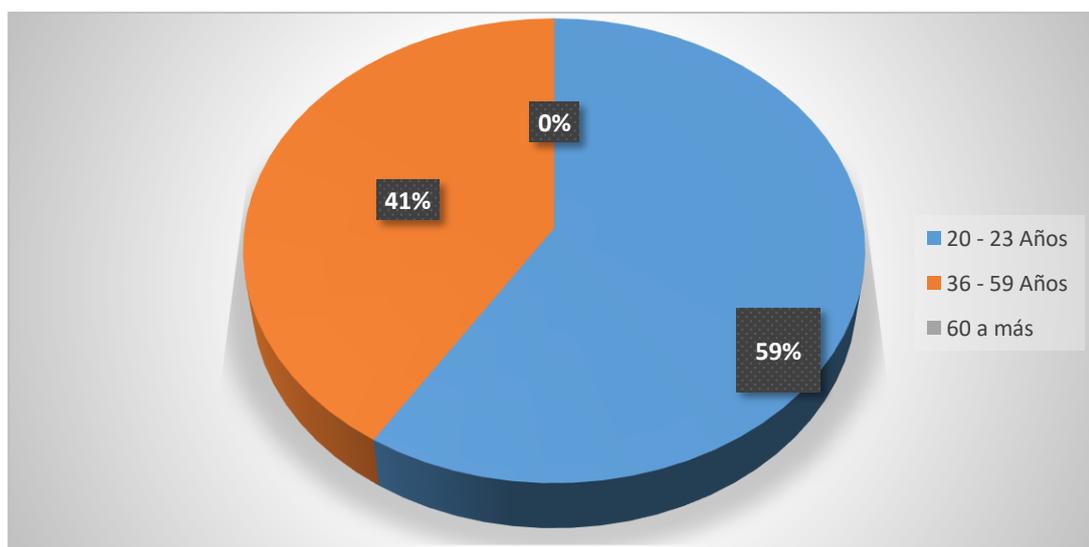
SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 3

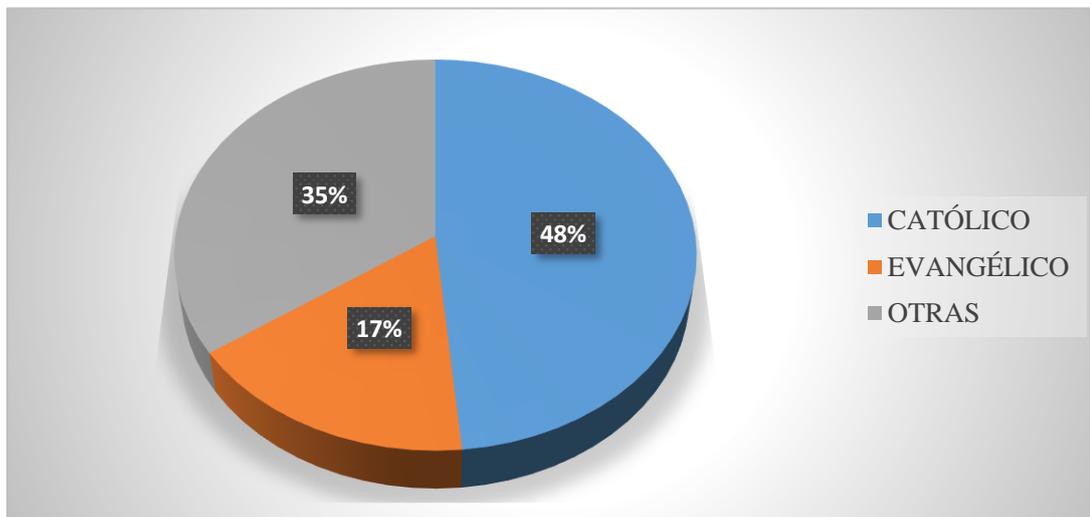
EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 4

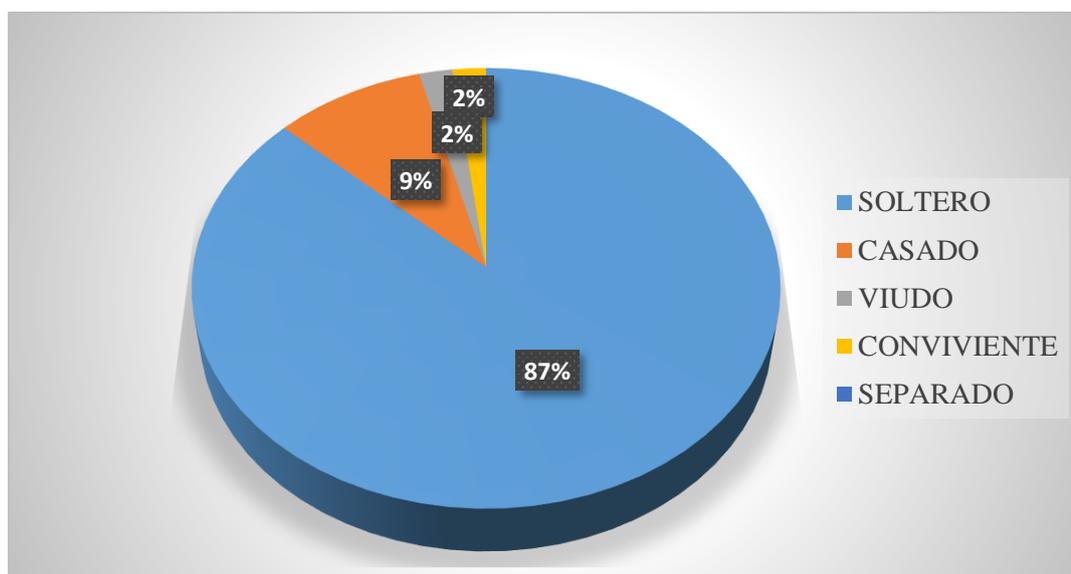
RELIGION DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 5

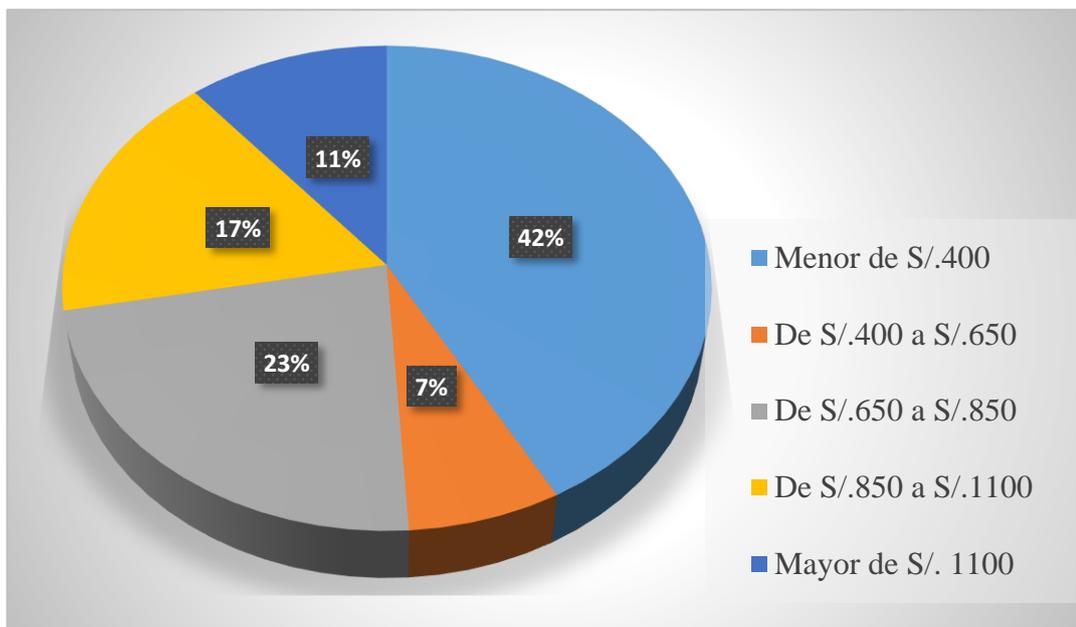
ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 6

INGRESO ECONOMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

TABLA 3

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=2,816$; $Gl=1$; $P=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	Sí existe relación significativa entre las variables.
Femenino	24	16,0	64	42,7	88	58,7	
Masculino	25	16,7	37	24,7	62	41,3	
Total	49	32,7	101	67,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo. ULADECH católica_Chimbote,2018

