

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES
EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO
ULADECH_CHIMBOTE, 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERIA**

AUTOR

HUAMAN VALERIO, DANIEL CHRISTIAN

ORCID ID: 0000-0002-9089-134X

ASESORA

VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

ORCID: 0000 0001 5412 2968

CHIMBOTE_PERÚ

2022

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR:

Huamán Valerio, Daniel Christian

ORCID: 0000-0002-9089-134X

**Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiantes de Pregrado,
Chimbote, Perú**

ASESORA

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

Cotos Alva, Ruth Marisol. Presidente

ORCID ID: 0000-0001-5975-7006

Romero Acevedo, Juan Hugo. Miembro

ORCID ID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana. Miembro

ORCID ID: 0000-0001-8811-7382

HOJA DE FIRMA DE LA ASESORA

DRA. COTOS ALVA. RUTH MARISOL

DR. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO

MGTR. CERDAN VARGAS ANA

DRA. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

AGRADECIMIENTO

En especial agradezco a mi madre que es mi guía y mi mayor ejemplo de superación ya que ella fue el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional.

Agradezco a mi tutora Adriana Vílchez Reyes que me ayudo con mis inquietudes en todo el proceso de esta investigación.

Con gratitud a todos los estudiantes del I y II ciclo de la facultad de Ingeniería de ULADECH por haberme brindado la información necesaria para poder realizar este proyecto de investigación

Un especial agradecimiento a mi Universidad, que me brindaron conocimiento y apoyo.

DEDICATORIA

El presente informe se lo dedico a mi madre quien supo guiarme por el buen camino y me enseñó a tener mis valores y principios bien claros.

Una dedicatoria muy especial a mis hermanas por el deseo de superación y amor que me brindaron en mi etapa profesional durante estos cinco años.

Aquellas personas que me brindaron sabios consejos y sus buenos deseos para seguir a delante y no rendirme ante las adversidades y ser un buen profesional.

RESUMEN

La presente investigación titulada estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech católica-Chimbote, 2018. de tipo cuantitativo, retrospectivo, de corte transversal con diseño descriptivo correccional. Tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en estudiantes universitarios. La población estuvo constituida por 120 estudiantes universitarios del I y II ciclo, a quienes se le aplicó un instrumento: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de la entrevista y la observación. Así mismo, los datos recolectados fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se mostrarán los datos en tablas simples de doble entrada luego elaborar sus respectivos gráficos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterio Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$ concluyendo que más de la mitad de los universitarios tienen estilos de vida no saludables. En los factores biosocioeconómicos la totalidad tienen como ocupación la de estudiante, casi la totalidad tienen una edad entre 20 – 35 años, la mayoría son del sexo masculino, tienen como religión la católica, tienen un estado civil de solteros y tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles.

Palabras clave: Estilo de vida, factores Biosocioculturales y estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This research Project entitled lifestyles and biosocioculturales factors in university students of the professional school of systems engineering, Chimbote, 2018, of a quantitative, retrospective, cross-sectional type with descriptive correlational design. It's general objective is to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students, as specific objectives: assess the lifestyles of university students and identify the biosociocultural factors: age, sex, degree of instruction, religion, marital status, ocupaction and economic income. The population will be constituted by 120 university students of the I and II cycle, to whom an instrument will be applied: Scale of lifestyles and questionnaire on biosocioculturales factors, using the technique of the interview and the observation. Likewise, the collected data will be processed in the SPSS/ info / software version 18.0 package, the data will be shown in simple and double entry tables, then elaborate their respective graphics. To establish the relationship between study variables, the chi square test independence test with 95% reliability and significance of $p < 0.05$ was used, concluding that more than half of university students have unhealthy, almost all have an age between 20 – 35 years, most are male, have a catholic religion, have a civil status of singles and have an economic income of 650 to 850 new suns.

Keywords: Students university, lifestyle, biosociocultural.

INDICE DE CONTENIDO

Pág.

1. TITULO.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESORA	iii
4. HOJA DE DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	25
IV. METODOLOGIA	26
4.1. Diseño de la investigación	26
4.2. Población y muestra.....	26
4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores..	27
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
4.5. Plan de análisis.....	33
4.6. Matriz de consistencia	35
4.7. Principios éticos.....	36
V. RESULTADOS.....	37
5.1. Resultados.....	37
5.2. Análisis de Resultados	44
VI. CONCLUSIONES.....	56
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA	58
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

	PAG
TABLA N° 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018	48
TABLA N° 2: FACTOR BIOSOCIOCULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	49
TABLA N°3: FACTOR BIOLOGICO Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	52
TABLA N°4: FACTOR CULTURAL Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	53
TABLA N°5 FACTORE SOCIAL Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ES ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADEC CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	54

ÍNDICE DE GRAFICOS

	PAG
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	56
GRÁFICO 2: SEXO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	57
GRÁFICO 3: RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CILO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	59
GRÁFICO 4: ESTADO CIVIL DE UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	60
GRÁFICO 5: OCUPACIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	61
GRÁFICO 6: INGRESO ECONOMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I Y II CICLO – ULADECH CATOLICA_ CHIMBOTE, 2018	62

I. INTRODUCCION

En 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 especialmente por saltarse frecuentemente sus comidas también suelen constantemente picar entre cada comida y constantemente prefieren la comida rápida. El consumo de alcohol es frecuente entre los estudiantes universitarios y en el ámbito de ejercicio físico según el sexo, los hombres tienen prácticas menos saludables que las mujeres. Respecto al consumo de drogas y tabaco las diferencias por sexo son significativas teniendo las mujeres con prácticas más saludables ya que tienen un menor consumo y en la sexualidad los varones iniciaron antes la relación sexual, así como también poseen una mayor cantidad de parejas. (1)

En México los estilos de vida en 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 la alimentación ha cambiado, 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 los 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 la alteración en las horas de sueño, son

generados ya que por primera vez los estudiantes universitarios están asumiendo cierta responsabilidad (2).

Los estudiantes universitarios de Brasil son considerados dentro de los grupos de vulnerabilidad, por los factores de riesgo que lleva su vida académica en cuanto a 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 (3).

En Ecuador La población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que añaden posibles cambios sociológicos y culturales, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de la vida adulta, etc. 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 de la juventud es decisiva para fomentar la salud y generar un buen estilo de vida. Entre estos cambios se encuentra la alimentación, disminución del trabajo físico realizado por los alumnos, el aumento del sedentarismo, el alto consumo de alcohol tabaco, el estrés y aislamiento individual dentro de una sociedad masificada. Como

resultado de estos cambios que traen consigo el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otros (4).

En el Perú los estilos de vida de los estudiantes universitarios generalmente se ven afectado por el mal hábito alimenticio que poseen en cuanto a las tres comidas más importantes del día (desayuno, almuerzo y cena). Hoy en día el desconocimiento entre los jóvenes respecto a una dieta saludable es otra de las razones por el que sucede el mal hábito alimenticio. El consumo del pescado es escaso; sin embargo, el consumo de carne es la más ingerida, además las frutas, legumbres y las verduras están casi excluidas de la mesa del almuerzo de la gran mayoría de estudiantes, aunque también reconocen ingerir alimentos con mucha sal y beber muy poca agua (5)

En la actualidad en las universidades peruanas se manifiestan diferentes problemas en los jóvenes universitarios ya sea por la salud, sedentarismo y estrés. Cada joven adopta su propio entorno patrones conductuales de cómo vivir, ocupar el tiempo libre, el consumo, las costumbres alimenticias y los ámbitos higiénicos de la mejor manera posible. Esto 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 salud ocurre cuando muchos de los jóvenes se empeñan más en el rendimiento académico y se olvidan por completo de su salud y bienestar. Otro aspecto que afecta continuamente a los estudiantes universitarios del país es el estrés que genera un cansancio mental provocado por la existencia de un rendimiento muy superior a lo normal (6).

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 o 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 como hemos comentado en el apartado anterior, teóricamente, la adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global (7).

Según las estadísticas del INEI entregados al MINSA, la prevalencia de consumo de drogas ilegales, entre los estudiantes universitarios, es bastante elevada, alcanzando la prevalencia de consumo de alcohol el 87.1% y el tabaco 59.9%. entre la población universitaria, el 17.5% tenía sobrepeso (16.1% de hombres y 19.0% de mujeres), 6.7 % de 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 el 16.2% de las mujeres), los porcentajes 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 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 el posible desarrollo de enfermedades metabólicas como el

sobrepeso y la obesidad, así como construir un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en población universitaria (9).

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

Los estilos de vida relacionados con los esquemas de consumo humano en su alimentación, de tabaco, así como con el progreso de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras acciones vinculadas como el riesgo ocupacional, los cuales a su vez con calificados como elementos de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento de las enfermedades y no transmisibles (11).

A esta realidad problemática no escapan los estudiantes universitarios de Uladech de la escuela profesional de Ingeniería de sistemas de I y II ciclo en la ciudad de Chimbote, fue creada el 20 de noviembre del 2005, actualmente cuenta con 402 estudiantes, 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 (12).

Los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería de sistemas del I y II ciclo manifiestan tener una actividad diferente al estudio como el trabajo y deportes en sus tiempos libres. Expresan no tener ninguna religión; entre los que manifiestan tener, la más frecuente es la católica. Existen 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 estudiantes de Ingeniería se encuentran el consumo del alcohol ya que presenta un promedio de 260 veces al año (13).

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 adultos jóvenes universitarios de la escuela profesional de ingeniería de sistemas del I y II ciclo, Chimbote, 2018?

Para dar respuesta al problema de investigación se ha planteó el siguiente objetivo general:

Determinar la relación entre el estilo de vida de los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de sistemas de I y II ciclo, Chimbote, 2018.

