



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 ENFERMERÍA DEL VI AL
X CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR

GONZALES PRIETO, JOEL DANIEL

ORCID: 0000-0002-5286-1449

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Gonzales Prieto, Joel Daniel

ORCID: 0000-0002-5286-1449

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de ciencias de
la salud, Escuela profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0013

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DRA. ENF. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA
PRESIDENTE

MGTR. GUILLEN SALAZAR, LEDA MARÍA
MIEMBRO

MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO
MIEMBRO

DRA. ENF. VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi padre, mi madre, mis Hermanos y no menos importante, Mi tía.

Y a todos mis amigos; por el apoyo incondicional que me han brindado durante el transcurso de mi carrera.

A la Dra. Maria Adriana Vilchez Reyes, por apoyarme y guiarme en todo este trayecto de la elaboración de mi proyecto, quien tuvo la paciencia brindándome sus conocimientos.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a ti DIOS, por haberme dado la vida y la oportunidad de haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre y a mi padre a pesar de nuestra distancia siento que estuvieron siempre conmigo y de regalarme una familia maravillosa.

A mi hermana Elizabeth Gonzales y Nancy Sánchez que siempre ha estado junto a mí y brindándome su apoyo, muchas veces poniéndose en el papel de madre. A Yomira Cashpa, porque me ha brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

Mi madre María Prieto, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaste. Mama gracias por darme una carrera para mi futuro, todo esto te lo debo a ti

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería-Chimbote, 2018. La muestra estuvo constituida por 150 universitarios, se aplicaron dos instrumentos: Escala de estilos de vida y Cuestionario sobre factores biosocioculturales, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. El análisis y procesamiento de datos se realizó en una base de datos en el SPSS/info/software versión 18.0, se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$, para determinar la relación que existe entre las variables, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: Más de la mitad de universitarios del VI al X ciclo, presentaron estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría estado civil solteros y son de sexo femenino, profesan la religión católica. Menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 nuevos soles. Al realizar la prueba de chi cuadrado, se encontró que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y el sexo, religión e ingreso económico. No se cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad y estado civil.

Palabras clave: Estilos de vida, Factores Biosocioculturales, Universitarios

ABSTRACT

The present research report of a quantitative type, cross-section with descriptive correlational design, had the general objective of determining the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional Nursing School-Chimbote, 2018. The sample consisted of 150 university students, two instruments were applied: Lifestyles Scale and Questionnaire on biosociocultural factors, the interview and observation technique was used. The analysis and data processing was performed in a database in the SPSS / info / software version 18.0, the Chi square criteria independence test was applied with 95% reliability and significance of $p < 0.05$, to determine the relationship that exists between the variables, reaching the following results and conclusions: More than half of university students from the VI to the X cycle, present unhealthy lifestyles and a significant percentage healthy lifestyles. In relation to biosociocultural factors, almost all of them are young adults, the majority single marital status and are female, professing the Catholic religion. Less than half have an economic income of less than 400 nuevos soles. When performing the chi-square test, it was found that there is a statistically relationship between lifestyle and sex, religion and economic income. The condition to apply the chi-square test is not fulfilled more than 20% of expected frequencies are less than 5 with age and marital status.

Keywords: Lifestyles, Biosocioculturales, University Factors.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
1. TÍTULO DE TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	ix
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	10
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
IV. METODOLOGÍA.....	28
4.1 Diseño de la investigación.....	28
4.2 Población y muestra.....	28
4.3 Definición y operacionalización de variables.....	29
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
4.5 Plan de análisis.....	36
4.6 Matriz de consistencia.....	38
4.7 Principios éticos.....	39
V. RESULTADOS	42
VI. CONCLUSIONES.....	75
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS.....	94

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	42
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	43
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	47
TABLA 4: FACTOR CULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	48
TABLA 5: FACTOR SOCIAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	42
GRÁFICO 2: SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	44
GRÁFICO 3: EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	44
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	45
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	45
GRÁFICO 6: INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO ULADECH_CHIMBOTE,2018.....	46

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, los universitarios ha sido tradicionalmente considerado como una etapa de mayor riesgo, actualmente la región de las Américas se enfrenta a una epidemia silenciosa de enfermedades crónicas no transmisibles que tiene como fuente principal el cambio de hábitos alimenticios de lo tradicional a lo alto en grasas saturadas, azúcares. Asimismo, el ingreso a la universidad provocan aumento de estrés, hay poco control parental, existe un alto nivel de sedentarismo, conductas sexuales de riesgo, las actividades sociales, el uso frecuente de dispositivos tecnológicos y el inicio en el consumo de drogas tanto lícitas como ilícitas. Todo lo anterior configura estilos de vida particulares en esta población, tendiendo a ser considerados de alto riesgo (1).

Según lo que señala la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de universitarios mueren por causas prevenibles que sufren de algún tipo de problema de salud, como depresión o ansiedad. Asimismo se estima que son millones los jóvenes que consumen tabaco y tienen relaciones sexuales sin protección, la falta de actividad física e inadecuada alimentación, provoca que tengan sobrepeso y obesidad, generando un tercio de la carga total de morbilidad en los jóvenes (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) fue creada con el fin de asesorar y ofrecer ayuda a todos los ciudadanos en el ámbito de la Salud Pública, así como de intentar dar solución a los problemas más urgentes de la comunidad. Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (3).