Edad	Estilo de vida				Total		$X^2=1937$; $gl=1$; $P= 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	Sí existe relación significativa entre las variables.
Adulto Joven	33	20,0	56	37,3	89	59,3	
Adulto Maduro	16	10,7	45	30,0	61	40,7	
Total	49	32,7	101	67,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo. ULADECH católica_Chimbote,2018

TABLA 4

FACTORES CULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 5,930; G1=2;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	18	12,0	56	37,3	74	49,3	Sí existe relación significativa entre las variables.
Evangélico(a)	8	5,3	17	11,3	25	16,7	
Otros	23	15,3	28	18,7	51	34,0	
Total	49	432,7	101	67,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo. ULADECH católica_Chimbote,2018

TABLA 5

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII CICLO. ULADECH CATÓLICA_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)	39	26,0	90	60,0	129	86,0	
Casado(a)	5	3,3	9	6,0	14	9,3	
Viudo(a)	2	1,3	0	0,0	2	1,3	
Conviviente	3	2,0	0	0,0	3	2,0	
Separados	0	0,0	2	1,3	2	1,3	
Total	49	32,7	101	67,3	150	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		No se cumple la con para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable		N	%	
	N	%	N	%			
Menor de 400 Nuevos soles	17	11,3	46	30,7	63	42,0	
De 400 a 650 Nuevos soles	2	1,3	9	6,0	11	7,3	
De 650 a 850 Nuevos soles	13	8,7	21	14,0	34	22,7	
De 850 a 1100 Nuevos soles	9	6,0	17	11,3	26	17,3	
Mayor de 1100 Nuevos soles	8	5,3	8	5,3	16	10,7	
Total	49	40,7	101	67,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo. ULADECH católica_chimbote,2018

5.2. Análisis de Resultados

Tabla 1: Del 100% (150) de universitarios encuestados de la escuela profesional del Psicología del V al VIII, el 67% (101) presenta un estilo de vida saludable y el 33% (49) presenta un estilo de vida no saludable.

Según los resultados obtenidos se evidencia que los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo presentan estilos de vida saludables, así como estos resultados también existen otros que son similares como los de la investigación de Roque, R (52). Titulada, Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en adultos jóvenes, donde reporta que el 74% (96) tienen un estilo de vida saludable y el 26% (34) tienen estilo de vida no saludable.

También existen otros estudios que se asemejan como el de Carranza, J (53) muestra en su tesis resultados similares en: Estilo de Vida y la relación con su desempeño académico, UCSH, Chile – 2016; reportó que, el 57,9% (140) tienen estilos de vida saludables y el 42,1% (102) sus estilos de vida no son saludables.

Según OMS (Organización Mundial de la Salud) se refiere al estilo de vida saludable como una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social. Dentro de todo esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social (54).

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos que existen en la vida diaria que ayudaran a cada individuo a mantenerse más

sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico (55)

Estos estudios presentados muestran que existe una población importante que presenta hábitos saludables, al igual que en esta investigación en la cual la mayor parte de los universitarios presentaron un estilo de vida saludable.

El presente estudio se enfoca en los estilos de vida que presentan los universitarios, actualmente y en la etapa en la que se encuentran estos se relación con la alimentación, la actividad física que presenten, consumo de sustancias, tiempo de ocio. El conjunto de todas estas variables puede influir positiva o negativamente en los universitarios, también existen otros factores que tienen un papel importante en el desarrollo de hábitos saludables, estos son; el ambiente en el que desenvuelven los universitarios, el entorno que lo rodea y las decisiones que toman en cuanto a la dirección de su bienestar en el ámbito de la salud.

El hecho de que la mayoría de los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo presenten estilos de vida saludables, puede deberse a que se encuentran ya a mitad de su carrera profesional, por lo que presentan mayor conciencia en cuanto al cuidado de su salud. Se encuentran en una etapa en la que priorizan su bienestar, y evitan riesgos en su salud que generen como consecuencia enfermedades no transmisibles en un futuro.

Por otra parte, se encontraron estudios que difieren como el de Matos, M. (56) titulada Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales; en el cual encontró en los resultados que el 7% (42) tienen estilos de vida saludable y el 93% (103) presentan estilos de vida no saludables.

Así como también esta investigación que difiere al resultado encontrado en el estudio de Muñoz, K. (57) quien investigó los Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en estudiantes de escuela profesional de ingeniería civil; donde encontró que, el 48% (52) de su población tienen estilos de vida saludables y el 52% (57) tienen estilos de vida no saludables.

Los estudios encontrados difieren de esta investigación, ya que se presentaron mayores porcentajes en los estilos de vida no saludables.

Los estilos de vida no saludable, son la consecuencia del entorno en el que se ha desempeñado la persona, en este caso el universitario. Si bien, en este estudio la mayoría presenta estilos de vida saludable, existe un porcentaje considerable que aún no modifica sus hábitos. Desde que la persona es pequeña comenzará a formar sus hábitos, y esto pueden ser buenos o no, esto podrán ir modificándose con el pasar del tiempo y con el entorno que lo rodea. Ya en la etapa universitaria, el estudiante plasmará estos hábitos.

Dentro de los estilos de vida se encuentran ciertas dimensiones, en las cuales la persona en este caso los universitarios sepan que para que su estilo de vida sea saludable, deben mantener cada una de estas dimensiones positivamente.

La investigación de Damazo C, (58) difiere de este estudio. En su investigación habla sobre la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en universitarios de sexo femenino en el cual se encontró que el 7,5% de los universitarios no desayunan, y el 28,8% no meriendan.

La investigación realizada por Guzmán, K (59) difiere de este estudio puesto que en sus resultados halló que los jóvenes universitarios se caracterizan por no priorizar su salud sino más bien los estudios según lo que refieren. Usualmente comen algo entre las principales comidas, eligiendo las golosinas, frituras, snack, galletas y gaseosas. El 25.7% refiere hacer algún tipo de dieta, siendo en mayor proporción las mujeres.

Los universitarios deben mantener una alimentación adecuada puesto que se encuentran en una etapa de aprendizaje. Es vital para el universitario tener una buena alimentación, ya que esta ayudará a que el cuerpo se desarrolle de manera adecuada para que de esta forma se prevengan ciertas enfermedades (60).

Estos estudios mencionan los estilos de vida en relación con los hábitos alimenticios en los que los resultados difieren de los obtenidos en la presente investigación puesto que los estudiantes de Psicología del V al VIII ciclo, mencionan alimentarse adecuadamente, refiriendo tomar más de 6 vasos de agua al día y manteniendo una dieta balanceada.

La mayoría de los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, presentan estilos de vida saludable, con esto se evidencia que programan un horario donde consumen sus alimentos saludables en casa o dentro del establecimiento de estudios puesto que se

pudo observar que muchos suelen llevar su comida en ocasiones que se quedan todo el día en la universidad. Según lo que ellos mencionaron evitan consumir comidas chatarras porque sienten que esto no les es saludable para su salud, también algunos mencionaron que evitan comer a deshoras por miedo a adquirir enfermedades como la gastritis.

La consecuencia positiva de mantener una dieta balanceada se refleja en su salud principalmente porque se evitan enfermedades en un futuro. También como universitarios necesitan de una buena alimentación para que se desempeñen adecuadamente en sus estudios.

En esta investigación que los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo presentaron una adecuada alimentación y por consecuencia estilos de vida saludables, quedando evidenciado en los resultados obtenidos. Es de suma importancia que estos resultados se mantengan en el tiempo puesto que es vital para el bienestar de su salud, de esta forma se evitan posibles enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades al corazón entre otras.

Con respecto a la actividad y ejercicio se encontró estudios que se asemejan, como lo encontrado por Jiménez y Hernández, (61). En el que en sus resultados un 40% de los participantes no realizaba ningún ejercicio físico, y entre quienes sí lo hacían diariamente, el 50 68,93% dedicaba en promedio solamente de 8 a 10 minutos a una actividad que les sea de su agrado e incluso en ocasiones es más el tiempo que le dedican. Estos resultados explican porque en su investigación se presentan en su mayoría estilos de vida saludable.

Actividad y ejercicio, es esencial que los universitarios realicen actividades físicas, ya que es un beneficio para su salud que ayudará a la calidad de vida, ya sea de manera psicológica y social. El universitario debe darse un tiempo para la realización de cualquier tipo de ejercicio ya sea jugar vóley, manejar bicicleta, correr, caminatas o ir al gimnasio (62).