Para lograr el objetivo general, nos hemos plantead los siguientes objetivos específicos

Valorar el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de ingeniería de sistemas de I y II ciclo, Chimbote, 2018.

Identificar los factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, e ingreso económico biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la escuela profesional de ingeniería de sistemas de I y II ciclo, 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 estudiantes universitarios, el cambio que se ha producido en sus vidas, el consumo de comidas chatarras, el consumo de sustancias peligrosas y una vida sedentaria que perjudican 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 estudiantes Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo, a elevar la eficacia de esquema preventivo en base a la salud de los estudiantes, también ayudara a reducir los factores de riesgo y mejorar los estilos de vida de los estudiantes universitarios

Para nosotros como futuros profesionales de enfermería 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 que fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud.

Así también, la investigación permitirá que las instituciones formadoras de profesionales de salud como la Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote, socialicen los resultados y que desde los primeros ciclos se añadan contenidos

sobre estilos 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 las autoridades regionales, municipales en el campo de la salud en el Perú y la población de estudio identifiquen 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 alguna enfermedad y favorecer la salud y el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida.

Así mismo el presente informe tiene como metodología de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo y correlacional. Se concluyó, que la mayoría de estudiantes universitarios presentan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable. Al realizar la prueba CHI cuadrado encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables edad, sexo, estado civil, religión, ocupación e ingreso económico.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

Arévalo A, (14). En su trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud Cali – Colombia, 2021”. Tuvo como objetivo: Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios de terapia respiratoria Cali – Colombia, 2021. Cuya metodología fue un estudio de tipo observacional, descriptivo de corte transversal donde se trabajó con una población de 179 estudiantes. Se obtuvo los siguientes resultados, el 92% de los estudiantes son de sexo femenino con una edad que oscila entre los 22 a 29 años, así mismo el 92% presentan un estilo de vida saludable. Se concluye que a pesar de la pandemia de covid 19, las medidas de aislamiento y los cambios que hubo que superar, los estilos de vida bajos se evidenciaron en un grupo pequeño de estudiantes. Dado que los estilos de vida se adquieren en la adolescencia y se mantienen durante la edad adulta.

Leyton M., Cordón C, (15). En su trabajo de investigación titulada: “análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios, Madrid, España 2021”. Tuvo como objetivo analizar las relaciones entre las formas de motivación auto-determinadas, las necesidades psicológicas y variables pertenecientes a estilos de vida saludable, así como hallar las diferencias en función del género, en los estudiantes universitarios Madrid España, 2021. Cuya metodología fue un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal donde se trabajó con una población de 218 sujetos, 79 varones y 239 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 28 años. Se concluye que las formas de motivación más

auto-determinantes se relacionan de manera positiva con las necesidades psicológicas básicas de estilo de vida que realzan la salud. Además, los varones presentaron niveles más altos de estilos de vida saludable.

Heranzo Y. Núñez N (16). En su trabajo de investigación titulada “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios de Colombia, 2021”. Tuvo como objetivo determinar los factores que explican los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios con la finalidad de definir los programas de promoción de la salud en las instituciones educativas. Se diseñó un estudio descriptivo de corte transversal en siete universidades de la región del caribe Colombia donde participaron 2203 estudiantes universitarios. Se concluye de este estudio que los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios pueden ser explicados por diversos factores de tipo individual, dependiendo de la categoría o naturaleza de estos.

Magdalena E (17). En su investigación titulada “Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos de Chile, 2019”. Tuvo como objetivo indagar respecto al concepto de estilo de vida y los estilos de vida de los universitarios según la evidencia disponible. Se realizó una revisión bibliográfica, manual y electrónica de artículos vinculados. Se concluye que la mayor parte de los trabajos han estudiado de manera descriptiva los estilos de vida. La alimentación y ejercicio, la conducta sexual, el consumo de tabaco, alcohol y drogas son las prácticas más estudiadas. Los jóvenes universitarios son una población vulnerable que debe ser investigada de manera particular, para crear y evaluar programas de intervención acorde a sus necesidades.

A nivel nacional se encontraron las siguientes investigaciones:

Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F, (18). En el trabajo de investigación titulado “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19 en Huánuco, Perú, 2021”. Tuvo como objetivo examinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes universitarios. Se realizó un estudio transversal, observacional de tipo correlacional en una población de 163 estudiantes de la universidad Nacional autónoma alto andina de Tarma. Perú. Los hallazgos principales indican que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable (Media = 81.9) y una calidad de vida ($R_s = 0,67$; $p < 0,000$). Se concluye que existe una relación positiva entre los estilos de vida y la calidad de vida, a mayor estilo de vida se evidencia mayor calidad de vida percibida en la población de estudio.

Palomino J, Zevallos G, Orizano L (19). “Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú, 2021”. Tiene como objetivo identificar la relación entre estilos de vida saludable y el rendimiento académico en los universitarios. Se ejecutó mediante diseño descriptivo correlacional transversal en una muestra de 157 estudiantes. Se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: Un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los universitarios favorece de manera regular en su

rendimiento académico, lo que indica que a mayores niveles de estilos de vida saludable mayores serán los niveles de rendimientos académicos.

Vera V, Torres J, Tello E (20). En su trabajo de investigación titulado “Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena de una población de estudiantes universitarios de lima, Perú, 2021”. Tiene como objetivo desarrollar una escala de validación para conocer los cambios en los estilos de vida durante la cuarentena en estudiantes universitarios de Lima, Perú, 2021. Se realizó mediante un estudio transversal, observacional, analítico con una población de 549 estudiantes universitarios en dos universidades privadas de lima de manera virtual. Se obtuvo los siguientes resultados conformado por 27 indicadores distribuidos en cuatro áreas temáticas que son, hábitos alimenticios, hábitos nocivos, actividad física y uso de medios de comunicación. Se concluye que esta escala reúne propiedades psicométricas para ser considerado un instrumento útil, valido y fiable para medir dichos cambios en universitarios.

Alva L (21). En su trabajo de investigación titulado “Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de la universidad peruana unión, lima 2018”. Tiene como objetivo determinar la relación entre la espiritualidad y estilo de vida en los estudiantes de medicina humana. Se realizo mediante el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo correlaciona y de corte transversal. En los resultados se encontró relación entre la espiritualidad y el estilo de vida con un valor p-valor de 0, 002 según la prueba de chi-cuadrado. Existe relación entre las variables de estudio.

A nivel local se encontraron las siguientes investigaciones

Castillos, D (22). En su investigación titulada “Estilos de vida relacionados a riesgos de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes de la facultad ciencias médicas, universidad nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, 2021. Tiene como objetivo determinar la relación entre los “estilos de vida y el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, 2021”. El tipo de estudio fue prospectivo transversal, descriptivo, correlacional conformada por una muestra de 183 estudiantes, 91 de la escuela profesional de Enfermería y 92 de la escuela profesional de Obstetricia. Se concluye que el 60% de los estudiantes tienen riesgo de adquirir diabetes mellitus tipo 2, de los cuales el 91.8% tienen hábitos alimenticios no saludables, 90,9% tienen actividad física no saludable, el 63,6% tienen hábitos nocivos y el 66,4% tienen estrés psicológico.

Sáenz L (23). En su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los universitarios de la escuela profesional de obstetricia del VII al X, Uladech-Chimbote, 2018”. Tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores socioculturales en los estudiantes universitarios. El diseño fue cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 150 estudiantes universitarios a quienes se les aplico los instrumentos de escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales. Se concluye que más de la mitad de los estudiantes universitarios presentan un estilo de vida saludable y un

porcentaje considerable no saludable, la gran mayoría son de sexo femenino, son adultos jóvenes, tienen estado civil soltero y profesan la religión católica.

López, D (24). En su investigación titulada “Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2018”. El presente estudio tiene como objetivo conocer la relación del “estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de enfermería de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote”. El diseño de la investigación es de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal con una población de 160 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes de enfermería, presentan un estilo de vida no saludable (50.6%) y estilo de vida saludable (49.4%). Existe relación significativa del estilo de vida del estudiante de enfermería con la edad y el ciclo de estudios; el sexo, condición laboral y tipo de familia no se relaciona significativamente con el estilo de vida.

Echevarría G (25). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de farmacia y bioquímica del VI al X ciclo. Uladech católica – Chimbote, 2018”. El objetivo general tuvo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios. Tiene un diseño cuantitativo, de corte transversal, descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 150 universitarios donde se hallaron los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludables. En factores biosocioculturales, la mayoría son adultos jóvenes que

profesan la religión católica, solteros, la mitad de sexo masculino con un ingreso económico de 650 a 850 soles.

2.1. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

La siguiente investigación se fundamenta en las bases conceptuales de estilos de vida de Marc Lalonde y Nola Pender de acuerdo a la relación que poseen con los factores biosocioculturales de cada individuo. Marc Lalonde nació en 1929, era un ministro canadiense de salud y bienestar nacional, dispone de conceptos de campos de salud a diferencia de la atención médica. En 1974, Lalonde señaló que la prevención del campo de salud, se divide en cuatro elementos principales: La biología humana, medio ambiente, estilos de vida y organización de la atención de salud (24).

Lalonde M, (25). Menciona en su teoría que los estilos de vida, es como la vive el ser humano, así mismo menciona que el entorno físico, social y laboral son factores para obtener un estilo menos saludable, así mismo menciona que los determinantes de los estilos de vida, se refiere a una herencia genética que no puede ser modificable actualmente con la tecnología médica actual, también menciona que los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida menos saludables.



Estos determinantes de salud, son clasificados en categorías que son el medio ambiente, estilos de vida, sistema de salud y biología humana.