En México, en el año 2019, los universitarios principalmente de carreras relacionadas con salud padece estrés ocasionado por los horarios y el nivel de exigencia académica, las principales fuentes de estrés son: la proximidad de exámenes departamentales y el temor a obtener bajas calificaciones. Por otro lado, el perfil epidemiológico que más impacta a los jóvenes está encabezado por adicciones, violencia social, accidentes de tránsito, enfermedades de transmisión sexual, conductas alimentarias de riesgo y embarazos no planeados; además de que presentan riesgos para desarrollar enfermedades crónico degenerativas a corto o mediano plazo, debido a la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad en la dieta (4).

En Ecuador, en el año 2019, la población de universitarios se encuentra en una etapa decisiva en el desarrollo humano por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que en ocurren, propios de la adolescencia, y que además se ven afectados por cambios sociales, culturales y económicos. El ingreso a la universidad supone, en muchas ocasiones, la salida del grupo familiar y la entrada a la vida adulta. Así mismo, la demanda de trabajo que implica el acceso a la universidad, con sus actividades extracurriculares, horarios inflexibles, desafíos, estrés y adaptación al nuevo entorno, posibilita que los estudiantes cambien sus hábitos alimentarios y estilos de vida hacia Simultáneamente, en este período, los estudiantes universitarios gozan de mayor autonomía en la selección y en el momento de toma de los alimentos, pero a su vez es un grupo vulnerable (5).

Actualmente en Ecuador existe un aumento en las enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, entre otras; cuya incidencia está estrechamente ligada a los hábitos de vida y a la dieta cuyos hábitos alimentarios adquiridos en este período pueden perdurar a lo largo de la vida universitaria (5).

En Brasil, los universitarios presentan enfermedades cardiovasculares, estas son consideradas uno de los principales problemas de salud. El riesgo del desarrollo de cardiopatías está asociado a hábitos de vida negativos y el cambio de un estilo de vida activa a un estilo de vida sedentario, Se sabe que el estilo de vida de hombres y mujeres es diferente, entre las mujeres el mayor comportamiento de riesgo está relacionado a la falta de actividad física en su período de descanso y entre los hombres a un mayor consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas. Los estudiantes universitarios son considerados un grupo de vulnerabilidad en relación a factores de riesgo, ya que la vida académica puede traer implicaciones positivas y negativas en el estado de salud, modificando así, el estilo de vida (6).

En 1986 tuvo lugar en Canadá la primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud donde se elaboró la Carta de Ottawa con el objetivo “Salud para Todos el año 2020” integrando en ella la importancia de las personas y las organizaciones en elecciones de vida saludables. En la carta se ve reflejada la gran relación existente entre condiciones económicas, sociales, entorno, estilos de vida y salud (7).

En el Perú, el estilo de vida y el proyecto de vida de los universitarios, aparecen relacionados con problemas sociales de relevancia, falta de actividad física, con trastornos de la conducta alimentaria, a causa del sedentarismo, ausencia de una dieta balanceada y falta de programas educativos sobre sexualidad responsable que incide en embarazos tempranos o no deseados. No dormir el tiempo necesario o llevar a cabo comportamientos inseguros tienen a desarrollar enfermedades no transmisibles o de aumentar el control sobre el estrés así como desarrollar pocos significativos proyectos de vida, comparadas con aquellas personas que no incluyen estas prácticas en su estilo de vida (8).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019), afirma que el consumo de bebidas alcohólicas en los universitarios fue más tardía en Puno y Huánuco, en contraste se encontró que el inicio temprano de este patrón de consumo fue en las provincias de Lima. El 89,8% fue más frecuente en los hombres, el uso nocivo de alcohol está considerado como un factor de riesgo en el padecimiento de algún tipo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y cirrosis hepática. En relación al sobrepeso no se aprecian diferencias relevantes entre mujeres y hombres, en cambio la obesidad fue mayor en mujeres que en hombres con un 25,8% (9).

El Ministerio de Salud viene impulsando políticas y creando alianzas en pro de la salud con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de los universitarios, que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general (10).

En el Departamento de Ancash los universitarios se ve influenciado por diversos momentos, circunstancias, factores que provocan un desequilibrio emocional y físico dentro del ámbito familiar, académico. El estrés es considerado el mayor problema de este siglo que puede sufrir la persona y el universitario es una prueba fidedigna de ello, sometido a factores que condicionan a este estado de acción estresante. Los estudiantes presentan a lo largo de su vida universitaria crisis de identidad que originan serios problemas que van desde el ausentismo académico, el abuso de drogas y alcohol, los desórdenes alimenticios, e inclusive pueden llegar al suicidio, si no saben afrontarlas (11).

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. Teniendo en cuenta que más de un millón de estudiantes están matriculados en universidades, este colectivo constituye un grupo de población lo suficientemente numeroso e interesante como para tratar de reducir la prevalencia de sobrepeso en la vida adulta a través de estrategias de promoción de la salud (12).

En estudiantes de enfermería presentan prácticas no saludables dentro de las cuales se encuentran la poca o nula realización de deportes competitivos, ejercicio físico, estilo de vida conllevándole al consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo, violencia, estrés, depresión, problemas de salud mental; y cambios en las pautas alimentarias acelerando las tendencias hacia regímenes alimentarios asociados con un riesgo mayor de enfermedades crónico degenerativas y otras

formas de comportamiento no saludables perjudiciales para la salud y la calidad de vida de los jóvenes universitarios (13).

Frente a esta problemática no escapan los 844 universitarios de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, en la cual se dio inicio en 1,985 mediante ley N° 24163, con el objetivo de ofrecer una sólida formación profesional a las personas que buscan alcanzar el éxito en el mercado laboral y así contribuir al desarrollo de nuestro país. En 1998 se logra la institucionalización eligiendo a sus nuevas autoridades quienes estarán a cargo del desarrollo de la universidad. Con el transcurrir de los años ULADECH se posiciona como una universidad accesible para las mayorías por su bajo costo, basada en una formación académica integral de acuerdo a las necesidades y expectativas de quienes deciden crecer apoyados en los valores y principios de la Doctrina Social de la Iglesia (14).