En la dimensión de actividad y ejercicio, los universitarios, mencionaron que sí realizaban actividades físicas, según lo que ellos refirieron le dedicaban un promedio de 1 o 2 horas días por medio. Realizan deportes como el Fútbol, Voleibol o baile, si bien es cierto ellos mencionan que no es todos los días, si es de gran importancia para ellos la práctica de actividades físicas. El hecho de que aun así practiquen deportes es un beneficio para su salud.

Al encontrar que los universitarios presentan hábitos saludables en cuanto a rutinas de ejercicios seguidas, esto se evidenciará en las mejorías que se presenten tanto en su salud física como también en la mental, puesto que la realización de algún deporte liberan sus toxinas, evitando que se generen situaciones de estrés que los lleven a un posible colapso. Al ejercitarse también se contribuye a que el universitario active su sistema cardiovascular, evitando enfermedades que se asocien directamente al corazón. También favorece en el ámbito de la autoconfianza del universitario, ya que les genera mayor seguridad en ellos mismos.

Se debe tener en cuenta que en este estudio también existe un porcentaje de universitarios que no practican deportes o alguna actividad

física, las razones que presentan son que no cuentan con el tiempo para realizarlas, o en otros casos que simplemente no les gustan. Presentan una mayor inclinación al sedentarismo, puesto que prefieren quedarse en casa durmiendo a salir a realizar algún deporte.

Si bien es cierto, dentro de los universitarios, presentan hábitos saludables, es importante que se refuerce la dimensión de actividad ejercicio porque esta va de la mano con un adecuado estado de salud.

La responsabilidad en salud, son las actitudes que el universitario adopta para el bienestar de su salud. El tener una buena salud o llevar una vida no saludable, es por ello se toma conciencia de los actos que se realiza de manera que no perjudique sus cuerpos. También se debe realizar un chequeo médico mensual para prevenir algún tipo de enfermedad que se puede presentar (63).

Los estudiantes de este estudio, con respecto a la dimensión de la responsabilidad de la salud, mencionaron que muy pocas veces asisten a los centros de salud para realizarse controles o exámenes de salud. En su gran mayoría asisten cuando presentan algún dolor o emergencia.

Se puede observar el hecho de que, pese a ser futuros profesionales de la salud no consideran de mayor relevancia la asistencia a controles de salud, no es primordial para ellos evaluar su estado de salud actual. Esta situación puede influir en cómo lleva sus estilos de vida, ya que, al no enterarse de algún posible problema, no cambian sus hábitos para lograr una mejoría.

El estudio realizado por Cañoto Y, (64). Se asemejan a la presente investigación ya que en sus resultados la mayoría gozan de buena salud, presentan niveles bajos de depresión y malestar psicológico, con niveles moderados de estrés, afrontándolo y buscando estrategias, permitiendo enfrentar con éxito sus estudios.

Manejo del estrés, trata sobre el control que el universitario tendrá sobre su vida, la forma en enfrenta y soluciona los problemas y adversidades que presenten. Debe poseer conocimientos sobre como sobrellevar las cargas que se le presenten en el transcurso de su carrera universitaria y también en su vida personal (65).

De acuerdo con esta dimensión los universitarios, mencionan han aprendido a cómo manejar las situaciones estresantes, refieren que con el transcurso de la carrera han ido creando estrategias para enfrentar las dificultades académicas y también personales, refieren organizar mejor sus horarios, realizar sus tareas y prácticas con anticipación.

Al ser estudiantes de psicología mencionaron que dentro de la carrera les han enseñado terapias que los ayudan a mantenerse tranquilos, así como también ejercicios que los ayudan a no explotar e incluso colapsar como refieren ellos mismos. El hecho de que tengan un adecuado manejo del estrés influye positivamente en los estilos de vida positivos que presentaron, puesto que según el estudio realizado por Bairero M, (66). Quién se refiere al estrés como una afección de salud que reviste gran importancia para la calidad de vida de los seres humanos y que se

sabe que son muchas las causas que provocan el estrés en las en los universitarios.

Si bien es cierto, la mayoría de los universitarios refieren que no presentan problemas con el manejo del estrés, existe aún un grupo que aún no puede lograrlo. Este grupo se encuentra más propenso a adquirir ciertas enfermedades puesto que se ha evidenciado que el aumento de estrés en la vida genera problemas de salud.

Autorrealización, para los universitarios esta dimensión es obtener la satisfacción o las necesidades de la persona, de manera que acepten a los que nos rodea como también a ellos mismos, para así lograr una buena relación con el entorno que los rodea (67).

En la dimensión de autorrealización la mayoría de los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, están satisfechos con las actividades que realizan. La gran mayoría tiene planes a futuro profesionales, de salud y familiarmente, la mayoría mencionan que han logrado realizar sus planes con mucho esfuerzo y que sienten satisfacción por ellos.

La autorrealización influye en los hábitos saludables, ya que, si el universitario se siente satisfecho con lo que realiza día a día, no se sentirá situaciones de estrés o frustración lo que evitará que presente deterioros en su salud a nivel emocional.

Según los resultados obtenidos y lo referido por los estudiantes de psicología no se encuentran sometidos a constante estrés en la universidad. Sin embargo, algunos de los estudiantes que trabajan y

estudian refieren que existen momentos en los que las tareas de las universidades y la carga laboral los sobre cargan provocando de esta forma que se sometan a situaciones de estrés.

Red de apoyo social, son conjuntos de personas que brindan apoyo de manera material o emocional a los universitarios, estos pueden ser los amigos, familia o miembros de que integran su trabajo, busca el ayudar mutuamente (68).

En esta dimensión los universitarios mencionan que se siente muy apoyados por sus familiares, la mayoría cuentan con el apoyo de sus padres, pero sin embargo de igual forma cuentan con trabajos para así sustentar sus gastos y ser un apoyo en casa. También mencionan que la mayor parte del tiempo la pasan en la universidad y en sus centros de prácticas, en ambos ambientes mantienen buenas relaciones.

La dimensión de red de apoyo social tiene una influencia significativa en los hábitos saludables del universitario, puesto que tienden a seguir los mismos hábitos de las personas que los rodean. Es muy cierto que cuando nos encontramos dentro del ambiente universitario nos dejamos llevar en algunas ocasiones por las emociones del momento, estas que nos llevan a salir de fiesta después de clases, a no consumir los alimentos correspondientes. Es por esto que el estudiante debe tener claro lo que desea para su salud, así como también el suficiente autocontrol como para saber decir no en determinadas situaciones.

Con respecto a los resultados de esta tabla se pudo evidenciar que la mayoría presento estilos de vida saludable, esto puede deber como

fue mencionado anteriormente porque se encuentran en ciclo más avanzados. También por el hecho de que tienen mayor consciencia que su salud.

Pero existe también un porcentaje que aún no logrado adoptar comportamientos saludables, para ellos la universidad debería brindar condiciones que incentiven a que los universitarios mejoren sus hábitos como, cafetines saludables, más actividades deportivas, talleres en los cuales se generen actividades que sirvan para distraer sanamente a los estudiantes, de esta forma cambiaran poco a poco sus hábitos, con la ayuda e interés brindado por el establecimiento.

A nivel local sería bueno que la ciudad brinde mayor apoyo a los universitarios, en cuanto a alimentación saludable, mediante programas que brinden alimentos saludables a quienes más lo necesiten, así como también ayuda en los transportes públicos en cuanto a una reducción de tarifas. Ambas alternativas lograrían que los universitarios disminuyan sus gastos, evitando situaciones de estrés por sus bajos ingresos, y brindar una alimentación saludable es la base de una mejoría en cuanto a su salud. Otra actividad importante es la realización de actividades físicas para los universitarios.

Tabla 2:

Del 100% (150) de universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, el 59% (88) son del sexo femenino, el 59% (89) son estudiantes de 20 a 35 años, el 49% (73) tienen como religión la católica,

el 86% (129) tienen un estado civil de solteros y el 42% (63) tienen un ingreso menor de 400 nuevos soles.

Esta investigación es similar a este estudio, Cuellar, M (69), en su investigación titulada factores socioculturales en el universitario, tiene como resultados que el 64.4% son de sexo femenino, el 84.6% practican la religión católica, el 56.2% son de estado civil solteros, 61.2% son ama de casa y el 47.1% tienen bajo recurso económico.

Esta investigación se asemeja con los resultados expuesto por Ramos, C (70) titulada factores biosocioculturales de los estudiantes de la carrera profesional de obstetricia, Santa María, 2016. En sus resultados respecto al sexo se observa que el 61,4% (108)

Al referirnos al factor sexo, queremos decir características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer, los diferencias entre sí. En su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en el aparato reproductor y otras diferencias físicas (71).