Biología Humana

Relacionado directamente a la genética, condicionada por la carga genética y los factores hereditarios, adquieren gran relevancia a partir de los avances en ingeniería genética logrados en los últimos años que abren unas perspectivas no conocidas hasta ahora.

Medio Ambiente

Se relacionan al entorno, como la contaminación ambiental, sea esta por factores biológicos (microorganismos), físicos (radiaciones, ruidos), químicos (plaguicidas, metales pesados) y los cambios climáticos.

Estilo de vida

Los hábitos, costumbres o tradiciones de vida, son los principales factores para obtener un estilo de vida adecuada. La mejora de los mismos debe conducir a una mejora en el estado de salud de los individuos y por ende de la población (32).

Sistema Sanitario

Entendido como el conjunto de centros, recursos humanos, medios económicos y materiales, tecnologías, etc. Esto viene condicionado por las variables como accesibilidad, eficacia y efectividad, centros y recursos, buena praxis, cobertura, etc.

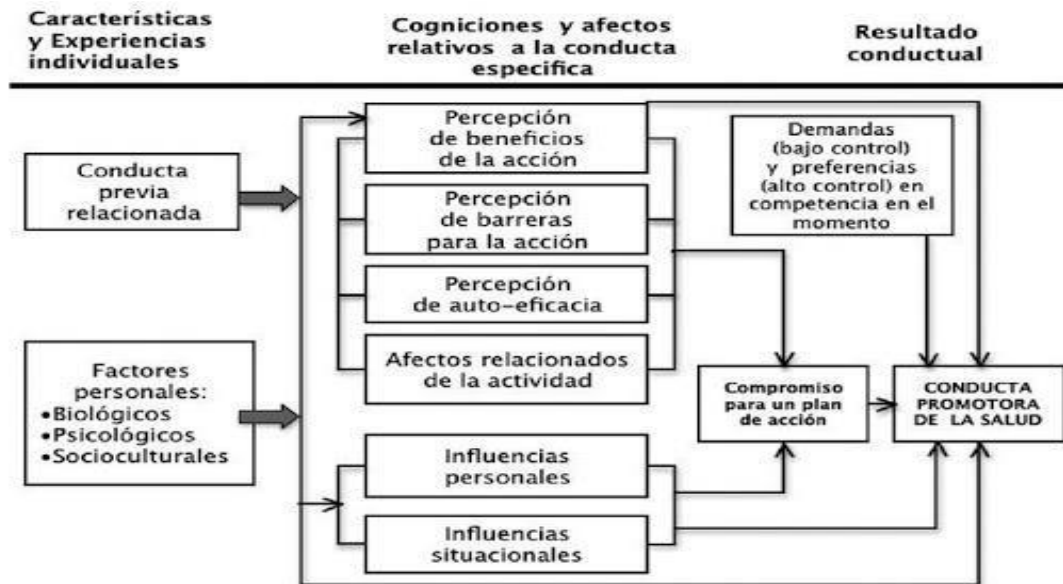
También se sustenta por el modelo de Nola Pender, la cual nació en 1941 en Lansing, Michigan EE. UU y fue hija única de unos padres defensores acérrimos de la educación de la mujer. A los 7 años vivió la experiencia de ver como su tía recibía cuidados de enfermería, lo que creó en ella “una gran fascinación por el trabajo de enfermería” su idea de enfermería era cuidar de ayudar a otras personas de sí mismas. En 1977, la Dra. Pender publicó “un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, que constituyó una base para estudiar el modelo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud dentro del contexto de la enfermería. En este artículo identificaba factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones de los individuos para prevenir las enfermedades (26).

Pender N, (27). Menciona que los estilos de vida son patrones multidimensionales de acciones” y percepciones del propio individuo que sirven para conservar o fomentar el nivel de bienestar y satisfacción de las necesidades personales. 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 le da importancia a la cultura, entendida esta como el conjunto de conocimientos y

experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra.

El modelo de promoción a la salud de Pender está basado en la concepción de la promoción de la salud, que define como aquellas actividades realizadas para el desarrollo de recursos que mantengan o identifiquen el bienestar de la persona. El modelo surge como una propuesta de integrar la enfermería a la ciencia del comportamiento, identificando los factores que influyen en los comportamientos saludables, además de una guía para explorar el complejo proceso biopsicosocial, que motiva a los individuos para que se comprometan en comportamientos promotores de la salud (28).

Nola Pender define al estilo de vida como un constructor que se ha usado de “manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir”, “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posición de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (29).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB²⁵

Características y experiencias individuales

Enfocados en los comportamientos y características que tiene la persona como defecto afectando su salud y en relación a las variables, son comportamientos que con acciones de enfermería puede llevar a un mejor camino.

Cogniciones y efectos específicos de comportamiento 3 factores personales:

Factor psicológico:

Enfocado al estado de ánimo de la persona, así mismo a una autoevaluación personal, la agilidad, fuerza emocional, psicológica, etc.

Factores socioculturales personales:

Enfocado a variables como tradición, cultura, costumbres, raza, economía, etc.

Con la finalidad de obtener resultados positivos para salud.

Factor biológico:

Relacionado a la agilidad, el tipo de defensas del organismo y de crear algún tipo de anticuerpos de alguna enfermedad, así mismo las fortalezas, debilidades, relación de sangre, etc.

Resultados conductuales

Basados en las estrategias que opta la persona con la finalidad de mejorar su propia salud, las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana.

Así mismo tiene 4 Meta paradigmas:**Cuidado o Enfermería:**

Relacionado al bienestar que brinda el profesional de enfermería, con cuidados sanitarios, motivando a los usuarios a que mantenga su salud de forma grupal y personal.

Salud:

Sirve para identificar las conductas de promoción de salud y en la educación a las personas para cuidarse y llevar una vida adecuado, mediante comportamientos saludables

Entorno:

El personal de salud también engloba interpersonal, ya que el personal está presente a lo largo de la vida de la persona desde que nacen hasta que envejecen, necesitan de los cuidados necesarios del personal de salud.

Persona:

Es el individuo y el centro de la teoría de Nola Pender, ya que aplica el autocuidado en cada persona, en tener en cuenta los factores y variables que juegan papeles no adecuados para su propio cuidado de la persona (30).

El estilo de vida para Nola Pender, es el medio de contacto directo con agentes patógenos y nocivos, e indirectamente, el fumar o el consumo de alcohol es tipo de alimentación, o el grado de activa o inactiva de actividad física que producen cambios graduales en el organismo los cuales pueden afectar la salud (31).

En conclusión, es el estilo de vida son costumbres de la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente están determinados por un conjunto de factores, físicos sociales. Los cuales del complejo y entorno que rodea al individuo, dando lugar a los estilos de vida saludable, así mismo los hábitos de vida forman un conjunto de aptitudes que desarrolla el ser humano.

Las dimensiones del estilo de vida consideradas por Nola Pender, son las siguientes:

Alimentación saludable: Es una alimentación donde contienen todos los nutrientes puestos en su elaboración como carbohidratos, vitaminas, grasas, los cuales son de importancia para el crecimiento, fortaleciendo el desarrollo del ser humano en sus diferentes etapas de vida (32).

Actividad y ejercicio: La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de forma de transporte activas, de las tareas

domésticas y de actividades recreativas. Las actividades físicas deben confundirse con el ejercicio (33).

Responsabilidad en salud: Responsabilizarse por la propia salud permite no solo conocernos mejor, sino mejorar la calidad de vida y es un paso muy importante en el momento de prevenir afecciones graves y llegar a tiempo a un tratamiento. Mantenerse saludable también significa un beneficio para el sistema de salud, que podrían invertir esos recursos que usa tratando enfermedades graves prevenibles en tratamientos más innovadores o ampliando su cobertura (34).

Autorrealización: Es aquello donde el ser humano desea llegar sobre la faz de la tierra, con la finalidad de desarrollarse como persona contribuyendo a cumplir sus necesidades, optando para buscar ideas y estrategias que lo conlleven en si al éxito (35).

Redes de apoyo social: el hecho de contar con redes de apoyo social tiene un impacto significativo en la calidad de vida de la persona adulto mayor. Existe evidencia de que las relaciones y transferencias que se establecen en las redes cumplen un papel protector ante el deterioro de la salud (36).

Manejo de estrés: Implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinaran que todo cambio tiene lugar (37).

Características biológicas: Es una unidad evolutiva, como por ejemplo un gen que codifica para una proteína es un carácter, el sector de ese gen que es económico de secuenciar y que es utilizado como ADN (38).

Características sociales y económicas: Existen demasiados estudios donde se relacionan los aspectos socioeconómicos con salud, esto se debe a que aún se cree que si tienes dinero tendrá una mejor vida y con ello una mejor salud, según la epidemiología nos muestran que existen una vinculación entre pobreza y enfermedad puesto que depende de los ingresos económico para poder llevar una mejor calidad de vida (39).

Nivel educativo: Se muestra de manera casi similar el nivel de ingresos, debido a que existen ciertas enfermedades que pueden ser mucho más comunes en personas con poco nivel educativo pueden también afectar ciertos riesgos de contraer enfermedades debido a que las familias tienen pocos estudios de las enfermedades, se pueden expandir debido a que no se tiene suficiente conocimiento de cómo poder evitar un contagio (40).

2.2.2 Base conceptual

Estilo de vida: Es todo aquello de como la persona refleja sus comportamientos, es decir la manera de como ellos mismos actúan y se muestran frente a los demás, influye fundamentalmente a una alimentación saludable y adecuada, promoviendo una buena actividad física a la alimentación: presión arterial, colesterol, control del uso de tabaco, así mismo esto contribuye a un ambiente saludable en las viviendas, solo de esta manera el ser humano se sentirá de manera

satisfecha, ya que está realizando las cosas bien dejando de lado factores de riesgo que pueden alterar su salud (41).