Desde su creación, la Escuela Profesional de Enfermería ha venido implementando su biblioteca física y virtual, gabinetes de enfermería y laboratorios con libros, material y equipo adecuado para garantizar una formación profesional de calidad. Asimismo, cada escenario educativo cuenta con el mejor soporte informático que instrumenta el aprendizaje significativo del alumno. La Escuela Profesional de Enfermería a lo largo de su trayectoria evalúa y ejecuta un currículo con bases pedagógicas acorde al proyecto educativo de la ULADECH Católica y los enfoques pedagógicos modernos que exige la actual sociedad del conocimiento (14).

Los universitarios del VI al X ciclo, de la Escuela Profesional de Enfermería, respecto al estilo de vida que adoptan no es la adecuada, ya que la

mayoría de ellos, consumen comidas chatarras y comidas rápidas dentro de su alcance, asimismo también tienden a presentar estrés, debido a la acumulación de trabajos, situación económica y problemas familiares, en la cual la gran parte suelen consumir bebidas alcohólicas los fines de semana, con el fin de desestresarse (14).

Por lo expresado anteriormente se planteó el siguiente enunciado del problema:
¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X ciclo, Chimbote, 2018?

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

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X ciclo, Chimbote, 2018.

Para poder conseguir el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería VI al X ciclo, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería VI al X ciclo, Chimbote, 2018.

El presente trabajo de investigación busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios del VI al X

ciclo de la escuela profesional de enfermería, debido a que hoy en día en el país se está dando cambios como el crecimiento poblacional, el cambio de vida y el avance tecnológico, que generan un radical cambio en los estilos de vida de los estudiantes, como el sedentarismo, el consumo de alcohol y la ingesta de comidas rápidas.

El estilo de vida se refiere a patrones de comportamiento de un individuo en un determinado tiempo, que son modificados por el entorno social, cultural, económico y psicológico. En ese sentido los estudiantes universitarios presentan una serie de problemas durante su formación académica, que a lo largo del trayecto, podría repercutir en su estado de salud (15).

La presente investigación también es importante, porque los resultados van a contribuir a que los estudiantes universitarios de la escuela profesional de enfermería, puedan participar y poner en práctica el plan del programa preventivo de su salud, asimismo reducir sus factores de riesgo y mejorar su calidad de vida adoptando conductas saludables en esta etapa.

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

Así mismo, esta investigación va permitir que otras instituciones formadoras especialistas en salud, como la ULADECH Católica, compartan y socialicen los resultados, para que desde los primeros ciclos, se incorpore

contenido teórico respecto a los estilos de vida y así contribuyan con la formación de profesionales con visión promotora de su salud.

También es conveniente realizar este trabajo de investigación para que autoridades regionales y municipales en el campo de la salud en el Perú, así como para la población de estudio identifique los factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus conductas en la promoción de su salud, ya que al conocer el estilo de vida de los individuos, se podrá disminuir el riesgo de padecer enfermedades y favorecer el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida.

La investigación fue de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, llegando a los principales resultados y conclusiones: Más de la mitad de universitarios del VI al X ciclo, presentan estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría estado civil soltero y son de sexo femenino, profesan la religión católica. Menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 nuevos soles. Al realizar la prueba de chi cuadrado se encontró que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y el sexo, religión e ingreso económico. No se cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad y estado civil.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

Se hallaron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación

A nivel internacional:

Broncano R, (16). En su investigación titulada: “Estilos de Vida de los Estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Chimborazo, Ecuador, 2018”, cuyo objetivo general es determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes de enfermería, tipo descriptivo-transversal, cuyo resultado es que los hábitos de alimentación en los estudiantes se asocian en el consumo de comida chatarra y gaseosas, con una dieta escasa de nutrientes. La actividad física que realizan con mayor frecuencia está relacionada en ejercicios físicos bajo supervisión, mientras que algunos no lo practican, concluyendo que este es el motivo por el cual se encontró que tengan sobrepeso. Este problema da como consecuencia que no desempeñen un buen trabajo asistencial, asimismo contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

León L, (17). En su investigación titulada: “Hábitos, Estilos De Vida y Prácticas de Consumo de Alimentos Saludables en Jóvenes Universitarios de Bogotá, Colombia, 2017”, tiene por objetivo comprender los hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios, de tipo cualitativo, cuyo resultado es que los jóvenes tienen un amplio conocimiento sobre alimentos saludables, por lo que la mayoría lleva una vida sana con el fin de reducir el riesgo de padecer enfermedades futuras. Los jóvenes resaltaron que durante la semana tratan

de alimentarse muy bien evitando alimentos de paquete, pero en ocasiones los fines de semana comen algo especial. Concluyendo que estos estudiantes ponen en práctica lo aprendido, demostrando su forma de alimentarse durante sus jornadas académicas.

Molano N, Vélez R, Rojas E, (18). En su investigación titulada: “Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios, Colombia, 2019”, tiene por objetivo caracterizar la dimensión del ejercicio y la actividad física, así como su relación con la carga académica, estudio cuantitativo, descriptivo, con una muestra de 350 estudiantes, como resultado se identificaron prácticas “no saludables” cuya motivación para realizar ejercicio fue “mantener la salud” y para no realizar esas prácticas fue ‘pereza’; además se evidenció diferencia significativa de las prácticas entre hombres y mujeres, estableciendo una relación positiva entre carga académica y nivel de actividad física, concluyendo que los hombres presentaron más prácticas saludables, con una carga académica alta obteniendo calificaciones altas en dicha dimensión de actividad física.