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo son del sexo femenino. La predominancia del género femenino es esta carrera es una situación que está ocurriendo actualmente, ya que en los inicios de la psicología se relacionaba netamente con un área de investigación de la ciencia, algo que siempre ha interesado más a los hombres pero que cuando se desarrollaron otros métodos como el psicoanálisis entre otros, la

psicología empezó a verse como algo que involucraba de alguna forma más el rol femenino. Actualmente las mujeres se han visto más dispuestas a optar por esta profesión, esto se puede deber al hecho de que tienen más desarrollada la capacidad de escucha y comprensión y lo relacionado con el lenguaje y también la intuición, es por esto que les es más fácil desempeñarse adecuadamente en el desarrollo de su profesión.

Según lo expresados por las estudiantes, la elección de la carrera de psicología fue porque tienen un deseo de ayudar a la gente y guiarla, ellas mencionan que esta labor es algo que está asociado más a las mujeres que a los del hombre. Sin embargo, no es siempre el caso puesto que de igual forma existe un porcentaje de hombres que estudian esta carrera, que se sienten capacitados y mencionan contar con las mismas habilidades de escucha y comprensión que sus compañeras.

Como ya fue mencionado anteriormente en este estudio predomina el género femenino y se obtuvo un porcentaje alto en el ámbito de estilos de vida saludables, esto puede deberse a que las mujeres tienen un mayor cuidado en su salud, porque prefieren alimentarse de manera más saludable para no subir de peso, o no adquirir enfermedades no transmisibles.

Los resultados del presente estudio se asemejan al de Andaluz J, (72). En que obtuvo como resultado que el 70% representante tiene un rango de edad de 19 – 30 años, asimismo, el 20% pertenece a las edades de 31 – 40 años.

Así como también el estudio realizado por Sánchez E, (73). Que como resultado tiene que la mayoría de los universitarios son de 18 a 28

años; el segundo de 24 a 30 años, tercero de 31 a 40 y, por último, el cuarto con aquellos estudiantes mayores de 40 años.

La edad, se refiere al tiempo de vida que transcurre en la persona desde que este nace hasta que muere. Es el tiempo que vivirá en este mundo, en cual cada persona recolectará experiencias y aprendizajes (74).

Con respecto a la edad, dentro de este estudio la mayoría de universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, se encuentran en el rango de edad de los 20 a 35 años.

Los universitarios mencionaron que tomaron la decisión de iniciar sus estudios inmediatamente después de culminar la educación escolar, puesto que refirieron que de esta forma terminarían antes y de esta forma podrían desempeñarse en su carrera profesional. La mayoría de los estudiantes atribuyen sus ganas de terminar pronto su carrera para así poder ayudar en sus hogares.

En el rango de edad en la que se encuentran los estudiantes se atribuye que tengan una madurez para así diferenciar entre que es bueno y que es malo para su salud. Según las respuestas entregadas por lo estudiantes, ellos optan por llevar un estilo de vida saludable, tratan de cuidarse en su alimentación y de realizar prácticas saludables para su salud. Pero también existe un grupo que aún no toma conciencia de la importancia que tienen el cuidado de su salud, aún prefieren dejarse llevar por el entorno que los rodea, ya sean fiestas, salidas, consumo de bebidas alcohólicas y consumo de comidas chatarras, realizan todo este tipo de actividades sin medir los riesgos que pueden tener para su salud en un

futuro y de cómo cada uno de estos hábitos puede deteriorar considerablemente su estilo de vida.

Esta investigación se asemeja con este estudio ya que Guzmán, K (75). Tiene como resultados que la religión el mayor porcentaje 82,0% (123) son católicos. La religión es un sistema de las personas, compuesta por creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, tanto personal como colectivo, de tipo existencial, moral y espiritual, se habla de 59 religiones para hacer referencia a formas específicas de manifestaciones del fenómeno religioso que están organizadas por los diferentes grupos humanos (76).

Por otra parte, dentro de este estudio también existe un porcentaje considerable de universitarios que profesan otro tipo de religiones, según lo que ellos referían estas eran, mormones, adventistas e israelitas, estas religiones presentan mayores reglas a seguir que las de la religión católica, por ende los estudiantes mencionaban que no asistían a fiestas ni tampoco consumían bebidas alcohólicas, por respecto a sus creencias.

Esta investigación se asemeja con el presente estudio, expuesto por Silva M, Mabel J, (77). En la que concluyó que el 84.2% de estudiantes del instituto de educación superior eran solteros. Por el contrario, los resultados de esta investigación difieren con la de Reyes S, (78). Concluye que 73% de universitarios en Argentina son 73% son casados, y padres de familia.

Cuando se hace habla de estado civil, se dice que es situación estable o permanente en la que se encuentra una persona física en relación

con sus circunstancias personales y con la legislación, y que va a determinar la capacidad de obrar y los efectos jurídicos que posee cada individuo. Los universitarios son de estado civil solteros, pero no solo por el hecho de que tengan pareja, existen muchos estudiantes que ya tienen familia, pero que sin embargo no tienen un compromiso formal (79).

Según los resultados expuestos en ambas investigaciones tanto las que se asimilan como las que difieren, se puede observar el que el estado civil va a variar constantemente, independiente de la edad que posea el universitario o de la carrera que estudie.

Dentro de este estudio, la mayoría de los universitarios se encuentran solteros. Los estudiantes de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo, durante la aplicación de la encuesta mencionaron que preferían mantenerse solteros porque así podían tener una mayor libertad en las decisiones que querían para su vida. Con respecto al estado civil los estudiantes consideraban que no es necesario casarse para tener pareja y que aún eran muy jóvenes para tener compromisos.

Sí bien es cierto la mayoría de los estudiantes encuestados piensa que no es necesario casarse para tener pareja, existe una minoría que ya se encuentran casados, ellos refieren que existen momentos en los que les resulta complicado compatibilizar los horarios de sus estudios con los de su familia.

Entonces según los resultados recopilados, se puede analizar que los estudiantes que se encuentran solteros refieren tener una menor carga

puesto que solo tienen su atención en los estudios y en algunos casos en sus trabajos. Por el contrario, los estudiantes que se encuentran casados refieren presentar una mayor carga ya que su tiempo se encuentra dividido entre familia, estudios, trabajos y en algunos casos también hijos. De cierta forma esto influye en los hábitos de salud que el estudiante presente.

Ingreso económico, se define como la cantidad de dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado, son las diferentes fuentes de ingresos económicos, sueldos, salarios, dividendos que reciben para así poder subsistir. En este caso son los recursos con los que el universitario cuenta para poder estudiar su carrera profesional (80).

Este estudio es similar a lo encontrado por Garate K, (81). En la cual concluye que el 88,3% en ingreso económico menor a los S/.400.00 nuevos soles.

Este estudio se asemeja a esta investigación, puesto que también existe un porcentaje significativo de universitarios que presentan un ingreso económico menor a S/.400.00 nuevos soles. La mayoría mencionó que vive con sus padres aún y que sus ingresos dependen de ellos, pero que sin embargo aun así ellos tratan de trabajar para poder cubrir el gasto de la universidad puesto que refieren que sus padres no cuentan con trabajos estables sino esporádicos.

El hecho de que las familias y los mismos universitarios subsistan con menos del sueldo mínimo y que prioricen el pago de sus estudios, les quita la oportunidad de seguir un estilo de vida adecuado, puesto que los recursos que destinan para alimentación y otros gastos es menor,

generando también situación de estrés en el estudiante, lo que se sabe muy bien que acarrea otras enfermedades.

Esta investigación difiere del presente estudio, realizada por Domínguez S, (82) Según este estudio se considera que el 51.1% de los universitarios son de clase media, mientras que el 8.4% se encuentran en nivel socioeconómico alto y el 40.2% de la población tienen un nivel socioeconómico bajo.

Este estudio difiere de los resultados obtenidos en la presente investigación, puesto que se puede evidenciar que la mayoría presenta un nivel socioeconómico de clase media a diferencia de los estudiantes de psicología del V al VIII ciclo, los cuales en su mayoría solo obtienen un ingreso menor a los S/.400.00 nuevos soles, lo cual los agrupa en un nivel socioeconómico bajo.

Según los resultados obtenidos en los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, la mayoría tienen un ingreso económico bajo, el cual les alcanza para lo mínimo, estudios, hogar, transporte y alimentos. El hecho de que mes a mes tengan que ingeniárselas para subsistir provoca una situación de estrés en ellos.