Adulto mayor: La persona adulta mayor, ocupa un importante lugar a nivel mundial en cuanto su vulnerabilidad, en el adulto mayor debe de existir un cuidado especial ya que sus organismos no son los mismos y ha sufrido varios cambios biológicos, así mismo es recomendable una alimentación saludable y una rutina de ejercicios que de por si les ayude a contrarrestar el degenera miento de su organismo (42).

Enfermería: El rol de enfermería en la promoción de la salud debe ser competente en habilidades de comunicación para el cuidado del estudiante universitario ya que hoy en día no se desarrolla programas enfocados en ellos y no hay una participación de las necesidades de los estudiantes que les aqueja para si mejorar el estilo de vida (43).

III. HIPOTESIS

- Si, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y los factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios del I y II ciclo de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas, Uladech – Chimbote, 2018.
- No, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistema del I y II ciclo, Uladech – Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGIA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo de investigación:

Estudio cuantitativo: las variables fueron medidos en términos numéricos y datos estructurados y estadísticos, con la finalidad de determinar la investigación cuantos tienen estilos de vida saludable y no saludable (44).

Corte transversal: Se estimó la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (45).

Descriptivo: Se especificó, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que analice. Se describió tendencias de un grupo o población (46).

4.2. Población y muestra

Universo Muestral

El universo Muestral estuvo constituido por 120 estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I y II ciclo Uladech - Chimbote, 2018.

Unidad de análisis

Cada estudiante universitario de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo

Criterios de inclusión

- Universitarios matriculados en la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018.

- Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018 de ambos sexos.
- Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018 que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018 que presentaron problemas de comunicación.
- Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018 con alguna alteración patológica.

4.3. Definición y operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Definición conceptual

Manera y forma de vivencia de una persona, que a si mismo que el medio ambiente determinan un grupo de factores (sociales, laborales y físicos) que de ellos depende tanto el individuo como de su entorno que lo rodea, englobando estilos de vida no saludables (47).

Definición Operacional

Se utilizará la escala nominal

Estilo de vida saludable 75 – 100 puntos

Estilo de vida no saludable 25 – 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO

Definición conceptual

Rasgos o características que se detectan en un individuo, siendo o no modificables. Los elementos a considerar son: escolaridad, estado civil, ocupación, religión e ingreso económico (48).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición conceptual

Referido al tiempo que ha pasado desde que la persona a nacido, hasta el momento que se encuentra siendo observada (49).

Definición Operacional

Escala nominal

Adulto joven 20 – 35

Adulto maduro 36 – 59

Adulto mayor 60 a más

Sexo

Definición conceptual

Determinadas a aquellas características, hormonales y genéticas de una persona, definiéndola como masculino o femenino (50).

Definición Operacional

Se utilizará la escala nominal

Masculino

Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición conceptual

La religión es el resultado del esfuerzo humano por contactar con el mas allá.

La experiencia religiosa proporciona explicaciones e interpretaciones acerca del mundo. Las religiones tradicionales se basan en una ceremonia de intercambio de los vivos con sus ancestros y con el mundo espiritual que los rodea (51).

Definición operacional

Escala nominal

Católico

Evangélico

Otros

FACTORES SOCIALES

Estado civil

Definición conceptual

Se define estado civil a la situación que adquieren las personas la una con la otra, unidos por lazos a documentos legales (52).

Definición operacional

Escala nominal

Soltero

Casado

Conviviente

Separado

Viudo

Ocupación

Definición conceptual

Grupo de obligaciones y funciones que desarrolla una persona en un predominado trabajo, ya bien sea laborados individualmente o en conjunto (53).

Definición operacional

Escala nominal

Obrero

Empleado

Ama de casa

Estudiante

Otros

Ingreso económico

Definición conceptual

Es la suma de dinero que un individuo tiene en un determinado periodo, resultado de su esfuerzo en sus labores de trabajo y que es aportada en su entorno familiar (54).

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

Técnicas

En el presente informe 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 N° 01

Escala del estilo de vida

Instrumento elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud (Ver anexo N° 1).

Estuvo constituido por interrogantes sobre actividades que mejoran la 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 del puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultaron del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítem, de la misma manera se procedió a cada sub escala.

Instrumento N° 2

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del adulto

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (54), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (Ver anexo N° 02).

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).
- Factores biológicos, donde se determinan la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores culturales, donde se determinan la escolaridad y religión (02 ítems).
- Factores sociales, donde se determinan 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 del experto presentando el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (Anexo 3).

Validez interna

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

Confiabilidad

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

4.5. Plan de análisis

Procedimiento para la recolección de datos:

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

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

Procesamiento y análisis de datos:

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

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

4.6. Matriz de consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
Estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018.	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios del I y II ciclo de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I y II ciclo?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018.	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el estilo de vida Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018. • Identificar los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018. 	<p>SI: Existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018.</p> <p>.NO: Existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo Uladech – Chimbote, 2018.</p>	De tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional La población de muestra estuvo constituida por 120 estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de sistema del I y II ciclo.

4.7. Principios éticos

Protección a las personas: Se respetó la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad de los estudiantes universitarios

Libre participación y derecho a estar informado. Las personas adultas maduras que desarrollaron la actividad de la investigación tuvieron el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de que se desarrolló, así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia.

Beneficencia y no maleficencia: Se basó en el bienestar del estudiante universitario, no se causó daño, se disminuyó los posibles efectos adversos y se maximizó los beneficios.

Justicia: Se tomó las precauciones necesarias, se reconoció la equidad y la justicia a los adultos mayores, que participan en la investigación con derecho a acceder a los resultados.

Integridad científica: Se evaluó y declaró daños, riesgos y beneficios potenciales que pudieran afectar al adulto mayor.

Consentimiento Informado y expreso: Se contó con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca de los estudiantes universitarios (Anexo 05).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA N° 01

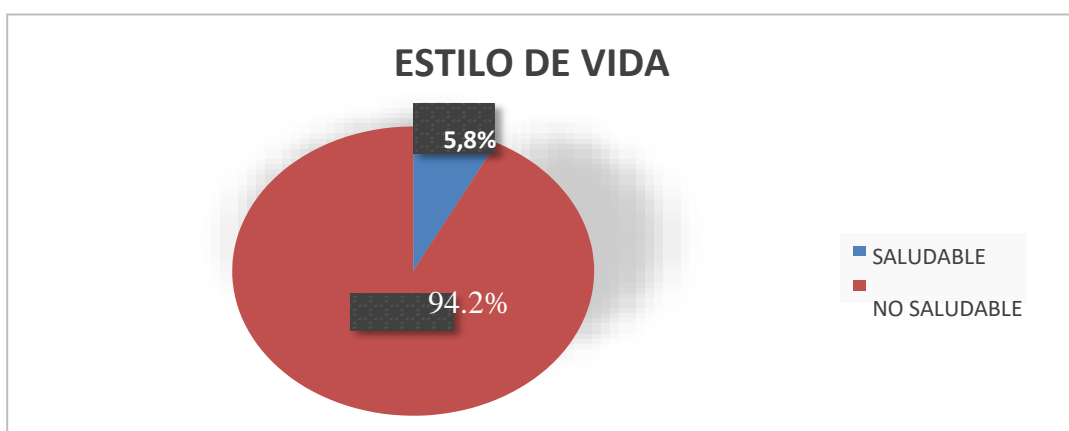
***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE INGENIERIA DE SISTEMAS Y DEL I Y II CICLO. ULADECH
CATOLICA_CHIMBOTE, 2018***

Estilo de vida	Frecuencia	%
Saludable No	7	5,8
saludable	113	94,2
Total	120	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 Ingeniera de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

GRAFICO N°1

***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE INGENIERIA DE SISTEMAS Y DEL I Y II CICLO. ULADECH
CATOLICA_CHIMBOTE, 2018***



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

TABLA N° 02

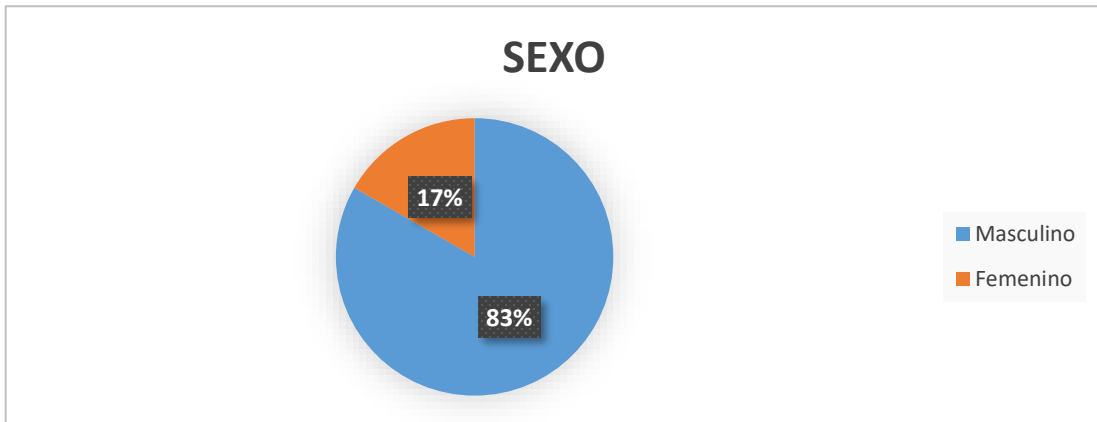
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II
CICLO. ULADECH CATÓLICA _CHIMBOTE, 2018**