Yaguachi R, Reyes M, Poveda C, (19). En su investigación titulada: “Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios, Colombia, 2018”, tiene por objetivo buscar una asociación entre estilo de vida y cambios antropométricos en universitarios, estudio descriptivo, con una muestra de 336 estudiantes, cuyo resultado es que entre 2014 y 2017 incrementó el exceso de peso (sobrepeso y obesidad), la cual se asoció con el consumo de alcohol, gaseosas, comidas rápidas, no se encontró diferencias antropométricas según consumo de cigarrillos,

actividad física, consumo de frutas y verduras, concluyendo que esta problemática está afectando el estado nutricional de la población universitaria, por lo que resulta indispensable la identificación temprana de los inadecuados estilos de vida, para prevenir a futuro la ganancia de peso.

Adas T, Santos A, Saliba S, Saliba C, (20). En su investigación titulada: “Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología, Brasil, 2015”, tiene por objetivo analizar el estilo de vida de jóvenes y su asociación con factores sociodemográficos, estudio observacional analítico de corte transversal, con una muestra de 114 estudiantes, cuyo resultados es que la mayoría eran mujeres, en la cual presentaron un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la nutrición, actividad física y control de estrés; la nutrición se vio influenciada por el perfil socioeconómico, el consumo de alcohol y tiempo al descanso fue más en los estudiantes de jornada nocturna, concluyendo que vivir lejos de los padres y la dependencia financiera de los estudiantes son factores que afectan su estilo de vida.

A nivel Nacional:

Flores A, (21). En su investigación titulada: “Estilos de Vida, Síndrome de Desgaste Físico y Mental en los Estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, 2016”, tiene por objetivo identificar la prevalencia y la relación de las variables de estudio: estilos de vida, síndrome de desgaste físico, mental y porcentaje de masa grasa corporal, de tipo cuantitativo, cuyo resultado es que el 65.2% de la dimensión de actividad física, no es saludable, mientras que en otras

dimensiones como el tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento, estado emocional, si son saludables. Se concluye que el problema que más repercute en los estudiantes es la inactividad física, en donde les genera un riesgo de sufrir obesidad a largo plazo o problemas cardiovasculares.

Ortiz M, Ruiz M, (22). En su investigación titulada: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco, 2016”, tiene por objetivo determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida, estudio cuantitativo, transversal, analítico, con una muestra de 343 estudiantes, cuyo resultados es que la mayoría consumían productos ahumados; evitaban las dietas y los métodos que le prometían una rápida y fácil pérdida de peso, evitaban el consumo de alcohol y tabaco, no desayunaba antes de iniciar su actividad diaria, concluyendo que la importancia de los predictores de estilos de vida de los estudiantes universitarios, ya sea saludable o no, puede traer consigo importantes problemas de salud, tanto físicas, como psicológicas.

Olivero N, Benites J, García A, Bello C, (8). En su investigación titulada: “Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública, Lima, 2015”, tiene por objetivo describir los estilos de vida en estudiantes, estudio no experimental y descriptivo, con una muestra de 611 estudiantes, cuyo resultados en lo que respecta a actividad física, predomina la actividad de caminar, presentan dificultades como dolor de espalda, presentaron una muy débil asociación con el estrés, concluyendo que todas las dimensiones

de salud, tales como: importancia de la salud, higiene corporal e importancia de la alimentación basada en el consumo de frutas, verduras y pescado, determinan comportamientos de bajo riesgo, niveles mínimos de estrés y una mejor visión del Proyecto de Vida, indicando un adecuado manejo del estrés en los estudiantes.

Gutiérrez M, Miranda L, (23). En su investigación titulada: “Estilos de Vida y Hábitos de Estudio en las Alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2016”, tiene por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas del 3° y 4° ciclo, estudio no experimental, tipo correlacional, cuyo resultado es que el 62.7% lleva un estilo de vida adecuado, mientras que un 37.3% son inadecuados. En relación a los hábitos de estudio, un 53.7% es adecuado y un 46.3% inadecuado, concluyendo que las alumnas no sólo se han ocupado de la transmisión de conocimientos, sino que se ha fomentado en ellas la motivación y la autoestima necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar su salud, ya que son las principales promotoras para asegurar su salud y ser modelo para el resto de su familia.

Ortiz K, Sandoval C, (24). En su investigación titulada: “Índice De Masa Corporal y Práctica de Estilos de vida saludable en Estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial -Trujillo, 2015”, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable, tipo descriptivo, cuyo resultado muestra que no hay relación ya que un 68,5% de estudiantes presenta índice de masa corporal dentro de los valores normales, el 23.6%

presenta sobrepeso, un 3.4% obesidad y un 4.5% delgadez, concluyendo que la mayoría de estudiantes presentan un índice de masa corporal en los valores normales pero hay un porcentaje significativo que tiene sobrepeso por no llevar un estilo de vida adecuado, lo cual predispone riesgo a adquirir enfermedades que alteran su estilo y calidad de vida.

A nivel local:

Calderón J, (25). En su Investigación Titulada: “Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias políticas de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2015”, tiene como objetivo describir el Estilo de vida y sus indicadores según: genero, edad, diseño no experimental, descriptivo, cuyo resultado es que más de la mitad son de 15 a 20 años y presentan un estilo de vida excelente, realizan actividad física por más de 20 minutos, pero referente a los hechos importantes que ocurren en su vida, casi nadie habla con su padres o amigos, por lo que genera en ellos comportamientos agresivos o a veces deprimidos, debido a la carga emocional que enfrentan solos, en la cual concluye que este problema va generar un impacto negativo en su ámbito profesional, ya que serán futuros abogados y en sus manos esta luchar por la justicia de las personas.