Se puede evidenciar que en la mayoría de los estudiantes presentan ingresos económicos menores a los S/.400.00 nuevos soles. Lo que reciben de ingresos lo utilizan en sus estudios antes de los trabajos, por ende, tienen pocas posibilidades de sustentarse a sí mismos, y solo dependen de sus familias.

Finalmente, con relación a todas las variables de esta tabla, se deben fomentar los estilos de vida saludables en los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo. Primero la universidad debe implementar en educación sobre las consecuencias que pueden causar el llevar estilos de vida no saludable, educar sobre cuáles son las enfermedades no transmisibles que se pueden generar por inadecuados hábitos para la salud. Como profesional de la salud también es bueno que se hagan planes de sesiones demostrativas sobre los alimentos adecuados que los universitarios pueden consumir con los recursos con lo que cuentan, también sobre actividades físicas que puedan realizar sin necesidad de gastar dinero.

Es importante seguir incursionando en estrategias que fomenten que los estilos de vida saludable de los estudiantes sigan mejorando y que los factores biosocioculturales no influyan negativamente en la salud de los universitarios de psicología del V al VIII ciclo.

Tabla 3: Con respecto a los factores biológicos: edad y sexo, se observa que del 59,3% (89) son adultos jóvenes, de ellos el 22,0% (33) presentan estilo de vida saludable y el 37,3% (56) presentan estilo de vida no saludable; del 58,7% (88) pertenecen al sexo femenino, el 16,0% (24) presentan estilo de vida saludable y el 42,7% (64) presentan estilo de vida no saludable.

Al relacionar la edad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($X^2=1937$; $gl=1$; $P= 0,0\% > 0,05$), encontrando que sí existe relación estadísticamente significativa entre la

edad y el estilo de vida. Así mismo se muestra que entre la variable sexo y con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($X^2=2,816$; $G1=1$; $P=0,0\% > 0,05$)

Este estudio es similar a los resultados obtenidos en la investigación realizada por Laguado E, (83). En la cual también es realizada la prueba estadística del Chi2, se concluyó que sí existe relación estadísticamente entre edad y el estilo de vida. Estos resultados se asemejan a los obtenidos en esta investigación. Así como también el estudio realizado por Sánchez C, (84). Quien también sostiene que, los estilos de vida saludables sí tienen relación la edad.

Esta investigación difiere del presente estudio, los resultados encontrados por Miraba, G (85) donde concluye que en edad el 69% son adulto joven (22-26 años), de los cuales el 54,8% tienen un estilo de vida no saludable y el 14,3% estilo de vida no saludable, con respecto al sexo el 73,8% son femenino, de los cuales el 54,8% tienen estilo de vida saludable y el 19% estilo de vida no saludable.

Dentro de esta investigación se muestra una predominancia del adulto joven de igual forma un 37% presentaron un estilo de vida no saludable, presentando así un mayor porcentaje en hábitos no saludable. Este hecho se puede deber a que la edad sí tiene relación estadística ($X^2=1937$; $gl=1$; $P= 0,0\% > 0,05$) con los estilos de vida. Quedando en evidencia que la edad sí influye en los estilos de vida y en este caso negativamente.

Durante la etapa de adulto joven, se plantean diferentes posturas que quedarán marcadas por mucho tiempo en la vida de los universitarios, se toman decisiones que podrán ser buenas o tal vez malas para la salud y se van adquiriendo los hábitos de salud, esto sucede porque pasan la mayor parte del tiempo dentro de la universidad y rodeados de sus compañeros con quienes comparten la mayor parte tiempo, es por esto que son un factor determinante a la hora de tomar sus decisiones para sus salud.

Existen investigaciones como la que fue realizada en la Universidad de California en los Ángeles, sobre como la edad influye mucho en el estilo de vida, demostrando como una serie de factores relacionados con el estilo de vida pueden aumentar los riesgos de enfermedades del cerebro como el alzhéimer o la demencia, así como también en universitarios pueden tener problemas de memoria, a causa de depresión, estrés, falta de actividad física, todos estos malos estilos de vida (86).

El conjunto de todos estos malos hábitos arremete también en el desempeño académico de los universitarios, puesto que aumentan las probabilidades de problemas de concentración, todo esto por consecuencia de llevar estilos de vida inadecuados sin pensar en que el futuro y en la forma en la que los van a afectar.

El hecho de que la mayoría de los universitarios son adultos jóvenes, tiene una gran influencia en las elecciones que tienen con respecto a su vida, ya que aún no toman conciencia de que lo dañino que puede ser para su salud el consumo de comidas chatarra o el no tomar desayuno, así

como también la ingesta de bebidas alcohólicas y falta de actividades físicas.

Los resultados del presente estudio son similares con esta investigación, en los resultados encontrados por Mendoza L, (87). Concluyeron que sí existe relación estadísticamente significativa entre la variable sexo y estilos de vida.

Por otra parte, también se encontró una investigación que difiere, esta es la de Palacios N, (88) en su investigación titulada: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos jóvenes del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018; al reportar no relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la edad, ni tampoco relación estadística entre el estilo de vida y el sexo.

En el desarrollo de esta investigación predomina el sexo femenino, pero con un alto porcentaje en estilos de vida no saludables, según los resultados se estableció que sí existe relación estadística ($X^2=2,816$; $Gl=1$; $P=0,0\% > 0,05$) con los estilos de vida.

Es cierto que la mayoría de las veces se cree que el género no influye en la forma en la que van a decidir cómo cuidar su salud, pero sin embargo en esta investigación esto cambia puesto que queda evidenciado que las mujeres tienen un bajo porcentaje en estilos de vida saludables.

En esta investigación el sexo sí influye en los estilos de vida, esto puede deberse a que las mujeres son más reacias a las prácticas de actividades física y prefieren el sedentarismo. Y con respecto a otras prácticas saludables como la alimentación, también se muestran distantes

a seguir alimentaciones saludables y son más tentadas al consumo de galletas, chocolates y snacks, mencionando incluso que en algunas ocasiones algunas no almuerzan pero comen galletas y con eso se sienten satisfechas.

Finalmente, como profesionales de salud debemos brindar apoyo a los universitarios, esto puede ser con guías sobre cómo mantener un estilo de vida saludables, información detallada de cómo los perjudican no consumir sus alimentos a sus horas y que consecuencias causan el exceso del consumo de snacks y gaseosas. Dentro de la universidad también sería de gran ayuda para los universitarios que implementaran un cafetín saludable para que de esta forma existan alternativas saludables sin opciones a ingerir dulces u otros tipos de galletas, también fomentar las actividades físicas dentro de la universidad, hacer que sean más cercanas a los estudiantes para que así ellos se sientan en confianza de ir.

Tabla 4: Con respecto al factor cultural: religión, se observa que el 49,3% (74) son católicos, entre ellos el 12,0% (18) presentan un estilo de vida saludable y el 37,3% (56) presentan un estilo de vida no saludable.

Al relacionar a variable religión con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($X^2=1937$; $gl=1$; $P= 0,00 > 0,05$), encontrando que sí existe relación estadísticamente significativa entre la edad y el estilo de vida. Quedando evidenciado que la variable de religión, sí influyen en la forma en la que llevan su vida y la responsabilidad que tienen con su salud. Esto ha quedado evidenciado en

los resultados obtenidos, en los que se aprecia que en su mayoría llevan un estilo de vida no saludable.

La investigación realizada por Rodriguez S, (89). Difiere con la presente investigación puesto que concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la religión y los estilos de vida.

La religión es una doctrina que acompaña a la persona desde que esta toma la elección de profesar alguna de ellas, siempre acompañará al individuo como un elemento básico de su composición. Será una forma existente de determinar el pensamiento que posee la sociedad (90).

Existen diferentes tipos de religiones, las cuales tienen sus propias normas y reglas que seguir, si bien es cierto ninguna es mejor o peor que otra, si existe una diferencia en cómo son impartidas y en cómo sus seguidores cambian su forma de vivir y sus hábitos para seguir plenamente dicha religión con la que se sientan representados. Dentro de esta investigación el porcentaje más alto de estudiantes, profesan la religión católica, la cual es una de las religiones que más libertad les da a sus seguidores de que ellos tomen las decisiones de las prácticas que desean tener, sean positivas o negativas.