FACTOR BILOGICO		
Sexo	N°	%
Masculino	100	83,3
Femenino	20	16,7
Total	120	100,0
FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	N°	%
Analfabeto (a)	0	0,0
Primaria	0	0,0
Secundaria	0	0,0
Superior	120	100,0
Total	120	100,0
Religión	N°	%
Católico	91	75,8
Evangélico	14	11,7
Otras	15	12,5
Total	120	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	N°	%
Soltero	104	86,5
Casado	7	5,8
Viudo	1	0,8
Conviviente	7	5,8
Separado	1	0,8
Total	120	100,0
Ingreso Económico	N°	%
Menor de 400 n.s	1	0,8
De 400 a 650 n.s	7	5,8
De 650 a 850 n.s	87	72,5
De 850 a 1100 n.s	22	18,3
Mayor de 1100 n.s	3	2,5
Total	120	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 Ingeniera de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

GRAFICO N°2

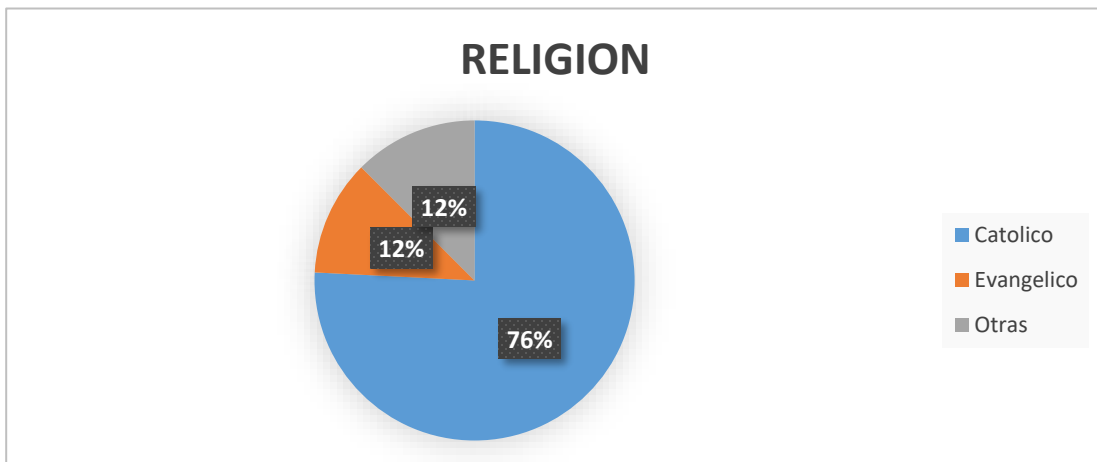
SEXO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

GRAFICO N° 4

RELIGION DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

GRAFICO N°5

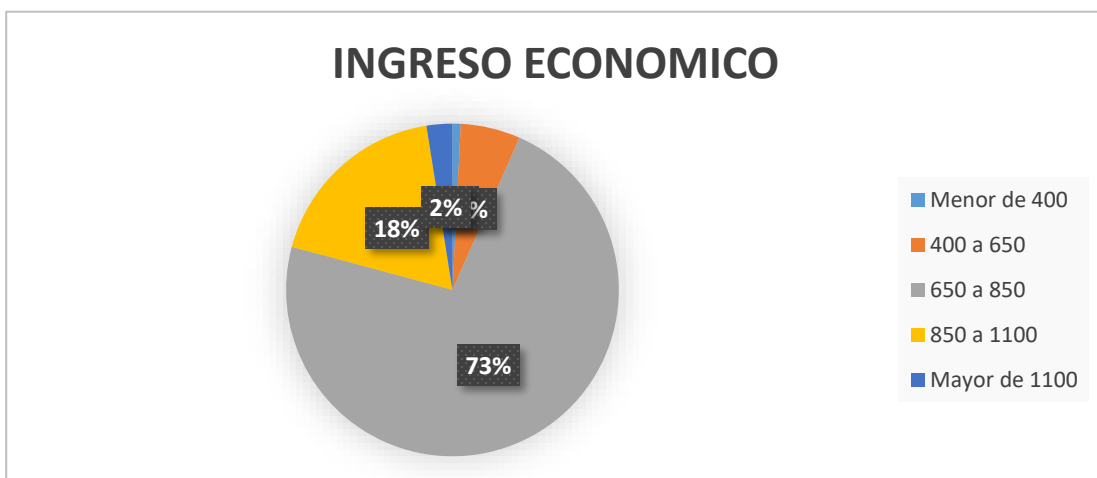
ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

GRAFICO N°6

INGRESO ECONOMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. A. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

**RELACION ENTRE LOS FACTORES BIOSOCICULTURALES Y EL
ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DE I Y II CICLO.
ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.**

TABLA 03

**FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE
SISTEMAS DEL I Y II CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**

Sexo	Estilo de vida				Total		Df=1 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	%	
Masculino	5	4,2	95	79,2	100	83,3%	
Femenino	2	1,7	18	15,0	20	16,7%	
Total	7	5,8	113	94,2	120	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 Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

TABLA 04

**FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II
CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		$\chi^2=3.742$; $gl=3$; $p=37.5 > 0,05$ 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	%	
Analfabeto(a)	0	0,0	0	0,0	0	0	
Primaria	0	0,0	0	0,0	0	0	
Secundaria	0	0,0	0	0,0		0	
Superior	8	6,6	112	93,3	120	100	
Total	8	6,6	112	93,3	120	100,0	

Religión	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 0,299$; $gl=1$; $p = 0,0 > 0,05$ No existe relación significativa entre las variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	n	%	
Católico	4	3,3	87	72,5	91	75,8	
Evangélico(a)	2	1,7	12	10,0	14	11,7	
Otros	1	0,8	14	11,7	15	12,5	
Total	7	5,8	113	94,2	120	100	

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 Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018

TABLA 05

**FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE
SISTEMAS DEL I Y II 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)	6	5,0	98	81,7	104	86,7	
Casado(a)	1	0,8	6	5,0	7	5,8	
Viudo(a)	0	0,0	1	0,8	1	0,8	
Conviviente	0	0,0	7	5,8	1	0,8	
Separado(a)	0	0,0	1	0,8	1	0,8	
Total	7	5,8	113	94,2	120	100	

Ingreso Económico (Soles)	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	%			
Menor de 400	0	0,0	1	0,8	1	0,8	
De 400 a 650	1	0,8	6	5,0	7	5,8	
De 650 a 850	4	3,3	83	69,2	87	72,5	
De 850 a 1100	2	1,7	20	16,7	22	18,3	
Mayor de 1100	0	0,0	3	2,5	3	2,5	
Total	7	5,8	113	94,2	120	100,00	

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 Ingeniería de Sistemas del I y II ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018.

5.2. Análisis de resultados

Tabla 1: Se obtuvo como resultado que del 100% (120) de universitarios encuestados de la escuela profesional de ingeniería de sistemas de I y II ciclo, el 94,2 % (113) presenta un estilo de vida no saludable y el 5,8 % (7) presenta un estilo de vida saludable.

De los resultados obtenidos, estos se asemejan a los de Garetta K, (55), donde se encontró que del 100% (120) de los universitarios el 68% (82) presentan un estilo de vida no saludable. Así mismo los resultados son similares a los de Ocaña, A y Pajilla R, (56), donde se encontró que del 100% de universitarios el 74,9% (143) tienen un estilo de vida no saludable y el 25.1% (48) un estilo de vida saludable

De este modo, se logró evidenciar que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida no saludable, esto es influenciado por escasos conocimientos y poco interés sobre su salud y las consecuencias de una mala alimentación, ya que representa un riesgo para el individuo, esto se debe a que cada persona o ser humano tienen costumbres diferentes, hábitos y actitudes que son hereditarios de la propia familia que se comienza a moldear desde la infancia, lo cual conlleva a una conducta inadecuada en hábitos saludables afectando de manera negativa su salud.

Los universitarios manifiestan no desayunar con gran frecuencia todos los días, consumiendo así comidas rápidas o alimentos envasados que encuentren al paso o a fuera de la universidad, su consumo de agua es bajo, prefiriendo así bebidas envasadas como gaseosas o jugos acompañados de su almuerzo, muy raras veces consumen fruta y frecuentan más el consumo de comida chatarra como (cheetos, chizitos, galletas, chocolates u otros). Todo esto también viene acompañado del consumo de alcohol y tabaco.

Se logró evidenciar también que la mayoría de universitarios prefieren ir a una farmacia o recurrir a la automedicación que asistir a un establecimiento de salud cercano a ellos ya que refieren que casi siempre sus malestares son leves como (dolor de cabeza, fiebre, náuseas o diarreas) y acudir a un establecimiento de salud por cosas leves como refieren sería “perder el tiempo”, tampoco asisten a campañas de salud y muestran poco interés en un chequeo médico.

También se observa que los universitarios en su gran mayoría no realizan algún tipo de ejercicio o actividad física ya que su tiempo lo enfocan en estudios, trabajo u otras actividades. Generando así una costumbre de sedentarismo que les puede causar problemas a futuro como hipertensión, obesidad, etc.

El grupo de universitarios con un estilo de vida no saludable, tienen una prevalencia a padecer enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, obesidad, entre otros, esto se ve reflejado en que no realizan actividad física, ya sea por falta de tiempo o por las grandes comodidades de la vida moderna en el siglo XXI, como por ejemplo el transportarse en vehículos o el estar conectados a una computadora, todas estas pequeñas o grandes acciones generan una vida sedentaria generando la aparición de enfermedades no transmisibles.

Por otra parte, los estudiantes señalan tener una buena relación con las personas que les rodean en la universidad, trabajo, vida personal o en casa, es decir que cuando están en situaciones que requieren la ayuda de un tercero, siempre reciben apoyo ya sea por parte de un familiar, amigos, vecinos, entre otros.