Alva G, (26). En su investigación realizada: “Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Pedro-Chimbote, 2015”, tiene por objetivo describir el estilo de vida según la edad y escuelas profesionales, estudio descriptivo no experimental, con una muestra de 133 estudiantes, cuyo resultados es que la mayoría presenta estilos de vida excelentes, todas las escuelas excepto enfermería, posee una

alimentación balanceada, están satisfechas con su trabajo, realizan actividad diaria, concluyendo que casi la totalidad de universitarios son conscientes de la importancia de llevar un buen estilo de vida, sobre todo en el área de salud, ya que están comprometidos en la promoción y prevención de la salud de la población.

López D, Pumachaico E, (27). En su investigación titulada: “Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Santa, 2018”, tiene por objetivo conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de enfermería, de tipo descriptivo, correlacional, con una muestra de 160 estudiantes, cuyo resultados es que más de la mitad de los estudiantes de enfermería, presentan estilo de vida no saludable (50.6%) y (49.4%) estilo de vida saludable, concluyendo que esos estudiantes que prevalecen en esos estilos, tienen un hábito inadecuado de alimentación, no realizan actividad física, por lo que están expuestos a contraer enfermedades no transmisibles.

Espejo M, (28). En su investigación titulada: “Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015”, tiene por objetivo describir los niveles de estilos de vida en estudiantes universitarios, diseño descriptivo-transversal, con una muestra de 33 estudiantes, cuyo resultados es que el 51,5% presentan un estilo de vida excelente y 48,5% un estilo de vida bueno. Concluyendo que los universitarios de esta facultad tienen conciencia de la importancia de llevar un estilo saludable ya que reflejan

que consumen comidas nutritivas, disfrutan de su tiempo libre y se relajan ante cualquier situación.

Díaz L, (29). En su investigación titulada: “Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de contabilidad de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2016”, tiene por objetivo describir los modos de afrontamiento según el sexo en los estudiantes, tipo descriptivo-transversal, con una muestra de 140 estudiantes, cuyo resultado es que el modo activo predomina en ambos sexos y no hay mucha diferencia, ya que la mitad de ellos debido a la situación que se encuentra, afronta el estresor, solucionándolo y deshaciéndose del problema, buscando estrategias. Concluyendo que usar este modo de afrontamiento, va permitir enfrentar con éxito sus estudios y su adaptación a la vida universitaria.

2.2. Bases teóricas

La presente investigación se fundamenta bajo las teorías de Marc Lalonde sobre estilos de vida y Nola Pender que tiene relación con los factores biosocioculturales de la persona, en la cual se consideró los más utilizados en el Ministerio de Salud (MINSAs).

El Honorable, Marc Lalonde, un destacado abogado, nació en Canadá en 1929, en la cual sirvió a su país como Ministro de Bienestar Social y Salud, también sirvió como Ministro responsable de las condiciones jurídicas y sociales de la Mujer. Actualmente es miembro de la Asamblea Legislativa de Ontario representando el Partido de Liberales de Ontario. La labor que ejercía liderando las políticas públicas de su país, hacía que tenga una fuerte influencia en todo el

mundo. En 1972, presento propuestas para una gran reforma de sistema de seguridad social canadiense (30).

No obstante, en 1974 público su informe “Nuevas Perspectivas sobre la Salud de los canadienses”, documento denominado “The Lalonde Report”, en la cual menciona que la salud o enfermedad no están directamente relacionados con factores biológicos o agentes infecciosos, sino que enfatiza que la mayor parte de enfermedades se debe a la condición socioeconómica. Este informe fue aclamado a nivel internacional, debido al enfoque orientado a la promoción de la salud y prevención de enfermedades (31).

Así, Marc Lalonde, (32). Señala que el estilo de vida es el que más influye en la salud de los jóvenes, relacionado directamente con las conductas de salud, como el consumo de drogas, la falta de ejercicio, situaciones de estrés, consumo excesivo de grasas, promiscuidad, conducción peligrosa, hábitos insanos o no cumplir recomendaciones terapéuticas.

Determinantes para la salud



Según el modelo de Lalonde plantea que el estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma la persona en cuanto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Los factores que conllevan a riesgos y es provocado por el propio individuo se encuentra las malas decisiones y los hábitos personales. Trayendo como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuye a ellas. Lalonde nos dice que hay cuatro grandes grupos que interviene en la salud de los jóvenes como la biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización de la atención de la salud (33).

Asimismo, afirma que los estilos de vida afecta la salud de los jóvenes con un 43% en las últimas décadas han surgido varios comportamientos y hábitos en la vida que condicionan negativamente la salud. La actitud se forma por decisiones personales pero a su vez llega a influenciar a nuestro entorno y grupo social. Entre ellos encontramos la inadecuada alimentación, el sedentarismo, consumo de sustancias nocivas, conductas malas en sexualidad. Aquellos hábitos determinan el proceso de salud-enfermedad. La biología humana afecta la salud

de los jóvenes con un 27% aquí se condiciona los factores genéticos y los factores hereditarios es el factor que no puede ser modificado y que resulta desastrosa para el desarrollo de las intervenciones específicas en salud (33).