Al existir un mayor porcentaje de estudiantes de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, que profesan la religión católica, la cual es una doctrina que no posee muchas restricciones en cuanto a alimentación, vestimenta u horarios que respetar, tampoco los restringen en la asistencia a fiestas o el consumo de bebidas alcohólicas. Esto ocasiona que los estudiantes tengan total libertad de llevar sus estilos

de vidas como ellos deseen, sin ninguna regla que los limiten. Es por esto que se puede evidenciar que la mayor parte de los estudiantes que profesan la religión católica no tienen hábitos saludables, quedando evidenciado en los resultados del presente estudio.

Dentro de este estudio también estudiantes que profesan otras religiones, una de las principales diferencias que existen entre la religión católica y otras como la evangélica, adventistas o israelitas entre otras, son las normas que estas imparten, lo que genera en sus seguidores una mayor capacidad de autocontrol frente a las situaciones a las que se enfrenten en el entorno que los rodean. Esto genera que tengan un mayor cuidado de su salud, que declinen antes la insistencia de su entorno por ceder a situaciones que suelen generarse en el ambiente universitario como el consumo de bebidas alcohólicas, asistencias a fiestas o reuniones hasta altas de la noche.

Entonces se puede decir que el hecho de que los universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo, profesen alguna religión puede influir de manera considerable en las decisiones que tomen para su vida, ya que representará los valores que cada estudiante posee y como en primera instancia los antepone a situaciones que sean perjudiciales para su salud.

Finalmente, con respecto a la religión y como lo estudiantes profesan mayormente la católica, como profesional de la salud se deben implementar en los estudiantes las prácticas saludables y enseñar mediante campañas educativas los riesgos de no discernir entre lo que es bueno o

malo para su salud a largo plazo. Es por esto que se deben reforzar y explicar adecuadamente las consecuencias que representan para su salud, llevar estilos de vida no saludables.

Así mismo al ser estudiantes de una universidad que profesa la religión católica, esta debería enseñar con mayor énfasis la doctrina de esta religión aclarando de cierta forma que pese a no tener reglas estrictas, si deben tener un respeto por Dios y por ellos mismos, y esto lo pueden demostrar en inicio cuidándose a sí mismos, evitando que los índices de estilos de vida no saludable sigan aumentando en los estudiantes de la religión católica.

Tabla 5: Se evidencia la distribución porcentual de los estudiantes universitarios según factor social el 86,0% (129) son solteros, entre ellos el 26,0% (39) presentan un estilo de vida saludable y el 60,0% (90) presentan un estilo de vida no saludable; el 42,0% (63) tienen un ingreso económico menor de S/.400 entre ellos el 11,3% (17) presentan estilo de vida saludable y el 30,7% (46) presentan estilo de vida no saludable.

Al relacionar la variable de estado civil e ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia, muestra que; no cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

En la investigación realizada por Conejo A, Rojas A, (91). La cual difiere de la presente investigación puesto que concluye que existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociales: estado civil e ingreso económico con el estilo de vida.

Los resultados del presente estudio difieren a lo encontrado por Cruz E. (92). En su estudio titulado “Estilo de Vida y factores Biosocioculturales del adulto Joven. Asentamiento Humano Primero de Junio – Huaura, 2017”, se encontraron los siguientes resultados, quienes encontraron que sí existe relación significativa entre el estado civil y estilo de vida.

En esta investigación el factor de estado civil no cumple con las condiciones para realizar el Chi², esto se debe a que, no influye en la forma en la que llevan sus estilos de vida, no los altera ni los beneficia el hecho de que ellos se encuentren casado, solteros o incluso viudos.

Entonces si bien es cierto el porcentaje de universitarios de la escuela profesional de psicología del V al VIII ciclo que tienen como estado civil, solteros, el cual no influye ni positiva ni tampoco negativamente en los estilos de vida que presente el estudiante.

Existen estudios que se realizaron en la Universidad de Columbia, en EE. UU, en los que hace referencia a como los estudiantes universitarios que son solteros cuentan con mayor tiempo para comer todos sus alimentos, también para realizar actividades físicas más seguidos, y no se encuentran sometidos al estrés (93).

Debemos tener en claro que, en este estudio, el hecho de ser soltero o casado no afecta en la forma en la que llevan sus prácticas saludables.

En cuanto al ingreso económico según los resultados obtenidos tampoco cumple con las condiciones para realizar la prueba de Chi². Sin el ingreso económico que los estudiantes posean sí se relaciona con los

estilos de vida que puedan presentarse, tanto saludables como no saludables, ya que entre menos sustento económico pueda tener, existirán menor probabilidades de consumir alimentos adecuados o realizar otro tipo de actividades, pero también existe otra postura en la cual no es tan influyente, ya que no se necesita dinero para cuidarse y ser saludable.

Dentro de esta variable debemos tener en cuenta que los universitarios aún no reciben un sustento económico permanente por lo cual dependen en su gran mayoría de sus padres y de lo que ellos les otorguen. Si bien es cierto existe otro grupo que cuenta con un trabajo por el cual reciben un sueldo, sin embargo, los ingresos no son los suficientes.

Con respecto a ambas variables se puede concluir que no se pudo aplicar la prueba del Chi² puesto que no se cumplían las condiciones, pero que sin embargo según lo que fue mencionado durante la recolección de datos por los mismos estudiantes de psicología del V al VIII ciclo, estas variables sí influyen en cómo ellos manejen sus hábitos alimenticios puesto que mencionan que con poco dinero no comen todos sus alimentos al día y con respecto al estado civil, en algunos casos los estudiantes que eran casados mencionaron que tenían menos tiempo para realizar actividades físicas porque preferían darle más tiempo a su familia que a la práctica de un deporte.

Finalmente es importante lograr cambios en la forma en la que los universitarios manejan su vida, esto puede hacerse mediante talleres interactivos, en este caso el estudiante, pueda expresar su opinión sobre qué son los estilos de vida saludables y cómo podrían mejorar sus hábitos.

VI. CONCLUSIONES

- En estilo de vida del universitario de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo. Uladech Católica_Chimbote, 2018, la mayoría tiene un estilo de vida saludable.
- En factores Biosocioculturales de los universitarios de la escuela profesional de Psicología del V al VIII ciclo la mayoría tienen un estado civil de solteros y son del sexo femenino, más de la mitad tienen una edad entre los 20 – 35 años, Menos de la mitad tienen como religión la católica y poseen un ingreso económico inferior a los S/.400.00.
- Al realizar la prueba de chi cuadrado encontramos que sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con las variables de sexo, edad y religión. No se cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado con más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, con las variables de estado civil, ingreso económico.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones del presente informe de investigación a los Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del V al VIII ciclo. Uladech católica. Con el propósito de buscar participación en la enunciación de habilidades que mejoren acciones preventivas promocionales y que faciliten la adaptación de estilos de vida saludable.
- Concientizar a los universitarios a que participen en los programas educativos que proporcionan los establecimientos o instituciones de salud, promoviendo estilos de vida saludable. Lograr también que la universidad fomente actividades como deportes y que implementen un cafetín saludable para para que los universitarios tengan opciones de alimentos saludables dentro del establecimiento, teniendo en cuenta que es donde pasan la mayor parte de su tiempo, de esta forma apoyamos al bienestar del universitario.
- Este estudio de investigación aplicada a los estudiantes de Psicología del V al VIII ciclo, ayuda a fomentar que se sigan realizando investigaciones, que dejen en evidencia cuáles son los problemas de los universitarios que se están presentando, para así buscar alternativas de solución y disminuir los problemas con ayuda del personal de enfermería.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Marcela D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. 2019 [citado el 25 de junio del 2018];17(2):169–85. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
2. Magdalena E, Arriagada B, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos a review of latin american university students' lifestyles [Internet]. 2019 [citado el 29 de abril del 2018]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
3. Sanchez A, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2019 [citado en mayo el 7 del 2018];31(5):1910–9. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>
4. Córdoba D, Carmona M, Terán E, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Medwave [Internet]. 2019 . Dec 10 [citado el 7 de mayo del 2018];13(11):e5864–e5864. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>
5. Levandoski G, Trombetta H. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil Perception of the lifestyle of mechanical engineering students in Curitiba, Brazil. Investig Cienc Salud Bras Año Mem Inst Investig Cienc Salud [Internet]. 2019 [citado el 7 de mayo del 2018];15015(151):33–4133. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
6. Flores, G. Campaña de promoción de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria PUCE SD by Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede

- Santo Domingo PUCE SD - issuu [Internet]. 2019. [citado el 7 de mayo del 2018]. p. 136. Disponible en: https://issuu.com/pucesd/docs/24_tesis_de_grado._dise_o_e_implem
7. Chau C, Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños. Rev Iberoam Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica RIDEP · N°41 · [Internet]. 2019 [citado el 25 de junio del 2018];1:90–103. Disponible en: <http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
 8. MINSA. Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú [Internet]. Ministerio de salud. 2019 [citado el 25 de junio del 2018]. p. 124. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
 9. Cedillo R, Correa L, Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. [Internet]. Revista de facultad de medicina. 2019 [citado el 25 de junio del 2018];16 (2): p. 2. Disponible en: [file:///C:/Users/Angie/Downloads/670-1-1346-3-10-20170627%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Angie/Downloads/670-1-1346-3-10-20170627%20(1).pdf)
 10. Magdalena E, Arriagada B, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos a review of latin american university students' lifestyles [Internet]. 2019 [citado el 29 de abril del 2018]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
 11. ULADECH. Escuela Profesional de Psicología - ULADECH CATÓLICA - Reseña Histórica [Internet]. [citado el 25 de junio del 2018]. Disponible en: <http://psicologia.uladech.edu.pe/es/escuela-del-egresado/sobre-nosotros/resena-historica>
 12. Paez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología [Internet]. Psicología desde el Caribe. Ediciones Uninorte; 2010

[citado el 25 de junio del 2018]. 155-178 p.3 Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008

13. Quintero J. Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la puj primer periodo. [Tesis para optar al título de Nutrición]. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana; 2016. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
14. Alvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil. [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] Ecuador. Universidad de Guayaquil; 2016. Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
15. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis para optar al grado de Doctor]. España. Universitat de les Illes Balears; 2016. Disponible en:
[file:///C:/Users/Angie/Downloads/tmbv1de1%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Angie/Downloads/tmbv1de1%20(3).pdf)
16. Sebastian R. Influencias de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P de trabajo social, de la facultad de ciencias sociales – Universidad Nacional de Trujillo año 2016. [Tesis para optar al título de Licenciado en Trabajo Social].Trujillo.

Universidad Nacional de Trujillo; 2017 Disponible en:
<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3999/SEBASTIAN%20REYES%20ROSA%20ESTHER%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed>

17. Gutiérrez M, Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la universidad privada Antenor Orrego. Trujillo. [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería] Trujillo; 2016. Disponible en:
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_ESC.ENFE_MERLY.GUTIERREZ_LUCILA.NOHELI_ESTILOS.DE.VIDA.Y.HABITOS.D E.ESTUDIO._DATOS.PDF
18. Flores A. Estilos de vida, síndrome de desgaste físico y mental (burnout académico) y porcentaje de masa grasa corporal en los estudiantes universitarios del área de biomédicas de la universidad nacional de san Agustín, 2016. [Tesis para optar al título de Licenciada en nutrición humana]. Arequipa. Universidad nacional de san Agustín de Arequipa; 2017. Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2764/Nuflgoam.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Calderón J. Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad San Pedro – Chimbote.2015. [Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología]. Chimbote. Universidad San Pedro; 2016. Disponible en:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2914/Tesis_45900.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Garate K. Estilo de vida y factores biosoculturales de los estudiantes de los estudiantes de la escuela profesional de psicología [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/GARATE_FLORES_KAREN_ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974. [Internet]. [citado el 07 de noviembre del 2019] Disponible en <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
22. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. [Internet].scielo. 2011[citado el 07 de noviembre del 2019]. p. 10. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
23. Thomposon T. Determinantes de la Salud Según Marc Lalonde.docx [Internet]. scribd, editor. Determinantes de la Salud. 2013 [citado el 21 de mayo del 2018]. p. 10. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/141534353/Determinantes-de-la-Salud-Segun-Marc-Lalonde-docx>
24. Meiriño J. Teorías de Enfermería. Nola Pender. [Internet]. Blogspot. [citado el 7 de noviembre del 2019]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
25. Caballero E, Moreno M, Sosa M, Figueroa E. Los determinantes sociales de la salud y sus diferentes modelos explicativos. [Internet]. bvs. 2015[citado el 28

de mayo del 2018]. Disponible en:
<http://bvs.sld.cu/revistas/infd/n1512/inf06212.htm>

26. Aristizábal Hoyos G, Blanco Borjas M, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Univ* [Internet]. 2011 [cited 2020 Jul 5];8(4):1–80 8. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
27. Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Univ* [Internet]. 2011 [citado el 28 de mayo del 2018];8(4):16–23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
28. MINSALUD. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. MINSALUD. 2018. [citado el 2 de junio del 2018]. p. 2. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
29. National Heart L and BI. La actividad física [Internet]. NIH. 2018 [citado el 3 de junio del 2018]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
30. Universidad de Navarra. ¿Qué es responsabilidad de la propia salud? [Internet]. Clínica Universidad de Navarra. 2015 [citado el 3 de junio del 2018]. p. 1. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/responsabilidad-propia-salud>

31. Palomino J. Teoría de las necesidades. [Monografía en Internet]. [Citado el 28 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajo93/teoria-necesidades-hum>
32. Vive más. Redes Sociales de Apoyo. [Internet]. Vive más.2017 [citado el 4 de junio del 2018]. p. 1. Disponible en: <http://vive-mas.com/redes-sociales-de-apoyo-que-son-y-por-que-son-tan-necesarias-en-la-tercera-edad/>
33. Carrillo C. Estrés académico y técnicas para afrontarlo. [Internet]. Psicoactiva. 2014. [citado el 4 de junio del 2018]. p. 2. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/estres-academico-y-tecnicas-para-afrontarlo/>
34. De la Cruz E, Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud. [documento en internet]. [citado el 02 abril del 2012]. Disponible desde el URL: [http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo de.](http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de)
35. Vera M. ¿Qué es ser estudiante universitario? [Internet]. Secretaria de educación pública. 2017[citado el 26 de junio del 2018]. Disponible en: <http://difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/358-que-es-ser-estudiante-universitario>
36. Santos A. El lugar del trabajo en la sociedad. [Documento en internet]. [Citado en mayo del 2018]. Disponible desde el URL: [http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-y-juridicas/2/tema i pdf.pdf](http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-y-juridicas/2/tema_i_pdf.pdf)
37. Rangel L, Gamboa E, Murillo A. Factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. [Internet]. ResearchGate.2017 [citado el 26 de junio del 2018]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/319854079_factores_de_riesgo_comportamentales_asociados_a_enfermedades_no_transmisibles_en_estudiantes_universitarios_lationamericanos_una_revision_sistemica

38. Zabalegui A. El rol del Profesional de enfermería. [Serie en internet]. [Citado el 15 de junio del 2018]. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/33/63>
39. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 2010 Ago. 15]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>
40. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2014. [Citado el 25 de mayo del 2018]. [44 páginas]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
41. Garro Salazar D. Estilo de vida [Internet]. 2015. [citado el 17 de junio del 2018]. p. 2. Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>
42. DeConceptos. Concepto de edad [Internet]. 2018. [citado el 18 de junio del 2018]. Disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/edad>
43. Unicef. ¿Qué es sexo? [Internet]. 22 de julio del 2017. 2017 [citado el 18 de junio del 2018]. p. 2. Disponible en: https://www.unicef.org/honduras/Aplicando_genero_agua_saneamiento.pdf
44. ConceptoDefinición. ¿Qué es Religión? [Internet]. 2014. [citado el 18 de junio del 2018]. Disponible en: <http://conceptodefinicion.de/religion/>
45. DenificacionABC. Definición de Estado Civil [Internet]. 2018. [cited 2018 Jun 18]. Available from: <https://www.definicionabc.com/derecho/estado-civil.php>

46. Santos A. El lugar del trabajo en la sociedad. [Documento en internet]. [Citado julio del 2018]. Disponible en: http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-y-juridicas/2/tema_i_pdf.pdf
47. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA-P. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería]. México. Universidad de las Américas Puebla 2016. [citado el 15 de junio del 2019]. Disponible en: http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html
48. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2013. [citado el 15 de junio del 2019]. Disponible en: http://www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html
49. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 15 julio del 2019]. Disponible en: URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtm>.
50. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado el 15 de julio del 2019]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
51. Comité Institucional de Ética en Investigación. Código de ética para la investigación. [Internet]. Perú; 2019. [citado el 15 de junio del 2019]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>