Los estilos de vida ayudan a identificar las conductas de una persona o grupo en relación a su alimentación, estado físico, costumbres, entre otros. Por otra parte, la definición de estilo de vida es más extensa que el de la personalidad, ya que abarcan

la psicología, comportamientos y rasgos físicos y evalúan a futuro el comportamiento ya sea de una persona o grupo (57).

Los estilos de vida saludable trascienden de manera positiva para la salud, el cual disminuye el riesgo de sufrir alguna enfermedad. Esto abarca hábitos como el realizar ejercicios, alimentación sana, ocupar de manera productiva el tiempo libre, ser sociable y tener una buena autoestima.

Un estilo de vida no saludable, es el comportamiento de riesgo que adquiere un individuo, el cual aumenta sus probabilidades de padecer lesiones o enfermedades que atente con su salud a largo, mediano o corto plazo. Los estilos de vida no saludables también deterioran la salud física y mental. En la actualidad las personas suelen enfermar por su comportamiento y malos hábitos (58).

El sedentarismo también está relacionado con las distintas enfermedades no transmisibles, que afectan gravemente la salud de aquellas personas que sufren de diabetes, hipertensión, obesidad y cáncer.

Los estudiantes universitarios con gran frecuencia suelen padecer de estrés, el cual se presenta en nuestras vidas cotidianas, siendo así un problema para la sociedad y que a pesar de ello no se le toma importancia y suele pasar de manera desapercibida. También se logra observar que el estrés de una persona depende de la situación o lugar donde se encuentre, ya sea en lo personal, familiar, estudios o trabajo.

Su naturaleza de las personas es ser sociables, es por ello que existen diferentes tipos de relaciones entre estas, en el transcurso de nuestra vida. Estas relaciones son de suma importancia ya que nos permite convivir en armonía. Las relaciones interpersonales, son un apoyo fundamental para el bienestar del ser humano, ya sea mediante ayuda social que es brindado por las redes sociales en alguna entidad o dentro de la misma familia que nos brindan un bienestar propio (59).

En la parte de autorrealización, los universitarios indican no sentirse contentos con lo que tienen actualmente, pero se sienten bien con lo que están ejerciendo actualmente ya que les servirá de mucho a un futuro (128)

Los universitarios no pueden tener una formación profesional si no cuentan con programas sociales de formación integral que les facilite desarrollar sus habilidades. Por ende, se debe incorporar planes de estudio con la finalidad de permitir que todos los estudiantes puedan autorrealizarse de manera profesional y puedan contribuir a la solución de problemas sociales, de tal manera que se tendrá una convivencia estable y un mejor estilo de vida, también permitirá que la ética profesional se la base para ellos (59).

Cuidar de la salud se puede realizar con diversas actividades como, ejercicios, una alimentación saludable y sobre todo tener hábitos saludables que nos permitan mantener nuestra salud mental y física (59)

En la actualidad los estudiantes tienen diferentes horarios en sus distintas materias lo cual genera un retraso en las horas de alimentación, esto no ayuda a llevar una buena alimentación, ya que consumen comidas rápidas que estén al paso o alcance, generando así una deficiencia de nutrientes necesarios que requiere su organismo para que pueda realizar sus distintas actividades del día a día. A pesar de esto se observa que menos de la mitad de los estudiantes universitarios llevan una vida saludable, ya que consumen alimentos tres veces al día, y suelen evitar el consumo de comidas chatarra, ingieren frutas y verduras de manera regular y tienen preferencia hacia el agua antes que las bebidas gasificadas. Aun después de la carga laboral estudiantil y sus diferentes actividades diarias se toman un tiempo para realizar algún tipo de ejercicio o actividad física (59).

Es por ello que dentro de cada universidad debe haber campañas de salud o la intervención de algún personal de salud, para la prevención y promoción de la salud en el estudiante universitario ayudando así a una mejora de los estilos de vida de los universitarios.

Tabla 2: Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo del 100% (120) el 83,3% (100) son del sexo masculino, el 100% (120) tiene un grado de instrucción superior, el 75,8% (91) tienen como religión la católica, el 86,5% (104) tienen un estado civil de solteros, 31 100% (120) tienen como ocupación estudiante y el 72,5% (87) tienen un ingreso de 650 a 850 nuevos soles.

Según los resultados obtenidos, por Garetta K (55); donde se encontró que del 100% (120), difiere en el factor biológico que el 78% (93) son de sexo femenino son de sexo femenino y se asemeja a los factores culturales el 85,8% (103) son de religión católica, también se asemeja en los factores sociales el 89,2% (107) de los universitarios son solteros y difieren en el ingreso económico con un mayor porcentaje de 88,3% (106) perciben un ingreso económico de s/1000.

También en los resultados obtenidos de Ocaña A, Pajilla R (56), se encontró que se asemejan del 100% (191), se observa que en factor biológico el 54,5% (104) son de sexo masculino, en lo referente a los factores sociales el 88% (168) de estudiantes no laboran.

En la investigación de Ruiz, M (60) donde se encontró que del 100% (344), se observa que difieren en el factor biológico el 54,7% (188) son de sexo femenino y se asemejan en factores sociales con el 93% (329) están solteros.

Al análisis de los factores biológicos con relación al sexo en el presente estudio, los resultados obtenidos muestran que en la Escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo predomina el sexo masculino, lo cual nos indica que la carrera de ingeniería de sistemas tiene una prevalencia a ser elegida por el sexo masculino, en relación al factor edad la mayoría de estudiantes oscilan entre los 19 a 35 años de edad.

En la actualidad el ritmo de vida del ser humano es cada vez más rápido, en el ámbito laboral, académico y en casa, esto genera que muchas personas tengan problemas en salud a largo, mediano o corto plazo. Existen diferentes enfermedades no transmisibles que pueden hacer que la persona padezca de diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, entre otras, que afectan a las personas a causa de no llevar un estilo de vida saludable. Con relación al factor sexo, hoy en día existen distintas formas de definir a un hombre de una mujer, pero generalmente se le da valor según el rol que cumplen en el transcurso de su vida, ya sea profesional o familiar. Existen diferencias biológicas que nos permiten identificar a que género pertenece cada ser humano (60)

El género es la diferencia que hay entre hombres y mujeres que son desiguales en su forma, las características del género se basan en comportamientos, funciones y valores que son mantenidos por una ideología e instituciones públicas.

En relación al sexo y estilo de vida las mujeres tienen un porcentaje más bajo de muerte, sin embargo, son más frecuentes en padecer enfermedades en comparación con los hombres y por ellos es que las mujeres hacen un uso más frecuente de servicios de salud.

Por lo cual se concluye que los factores biológicos de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de ingeniería de sistemas de I y II ciclo, la gran mayoría son de sexo masculino y tienen estilos de vida no saludable a comparación del sexo femenino que tienen un menor riesgo por los escasos de sexo femenino en la carrera.

La mayoría de los estudiantes profesan la religión católica, ya que los padres se la inculcaron desde pequeños cosa que se formó dentro del seno de la familia. Esto también se puede ver influenciado ya que la universidad (ULADECH) es de origen católica y dentro de ella se llevan cursos semipresenciales de doctrina.

Con relación al estado civil de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de sistemas de I y II ciclo se logra evidenciar que más de la mayoría se mantienen solteros, teniendo en cuenta que es una etapa temporal ya que como la gran mayoría cursan entre el I y II ciclo están en una etapa de socialización y fortalecimiento emocional y personal. Podemos definir el estado civil como la unión libre de dos personas de manera legal donde interviene el matrimonio personas del mismo o diferente sexo.

Con respecto al ingreso económico, esta investigación nos muestra que menos de la mitad de los estudiantes tienen ingresos económicos de s/650 ns, esto se debe a que la gran mayoría de estudiantes universitarios por si misma condición de estudiantes no tienen la oportunidad de poder trabajar y generar ingresos en sus ratos libres y viven del sustento de sus padres.

El ingreso económico del hogar se define la “suma de ingresos de cada uno de los miembros de manera colectiva tanto en efectivo como es especies, estos sueldos deben incluir el pago de todos los empleados o trabajadores por su trabajo”.

Se puede entender entonces que el ingreso económico familiar depende de la cantidad de personas que laboren dentro de la vivienda, sin embargo, también dependerá del grado de instrucción y la edad que tengan los familiares.

La familia se define como el núcleo de la sociedad siendo este el pilar más importante para el ser humano en sus distintas etapas de vida como en “formación académica, alimentación, salud, apoyo económico y emocional”. Un estudiante

universitario suele atravesar distintas adversidades durante su proceso estudiantil, no obstante, pueden contar con el apoyo familiar para sobrellevar todo y alcanzar el éxito de su formación profesional.

Por ello se les recomienda a los universitarios que deben tener los horarios establecidos de tal manera que esta no afecte con sus actividades diarias y no causa un estrés y saturación de tiempo, ya que solo de esta forma podrá ver que en sus horas libre puede apoyar en casa o fuera de ella generando ingresos económicos.

Tabla 3: Con respecto a los factores biológicos en relación al factor sexo se tiene que 83,3% (100) pertenecen al género masculino, de ellos el 94,2% (113) presentan estilos de vida no saludable y el 5,8% (7) presentan estilos de vida saludable. La variable sexo y estilo de vida no cumplen la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Estos resultados se asemejan a la investigación de Ruiz M (60), en su estudio titulado “predictores biosocioculturales y estilos de vida en estudiantes universitarios de la universidad de Huánuco” el cual concluye que no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado.

Por otra parte, difieren de la investigación de Garetta F (55), en su estudio “estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología Uladech católica – Chimbote, 2011”. Donde concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida.