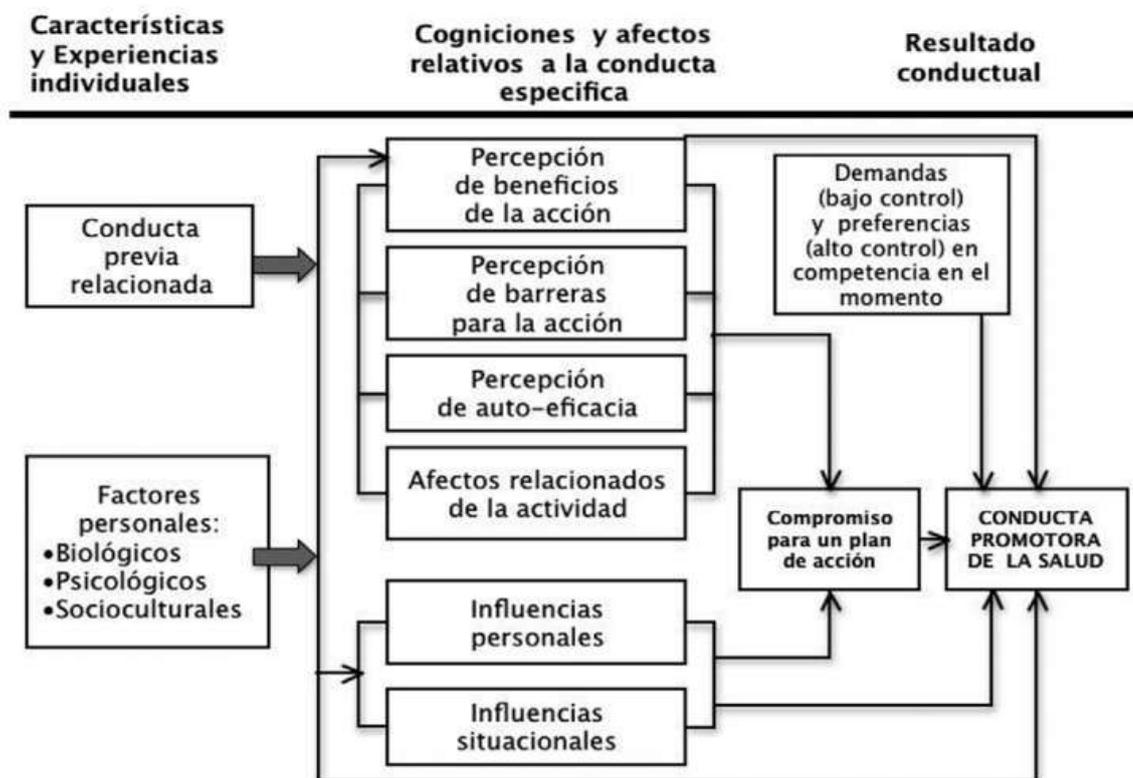
De igual manera, el medio ambiente afecta la salud de los jóvenes en un 19% ahí encontramos la contaminación ambiental, sea esta por factores biológicos (microorganismos), físicos (radiaciones, ruidos), químicos (plaguicidas, metales pesados) y los cambios climáticos. Entre los Sociales se destacan las condiciones de vivienda y trabajo; el nivel de escolaridad; el nivel de ingresos económicos y las pautas culturales. El sistema sanitario afecta la salud de los jóvenes en un 11% encontramos recursos humanos, medios económicos como accesibilidad, eficacia y efectividad, centros y recursos, buena praxis, cobertura (33).

Además quien sustenta la investigación: Nola Pender, enfermera de profesión, autora del modelo de promoción de la salud, nació en Lansing, Michigan el 16 de agosto de 1941, su primer acercamiento con enfermería fue a los 7 años. En 1962, recibió su diploma de la escuela de enfermería de West Suburban Hospital de Oak Park, en 1964 logro un bachillerato en la Universidad de Michigan, su trabajo de doctorado se encamino a los cambios evolutivos de la codificación de los niños, ahí mostro un fuerte interés en la optimización de la salud humana (34).

El Ministerio de Salud a través de la Dirección General de Promoción de la Salud desarrolla el Modelo considerando los enfoques de equidad y derechos en salud, buscando mejorar la calidad de vida de las poblaciones y siendo necesario complementar acciones dirigidas a la persona en sus diferentes etapas

de vida, el modelo plantea abordar a la población en los escenarios donde la gente vive, juega, trabaja, estudia, y se interrelaciona como son: la vivienda, alimentación y nutrición , salud sexual y reproductiva (35).

En 1975, publico un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva; en la cual sirvió como base a las personas para que puedan tomar decisiones respecto a su salud; así en 1981, fue miembro de la Academia Americana de Enfermería y al año siguiente presento la 1ra edición de su modelo de promoción de la salud y la 2da edición en 1996. Pender planteo su modelo con el fin de evitar que las personas lleguen al hospital con alguna complicación, es decir concientizar a la población a llevar estilos de vida saludables, evitando cualquier tipo de enfermedad (36).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB²¹

El modelo de promoción de la salud propuesto por Pender nos dice que existen tres grandes grupos de factores que actúan como predictores del estilo de vida. **Las experiencias previas con la conducta de salud y características individuales**, este primer factor afecta de forma indirecta a la persona, está relacionado directamente con los efectos así mismo también las influencias situacionales e interpersonales como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas (34).

El segundo factor: **Afectos y cogniciones específicos de la conducta**, esta se relaciona con los conocimientos y afectos (sentimientos, creencias) que conforman el mecanismo motivacional primario afectando directamente al mantenimiento de las conductas de salud en los siguientes elementos: la realización de conducta saludable, los beneficios percibidos de la misma, con la capacidad que permita llevar acabo la autoeficacia y el afecto relacionado hacia una conducta saludable; las influencias interpersonales, hace referencia a que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud; finalmente, las influencias situacionales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta. El tercer factor constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud; en este compromiso pueden influir además, las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas (34).