52. Roque, R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la Asociación de los Choferes y Propietarios de la Ruta Huaraz – Caraz, 2015. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017. [Citado el 05 de agosto de 2018]. url: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2235/estilo_de_vida_factores_biosocioculturales_ronal_carlos_roque_baylon.pdf?sequence=1&isallowed=y
53. Carranza, J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización El Carmen, Chimbote – 2014. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. [Citado el 05 de agosto de 2018]. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127596>
54. Calidad de vida: estilos de vida saludables [Internet]. colombia; 2017 [citado el 15 de junio del 2019]. Disponible en: <https://matjomar.files.wordpress.com/2011/05/calidad-de-vida-estilos-de-vida-saludables.pdf>
55. Vives, A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica.com 2007; 9(33). [Citado el 05 de Agosto de 2018]. URL: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vidasaludable/>
56. Matos, M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado San Nicolás – Sector San Nicolás – Huaraz, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los 100

- Ángeles de Chimbote; 2016. [Citado el 05 de agosto de 2018]. URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000041392>
57. Muñoz, K. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la Comunidad La Libertad – Cajamarquilla – Ancash, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. [Citado el 05 de agosto de 2018]. URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1422/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MUNOZ_RAPRE_KELY_AMANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Damazo, C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos jóvenes Chanta.Santa María 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. [Citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/adulto_estilos_ramos_damazo_carmen_rosa.pdf?sequence=3
59. Guzmán, K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del A.H. villa española - Chimbote, 2015. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. [Citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/775/estilo_de_vida_factores_biosocioculturales_torres_guzman_katherine_kathia.pdf?sequence=3
60. Ventura J. Que significa ser estudiante universitario [Internet]. Cuadernos de Ciencia. 2011 [cited 2018 Jun 10]. Available from:

<http://cuadernosdeciencia.blogspot.com/2011/10/que-significa-serestudiante.html>

61. Hernandez M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del Universidad de las Américas Puebla [Internet]. Universidad de las Américas Puebla; 2016. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md
62. Brenes H. Actividad Física [Internet]. Proyecto de Promoción de la salud y Prevención de enfermedades crónicas relacionadas con alimentación y nutrición. 1996 [cited 2018 Jun 4]. Available from: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad_fisica.pdf
63. Responsabilidad en salud. Enciclopedia de salud. [Internet]. Disponible en: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/responsabilidad>
64. Cañoto Y. Influencia del Estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. Avances en Psicoogía Latinoamericana. 2017; 53 (3): 531 – 546. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/4454/3939>
65. Mantalinares M, Diaz G, Raymundo. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológicos en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo [Internet]. Lima: Perú; Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2016;(19):105-126. Disponible desde el URL: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/1289>
66. Bairero M. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada Lima-Sur [Internet].

- Universidad Autónoma del Perú; 2016. Disponible en:
http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES_FERNANDEZ.pdf
67. Dendros. ¿Qué es autorrealización? [Internet] Barcelona: Centro de psicología; 2015 [Citado el 19 e Junio del 2018]. Disponible desde el URL:
<http://dendros.cat/que-es-la-autorrealizacion/>
68. Espam. Redes de apoyo social [Revista] Costa Rica: Informe de estado de situación de salud; 2015 [Citado el 10 de junio del 2018] 3 (5). Disponible desde el URL: http://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap5web.pdf
69. Cuellar, M. factores socioculturales de la persona adulta del AA.HH.3 estrellas-Chimbote 2016 [Tesis para optar el título de licenciatura En enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2017.
70. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. sector VI. Chonta. Santa María 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2017.
71. Unicef. ¿Qué es sexo? [Internet]. 22 de julio del 2017. 2017 [citado el 18 de junio del 2018]. p. 2. Disponible en:
https://www.unicef.org/honduras/Aplicando_genero_agua_saneamiento.pdf
72. Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015 [Internet]. Universidad de Guayaquil; 2014. Disponible en:
http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/tesis_estilos_de_vida_saludable_en_internos_de_enfermeria_ug.pdf

73. Sánchez E. Estilos de vida y Salud en el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga. [Tesis Doctoral]. Málaga: Universidad de Málaga; 2016.
74. Perez P, Gardey A. Concepto de edad [Internet]. DeConceptos.com. 2017 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <https://definicion.de/edad/>
75. Guzman K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del A.H. villa España – Chimbote, 2016 [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote. Universidad Uladech Católica; 2016. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/775/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_TORRES_GUZMAN_KATHERINE_KATHIA.pdf?sequence=3
76. Definicion.de [Internet]. Religion. [Actualizado 2015; Citado 10 de junio del 2019]. URL Disponible en: <https://definicion.de/religion>
77. Silva M, Mabel J. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adultos Joven Yungay – Huaraz. - Ancash. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017.
78. Reyes S. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta Joven A.H. Tres Estrellas. Chimbote [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016.
79. Bustillo C. Estado Civil [Internet]. 2016 [citado el 15 de junio del 2018]. Available from: <http://facultadedderecho.es.tl/Resumen-01.htm>
80. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2014 – 2015El ingreso promedio mensual por trabajo entre los peruanos asciende a S/ 1,366 Diario Correo

- [Internet]. [citado 2019 Feb 26]. Disponible en:
<https://diariocorreo.pe/economia/el-ingreso-promedio-mensual-por-trabajo-entre-los-peruanos-asciende-a-s-1-366-742592>
81. Garate K. Estilo de vida y factores biosoculturales de los estudiantes de los estudiantes de la escuela profesional de psicología [Internet]. Universidad Católica los Àngeles de Chimbote; 2013. Available from:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/GARATE_FLORES_KAREN_ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
82. Beltrán M. Estilo de vida en Jóvenes Universitarios de la facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de los Libertadores. [Tesis Pregrado]. Bogotá, 2016.
83. Laguado E. Gómez M. Estilos de vida en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia [Tesis] Colombia: Scielo; 2014 [Citado el 26 de Nov del 2018]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
84. Sánchez Q. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de farmacia y bioquímica [Tesis de enfermería] Universidad Los Angeles de Chimbote: Perú; 2017 [Citado el 10 de Jul del 2019]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/152>
85. Miraba G. Hábitos de consumo alimenticio de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil [Internet] Universidad Politecnica Seliana: Mexico; 2016 [Citado el 30 de Jun del 2019]. Disponible en:
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>

86. Romero S. El estilo de vida afecta a la memoria a cualquier edad. Muy interesante. Disponible en U: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-estilo-de-vida-afecta-a-la-memoria-a-cualquier>
87. Mendoza L. Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. *salud pública de méxico* 51 (2016): 465-473 El ingreso promedio mensual por trabajo entre los peruanos asciende a S/ 1,366 | *Diario Correo* [Internet]. [citado 25 agosto del 2019]. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/economia/el-ingreso-promedio-mensual-por-trabajo-entre-los-peruanos-asciende-a-s-1-366-742592>
88. Palacio N. : Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos jóvenes del Distrito de Llama – Piscobamba, 2016; [Tesis Para optar el título en Psicología].
89. Rodríguez S. Modelos y teorías en Enfermería. 4 Ed. Madrid- Toronto: Harcourt Brace; 2010.
90. Camarena M. Religión como una dimensión de cultura [Internet]. Serie de internet. 2009 [cited 2019 Aug 25]. Available from: 89 https://www.researchgate.net/publication/40507777_LA_RELIGION_COMO_UNA_DIMENSION_DE_LA_CULTURA
91. Conejo A, Rojas A. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. *Urbanización la libertad- Chimbote*, [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Católica los ángeles de Chimbote, 2018
92. Cruz, E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto. *Asentamiento Humano Primero de Junio – Huaura*, 2014. [Tesis para optar el título Licenciada

en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles; 2014. [Citado el 11 de Agosto de 2018] URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/148/CRUZ_RAMOS_%20EMILIA_ESTILOS_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ADULTO_MAYOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

93. Antonacci C. ¡Impresionante! Tu estado civil sí que incide sobre tu salud [Internet]. VIX. 2018 [cited 2020 Jul 10]. Disponible en: <https://www.vix.com/es/imj/salud/154945/impresionante-tu-estado-civil-sique-incide-sobre-tu-salud>



ANEXO N°01

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S

	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S

23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

DEL UNIVERSITARIO

Reyna, E (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

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

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

- a) Menor de 400 nuevos soles 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:

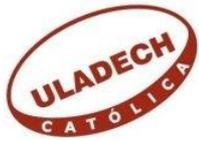
$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

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 CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DEL V AL VIII
CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018**

Yo,.....,

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

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

.....

FIRMA