Por consiguiente, el factor biológico es el encargado de transmitir nuestros genes como sexo, color de ojo, color de cabello, color de piel o rasgos físicos, el ser humano está conformado por ADN que contiene todas las instrucciones genéticas las cuales se ven en nuestro desarrollo. Este factor indica el sexo que una persona ya sea este varon o mujer ya que tienen características y rasgos diferentes (55).

Podemos definir sexo como un conjunto de características biológicas y fisiológicas que definen al hombre o la mujer. La reproducción sexual es aquella actividad entre dos personas de diferentes géneros, dándose así la función de la fecundación donde el ovulo de la mujer fue fecundado por el espermatozoide de un hombre.

Los estilos de vida también se ven involucrados en la sexualidad tanto de hombre como de una mujer, esto permite que la práctica del ejercicio pueda contribuir a una mejora del flujo de la sangre, también ayuda a mantener un peso adecuado y saludable.

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social con relación a la sexualidad, esto requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad con respecto a las relaciones sexuales.

Se puede decir también que la sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales.

Tabla 4: Con respecto al factor cultural “grado de instrucción y religión se observa que del 100% (120) tienen grado de instrucción superior, mientras el 93,3% (112) tienen estilos de vida no saludable y el 5,0% (6) son saludables, del 75,8% (91) son católicos, el 72,5% (87) son no saludable, mientras que el 3,3% (4) son saludables.

Al relacionar religión y estilo de vida en los universitarios haciendo uso de la estadística de chi cuadrado $X^2 = 0,637$; $gl = 2$; $p = 0,0 < 0,05$ no existe relación significativa entre las variables.

Estos resultados se asemejan con los de Garetta F (55), en su estudio “Estilo de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la escuela

profesional de psicología de Uladech católica – Chimbote, 2011” donde se concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables

También se asemejan con Lezcano S (61), en su estudio titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos jóvenes. Urbanización de Bella mar Sector VIII – Nvo. Chimbote, 2014”. Donde se concluyó que no existe relación significativa.

En la actualidad podemos ver diversas religiones alrededor del mundo, cada uno con creencias diferentes que debemos respetar como parte de los derechos a una libre religión, es por ello que cada una de las religiones deben ser consideradas de forma igual sin discriminación alguna. También influye mucho la cultura de una persona y la crianza de la familia ya que de esto depende la elección de una de las religiones que ir formando la personalidad del ser humano (61).

La cultura va de la mano con la religión ya que en ella se forma un régimen de creencias y conocimientos que la persona va adquiriendo en el trascurso de vida, esto servirá para orientar al ser humano en sus distintas etapas de vida. También establecen reglas sobre lo bueno y malo, sobre lo que se debe y no debe hacer, con respecto a religión el ser humano rinde culto de manera individual o colectiva asistiendo a una iglesia donde brindan misas cultos y alabanzas a su Dios (61).

Hay un grupo de personas que ven las religiones como una mentira de la sociedad, organizadas con la finalidad de inculcarnos valores y creencias que nos aferren a ciertas creencias religiosas. También hay religiones que prohíben ciertas cosas como actividades sociales o la ingesta de ciertas comidas.

Se puede llegar a la conclusión que los factores sociales interfieren en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, ya que algunas religiones establecen sus propias creencias o costumbres para quienes las profesan o siguen

Tabla 5: Se evidencia la distribución porcentual de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de ingeniería de sistemas de I y II ciclo del 86,7% (104) según el factor social, indica que ellos tienen un estado civil, solteros, del cual el 81,7% (98) tiene un estilo de vida no saludable, mientras que el 5,0% (6) tienen un estilo de vida saludable. En cuanto al ingreso económico el 72,5% (87) tienen un ingreso de 650 a 850 nuevos soles, un 69,2% (83) tiene un estilo de vida no saludable, el 3,3% (4) un estilo de vida saludable.

El estudio difiere del trabajo de investigación de Garetta F, (55), en su estudio de “vida y factores sociales de estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología Uladech católica – Chimbote, 2011”, donde se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Se entiende por estado civil en la situación o vínculo en la que se encuentran dos personas, es decir su unión de manera personal con individuos de otro sexo o del mismo, esto son lazos que son reconocidos de manera jurídica por la sociedad, también hay diferentes tipos de estado civil, como soltero, casado, viudo y divorciado.

En el presente estudio se logró evidenciar que en su gran mayoría los estudiantes universitarios de I y II ciclo de Ingeniería tienen un estado civil de solteros, esto se debe a que como en su totalidad son recién ingresantes de I y II ciclo están en una etapa de socialización y de enfoque en sus estudios para lograr sus metas. Se puede decir entonces que el estado civil es la forma de identificar personalmente a un individuo si está soltero o comparte un vínculo con alguien más ya sea de su mismo sexo o su opuesto.

En ingreso económico se encontró en la presente investigación que más de la mitad de los estudiantes perciben un ingreso de s/650 nvo soles, monto menor al

ingreso básico, a causa de que la mayoría de su tiempo la pasan en las universidades y solo en sus ratos libres se dedican a generar ingreso.

Esto es un factor que permite que el estudiante no tenga un estilo de vida saludable, la limitación de tiempo para poder recrearse, realizar actividades físicas, alimentarse bien y dormir sus 8 horas diarias. Todo eso genera un cumulo de estrés y ansias que genera que el universitario viva cansado, ya que no solo es la responsabilidad de estudiante sino también como trabajador, teniendo que cumplir con sus horarios laborales establecidos, para poder cubrir sus gastos personales, familiares y estudiantiles.

Así mismo la ocupación es aquella etapa del desempeño humano que se da en respuesta de sus necesidades básicas, que le permitirán cumplir con las demandas sociales de su comunidad.

Se puede decir entonces que la intervención del personal de salud es necesario ya que mediante ello se podrá brindar conocimientos, orientación y dar consejería para ayudar y promover a que el universitario tome conciencia y remplace los malos hábitos por unos buenas que ayudaran a mejorar la condición de su salud.

VI. CONCLUSIONES

- En los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo. Uladech católica-Chimbote, 2018. La mayoría tiene un estilo de vida no saludable
- En factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de I y II ciclo. Uladech católica-Chimbote, 2018, la totalidad tiene como ocupación la de estudiante, casi la totalidad tienen una edad entre 20 – 35 años, la mayoría son del sexo masculino, tienen como religión la católica, tienen un estado civil de solteros y tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles.
- Al realizar la prueba chi cuadrado entre factores biológicos y estilos de vida se encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: sexo, religión, ingreso económico. No se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilos de vida y estado civil.

Aspectos complementarios

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en la presente investigación se recomienda lo siguiente:

- Dar a conocer los resultados del presente estudio a las diferentes autoridades de la universidad para que puedan trabajar en conjunto con el personal de salud de dicha institución, para que se involucre junto con este grupo de población estudiantil y promocionar estilo de vida saludable, adoptando estrategias y métodos educativos mediante la implementación de sesiones educativas, donde se realicen actividades preventivas de salud.
- Realizar estudios donde se permitan identificar los factores de riesgo que existan y tengan relación entre el estilo de vida y la población universitaria, logrando así de esta manera poder implementar estrategias de salud con perspectiva de promoción y prevención de la salud.
- Difundir estos resultados obtenidos y a la vez sugerir a la universidad que formule soluciones encaminadas a promover estilos de vida saludable que favorezcan la salud de sus estudiantes manteniendo una salud física y mental adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OPS/OMS. las 10 principales amenazas a la salud en 2019. [información en internet]. Perú; 2019. [fecha de acceso 14 de julio 2020]. URL disponible en: <https://www.ngenespanol.com/salud/10-amenazas-salud-2019-oms/>
2. Morocho, E. “estilos de vida en estudiantes de enfermería SAN MARCOS”. [UNMSM.EDU.PE], visitado el 17 de junio del 2022. URL disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7654/Morocho_che%20-%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
3. Díaz, I. “Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en el cuartel general FAP – 2017”. [UNFV-EDU.PE], visitado en 10 de diciembre del 2021. URL disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3645>
4. Veramendi, N. “estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19”. [PAG.WEB SCIELO], citado el 09 de julio del 2022. URL disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
5. Ministerio de salud, documento técnico legal de situación de los adolescentes y jóvenes en el peru, 2018. [PAG. WEB]. URL disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342287/Situaci%C3%B3n_de_salud_de_los_adolescentes_y_j%C3%B3venes_en_el_Per%C3%BA_Documento_t%C3%A9cnico20190716-19467-1br0g14.pdf
6. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2017. [Citado el 17 junio de 2018]. URL disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi>
7. Guerrero, L. “estilos de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes”. [PAG.WEB], citado en el 2017. URL disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32752/articulo;jsessionid=D97E2F8E8E2794182F05047FDB467D8E?sequence=1>

8. Cerezo, M. “impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud, 2020. [SITIO WEB]. URL disponible en:
https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202007072.pdf
9. Acero, R. “estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta, 2018”. [UNS.EDU.PE]. URL disponible en:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [UNAM.MX]. URL disponible en:
<https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
11. Zambrano, B. “Estilos de vida de estudiantes universitarios”. [SITIO WEB INDEX], aprobado el 2021. URL disponible en:
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/37020/40170>
12. Paquiyauri, M. “estilos de vida de los estudiantes de la escuela de obstetricia de la universidad nacional de tumbes” [UNTUMBES.EDU.PE], aprobado el 2018. URL disponible en:
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/237/TESIS%20-%20PAQUIYAURI%20DIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Atlas mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. [internet]. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL:
<http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>.
14. Información de salud para ustedes, Medline Plus [Internet] EE.UU. Medline Plus [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
15. Costa M. Teorías y Cuidados de enfermería [Diapositiva]. Promav; 2019. 43 Diapositivas.
16. Universidad De Cantabria. Curso Psocsociales. [Documento en internet]. [Citado el 02 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL:
<http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosoci>.

17. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado el 17 junio de 2018]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
18. Wikidoks Estilo de vida. [Internet]. [Citado el 17 junio de 2018]. <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vidasaludable.html>
Christopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2019 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
19. De conceptos.com Edad. [Internet]. [Citado el 17 de junio de 2018]. Disponible en URL: [URL:https://deconceptos.com/ciencias-naturales/edad](https://deconceptos.com/ciencias-naturales/edad)
20. About español. Definición de sexo, género y sexismo. Edad. [Internet]. [Citado el 17 de junio de 2018]. Disponible en URL: <https://www.aboutespanol.com/definicion-de-sexo-genero-y-sexismo-1271572>
21. Significados. Definición de religión. [Internet]. [Citado el 17 de junio de 2017]. Disponible en URL: <https://www.significados.com/religion/>
22. Definición ABC. Estado civil. [Internet]. [Citado el 17 de junio de 2017]. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/derecho/estado-civil.php>
23. Julián Pérez Porto y Ana Gardey. . [Internet]. Publicado: 2009. Actualizado: 2012. [Citado el 17 de junio de 2018]. Disponible en: <https://definicion.de/ocupacion.com>
24. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. [Documento en internet]. Colombia; 2001. [Citado 2012 Julio. 12]. [alrededor de 3 pantallas]. Disponible en URL: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
25. Aconvivir. Los estilos de vida saludables. [Documento en internet]. [Citado el 02 de junio de 2018]. Disponible en URL: [http://www.aconvivir.org/contenido/estilo-de-vida-saludable/.](http://www.aconvivir.org/contenido/estilo-de-vida-saludable/)
26. Mayo I. Pertinencia del enfoque persono lógico del estilo de vida. [Monografía en internet]. [Citado el 03 de junio de 2018]. Disponible desde el URL: <http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vida>

27. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. Redalyc. 2014. Vol. 19. Páginas: 68 – 83.

28. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Perú, 2010. Vol. 2 (2). Pág. 73-81.

29. Calidad y hábitos de vida. Uniminuto. Bienestar Universitario. [Internet] [Citado el 27 de mayo de 2018] Disponible: http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable//asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida.

30. Estilo de vida. Consumoteca. [Internet] Publicado el 26 de octubre del 2015. [Citado el 27 de mayo de 2018] Disponible: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>

31. Ministerio de salud. Presidencia de la nación. [internet]. 2000. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos>

32. Organización mundial de la salud. Actividad física. [internet]. 2000. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>

33. Williams S, Cooper L. Manejo del estrés en el trabajo: plan detallado para profesionales. Editorial El Manual Moderno. 2013.

34. Flores Características biológicas y fisiológicas. [documento en internet]. [citado el 23 junio del 2018]. Disponible desde el URL: <https://www.downciclopedia.org/psicologia/caracteristicasbiologicas-fisiologicas/3008-caracteristicas-biologicas-fisiologicas>.

35. Revista CCCSS. Características sociales y económicas. [Internet] [Citado el 10 de Juniode2018].Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/01/convivencia.html>

36. OEHHA. Nivel educativo. [documento en internet]. [citado el 23 junio del 2018]. Disponible desde el URL: <https://oehha.ca.gov/calenviroscreen/indicator/nivel-educativo>.

37. Laguado E. Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud* (Colombia) 2018; Vol. 19 (1): 72-73.
38. Atlas mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. [internet]. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>.
39. Información de salud para ustedes, Medline Plus [Internet] EE.UU. Medline Plus [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
40. Costa M. Teorías y Cuidados de enfermería [Diapositiva]. Promav; 2019. 43 Diapositivas.
41. Universidad De Cantabria. Curso Psociales. [Documento en internet]. [Citado el 02 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosoci>.
42. Hernández M. Tipos y Niveles de Investigación. [Citado el 17 junio de 2018]. Disponible en: <http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2012/12/tipos-y-niveles-de-investigacion.html>
43. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado el 17 junio de 2018]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
44. Ministerio de la salud. Modelo de Abordaje para la Promoción de la Salud. 2016 [Internet], [Acceso el 25 de Octubre de 2019]. URL disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
45. 31. Aristizabal G, Sánchez A y Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [Revista en Internet]. 2011, vol.8, n.4, pp.16-23. ISSN 2395-8421. [Fecha de acceso el 11 de julio de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
46. Birks E. ¿Es posible tener fe sin religión? [Base de datos] [Fecha de acceso 09 de abril del 2020] Disponible en URL: <https://es.la-croix.com/glosario/es-posible-tener-fe-sin-religion>

47. Religión y conductas de salud [sede web]. 2019 [Acceso 2019 Nov 2018]. Disponible en:
<https://www.significados.com/religion/>
48. San Feliciano A. El compromiso en las relaciones [Base de datos] [Fecha de acceso 09 de abril del 2020] Disponible en URL:
<https://lamenteesmaravillosa.com/compromiso-en-las-relaciones/>
49. Lara, Y. “Estilos de vida de estudiantes universitarios en primer semestre de odontología de una universidad privada” [PAG. WEB SCIELO], citado el 9 de julio del 2022. URL disponible en:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/rom/v22n3/1870-199X-rom-22-03-144.pdf>
50. Zambrano, B. “estilo de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud” [pag. Revistaavft.com], citado el 10 de enero del 2022. URL disponible en:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
51. Jiménez, D. Ojeda, R. “estudiantes universitarios y el estilo de vida” [Pág. WEB] citado el 9 de julio del 2022. URL disponible en:
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
52. Arroyo. M., Rocandio, P., Ansostegui, L., Pascual, E. Salces, I. y Rebato, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*; 21(6): 673-678. Disponible en:
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original6.pdf>
53. Barreraa, E. A. V., Lima, R. A., Hardman, C. M., Soares, F. C., Martins, C. L., & Bezerra, J. (2019). Perfil sociodemográfico, ocupacional e prática de atividade física em trabalhadores de um programa comunitário de atividade física. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 12(2), 71–75.
<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2018.01.001>
54. Bernardo, G., Mika Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Flemming Colussi, C., Condrasky, M. D., & Da Costa Proença, R. P. (2017). Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: A randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - Study protocol. *Nutrition Journal*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>
55. Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166.
<https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>

56. Garate, K. “Estilos de vida y factores Biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de psicología. ULADECH” [SITIO WEB REPOSITORIO ULADECH]. Citado el 3 de abril del 2021. URL disponible en:http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/157/ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH_GARATE_FLORES_%20KAREN.pdf?sequence=3&isAllowed=y
57. Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia La Promoción de La Salud. URL disponible en:
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
58. Casareto Bardales, M., Martínez Uribe, P., Tavera Palomino, M., Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., & Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. URL disponible en: <https://doi.org/10.18800/PSICO.202002.006>
59. Cobo-Cuenca, A. I., Garrido-Miguel, M., Soriano-Cano, A., Ferri-Morales, A., Martínez-Vizcaíno, V., & Martín-Espinosa, N. M. (2019). Adherence to the mediterranean diet and its association with body composition and physical fitness in Spanish university students. URL disponible en:
<https://doi.org/10.3390/nu11112830>
60. Galdames Cruz, S., Jamet Rivera, P., Bonilla Espinoza, A., Quintero Carvajal, F., & Rojas Muñoz, V. (2019). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. Hacia La Promoción de La Salud. URL disponible en:
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.4>
61. Martins, J., Cabral, M., Elias, C., Nelas, R., Sarmiento, H., Marques, A., & Nicola, P. (2019). Physical activity recommendations for health: knowledge and perceptions among college students. *Retos*, 36, 290–296. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/68324/43365>
62. Molano-Tobar, N. J., Ordoñez-Fernández, M. Y., & Molano-Tobar, D. X. (2017). Cambios antropométricos y asociación del nivel de actividad física en docentes universitarios. URL disponible en:
<https://doi.org/10.22463/17949831.1109>
63. Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

ANEXO N°1

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Elaborado por : Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Delgado, R; Reyna, E y Díaz, R

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea 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 ó preocupación	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 en su vida.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasea ejercicios de respiración	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás			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 medico	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
14		N	V		

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

Ojo en el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario, N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

ANEXOS



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATOLICA DE LOS ANGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE

CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

(Delgado R, Reyna E, Díaz R 2008)

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MAXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 02

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
ESTUDIANTE UNIVERSITARIO**

Reyna R (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo:

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su 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	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 05

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD**

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CONSENTIMIENTO

INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
INGENIERIA DE SISTEMAS DEL I Y II CICLO – ULADECH – CHIMBOTE,
2018.**

Yo.....

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

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

.....

ANEXO N°06

SOLICITUD DE PERMISO PARA REALIZAR LA ENCUESTA De mi mayor consideración: Es grato dirigirme cordialmente, y al mismo tiempo informar que yo: Esther Correa Chávez , Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, me dirijo para informar que no cuento con dicho documento, ya que en la facultad de derecho me pidieron que la misma docente que llevaba el curso enviara dicho documento directo a escuela, es por tal motivo no lo tengo, por eso hago presente mi justificación, así mismo hago de conocimiento que mi Investigación lleva como título: “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Estudiantes De La Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas I y II ciclo. Uladech Catolica_Chimbote, 2018”. Habiendo tomado como población Muestral los estudiantes de Ingeniería de I y II ciclo.

Daniel Huamán Valero
NOMBRES Y APELLIDOS

74608326
DNI


FIRMA