Bajo este modelo, Nola Pender establece cuatro paradigmas: persona, en este caso el universitario definido por propio patrón cognitivo-perceptual;

enfermería, la principal agente encargada de motivar a las personas a mantener un buen estado de salud; salud, un estado positivo; entorno, la familia, amigos, que influyen en la conducta promotora de salud (37).

Nola Pender considera la necesidad de promocionar salud, de la importancia de optar comportamientos y conductas sanas que ayuden a preservar la salud siendo un compromiso individual y decisivo para lograr un estilo de vida saludable sin embargo en esta investigación se encontró que los estudiantes de enfermería realizan prácticas no saludables en responsabilidad en su propia salud y una falta de actualización lo que pone en riesgo su propia salud, considerando que el manejo de estrés debería ser reforzado para favorecer el intercambio de ideas y poder compartir con la sociedad que lo rodea (38).

Asimismo, Pender establece las dimensiones del estilo de vida las cuales son: **Alimentación saludable:** no se trata de estrechas condiciones de alimentación, sino mantenerse de forma delgada o de algunas restricciones de alimentos que más prefieres .Por lo contrario se trata de sentirse bien, teniendo las suficientes energías y manteniéndose en un estado de ánimo permanente. La alimentación saludable brinda las suficientes energías y nutrientes para mantenerse en forma a través de la ingesta de diferentes alimentos de calidad y seguro (39).

Actividad y ejercicio: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Que se realiza de una manera organizada o espontánea. Los niveles de actividad física

recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles (40).

Responsabilidad en Salud: son las formas de actuar y reaccionar que afectan a la salud personal y comunitaria. El único responsable y que puede modificar los comportamientos de riesgo hacia unas conductas responsables y saludables es la propia persona, ya que busca promover la salud individual y del grupo comunitario. El individuo es el único que toma sus decisiones respecto a su salud, ya sea para mejorarla o no, todo depende de la motivación personal que ejerce dentro de él (41).

Autorrealización: Es la motivación o anhelo de vivir la vida, que cada individuo busca de manera personal e integral. Es el deseo de autorrealizarse en cambios positivos para su vida, que conlleven a satisfacer sus necesidades esperadas y mejorar su potencialidad humana dentro de la sociedad (42).

Redes de apoyo social: Es un conjunto de personas que se relacionan e intercambian ideas entre sí, para proporcionar ayuda o beneficios dentro de un grupo de población vulnerable. La importancia de la red de apoyo en la sociedad es importante ya que permite abrir nuevas posibilidades y buscar soluciones en caso de emergencia del grupo al que ayudan (43).

2.3. Marco Conceptual:

Según la Organización Mundial de la Salud, el **estilo de vida** es aquel comportamiento que mejoran o producen riesgos para la salud de los jóvenes. Está ligado al patrón del individuo en su alimentación, así mismo en el desarrollo y la actividad física, y los riesgos como el consumo de bebidas alcohólicas, sustancias

psicoactivas y entre otros. ah su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles y crónicas (44).

El estilo de vida de los universitarios se define como el conjunto de costumbres o comportamientos que posee el joven universitario, tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales que se adaptan las conductas comunes tales como la ocupación de su tiempo libre como el consumo de los alimentos, los hábitos higiénicos, la vivienda, el urbanismo, los objetos, la posesión de bienes, e inclusive en la relación con el entorno e interpersonales (45).

Los universitarios presentan una alta tasa de factores de riesgo predisponentes al desarrollo de enfermedades crónicas, riesgo cardiovascular, la obesidad es una de las enfermedades no transmisibles más graves y prevalentes en la actualidad, y se considera un factor de riesgo importante para la enfermedad cardiovascular asociándose con la resistencia a la insulina, la intolerancia a la glucosa, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico (46).

La Estrategia Mundial de Salud son medidas encaminadas a promover una alimentación sana y la actividad física, que son esenciales para prevenir enfermedades y promover la salud, incluidas las que abordan todos los aspectos de una dieta desequilibrada tanto por exceso como por defecto. Las estrategias nacionales deben abarcar acciones, metas y objetivos específicos semejantes a los esbozados en la estrategia mundial (47).

Enfermería es la profesión que comprende el cuidado autónomo, la cual abarca en la prevención de enfermedades, promoción de la salud, este aspecto es

de suma importancia ya que se basa en identificar los factores de riesgo, en este caso de los universitarios, hacer seguimiento y poder contribuir en la realización de buenas conductas (48).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

Si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios en la Escuela Profesional de Enfermería ULADECH_Chimbote, 2018.

No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios en la Escuela Profesional de Enfermería ULADECH_Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo y Nivel:

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (49).

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (50).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (50).

4.2. Población y muestra:

El universo muestral estuvo constituido por 150 universitarios del VI al X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

4.2.1. Unidad de análisis

Cada universitario del VI al X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

4.2.2. Criterios de Inclusión

- Universitarios del VI al X ciclo matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería.

- Universitarios de ambos sexos del VI al X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Universitarios del VI al X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que aceptaron participar en el estudio.

4.2.3. Criterios de Exclusión:

- Universitarios del VI al X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que presentaron problemas de comunicación.
- Universitarios del VI al X ciclo que no estuvieron matriculados en la Escuela Profesional de enfermería.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DEL VI AL X CICLO

Definición Conceptual

Son 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 (51).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO DEL VI AL X CICLO

Definición conceptual

Características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores considerados son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (52).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual

La edad es el periodo en el que transcurre la vida de una persona desde su nacimiento hasta que deje de existir (53).

Definición Operacional

Escala nominal.

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

Sexo

Definición Conceptual.

El sexo es un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer (54).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Conjunto de creencias religiosas, de normas de comportamiento y de ceremonias de oración o sacrificio que son propias de un determinado grupo humano por todo lo que se considera sagrado y con las que el hombre reconoce una relación con un dios o varios dioses (55).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Se denomina estado civil a la situación personal en que se encuentra o no una persona física en relación a otra, con quien se crean lazos jurídicamente reconocidos sin que sea su pariente, constituyendo con ella una institución familiar, y adquiriendo derechos y deberes al respecto (56).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es la cantidad de dinero que una persona percibe en un periodo determinado de tiempo, producto de su trabajo realizado y es compartida dentro del círculo familiar (57).

Definición Operacional

Escala de intervalo

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

- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

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

Instrumentos

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

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (58), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (59), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01).

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el universitario para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del universitario.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (59), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (60,61). (**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 (60,61).

Confiabilidad

Estuvo medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (61) (Anexo 4).

4.5. Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

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

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

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

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

4.6. Matriz de Consistencia

Titulo	Enunciado del Problema	Objetivo General	Objetivos Específicos	Hipótesis	Base Teórica	Metodología	Variables
Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X Ciclo Uladech_Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, 2018?	•Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X ciclo, Chimbote, 2018.	•Valorar el estilo de vida de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería VI al X ciclo, Chimbote, 2018. •Identificar los factores biosocioculturales : Edad, sexo, religión, estado civil, e ingreso económico de los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería VI al X ciclo, Chimbote, 2018.	-Si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería Uladech_Chimbote, 2018. -No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería Uladech_Chimbote, 2018.	-Marc Lalonde, señala que el estilo de vida es el que más influye en la salud de los jóvenes, relacionado directamente con las conductas de salud, como el consumo de drogas, la falta de ejercicio, situaciones de estrés, terapéuticas. -Nola Pender: promoción de la salud.	-Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos corte transversal -Descriptivo Correlacional Unidad de análisis -Cada universitario que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.	-Escala de estilo de vida -Cuestionario sobre factores biosocioculturales en Universitarios

4.7. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los principios éticos, según el código de ética para la investigación versión 013 (62).

Honestidad

Se informó a los universitarios los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio. Todos quienes participen en una investigación y en la medida de su capacidad de intervención, deberán cuidar en su propia conducta y en lo posible, en la de los otros participantes, las exigencias de la moral y las buenas costumbres (62).

Privacidad

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los universitarios, siendo útil solo para fines de la investigación, hace referencia a la persona; es un derecho humano que tiene que ver con la dignidad e integridad (63).

Anonimato

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los universitarios que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación, en la cual se refiere a la cualidad de ser el secreto del autor que oculta su nombre (64).

Consentimiento Informado

Solo se trabajó con los universitarios que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo. En el caso de las investigaciones que recaigan sobre personas, debe informarse debida y suficientemente a los participantes de los alcances, fines y publicidad que se dará a la investigación, a fin de que puedan expresar su voluntad de participación en forma libre (64) (Ver anexo N° 05).

Protección a la persona

Este principio no sólo implica que las personas que sean sujetos de investigación y participen voluntariamente, también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad (65).

Cuidado del medio ambiente y biodiversidad

Todo de tipo de investigación debe respetar la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente incluido las plantas, por encima de los fines científicos, por eso deben tomar medidas para evitar daños y promover acciones para disminuir los efectos adversos (65).

Beneficencia no maleficencia

Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones, es decir la conducta del investigador debe seguir las reglas de no causar daño y maximizar los beneficios (65).

Justicia

El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y no den lugar o toleren prácticas injustas, asimismo también está obligado a participar equitativamente en procedimientos y servicios asociados a la investigación (65).

Integridad Científica

Se deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional (65).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA 1

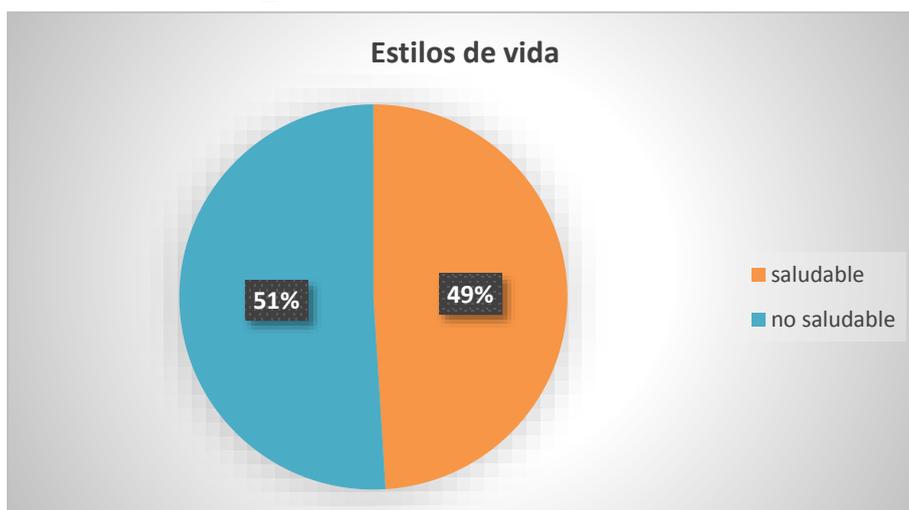
ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Estilo De Vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	73	49,0
No Saludable	77	51,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 1

ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 2

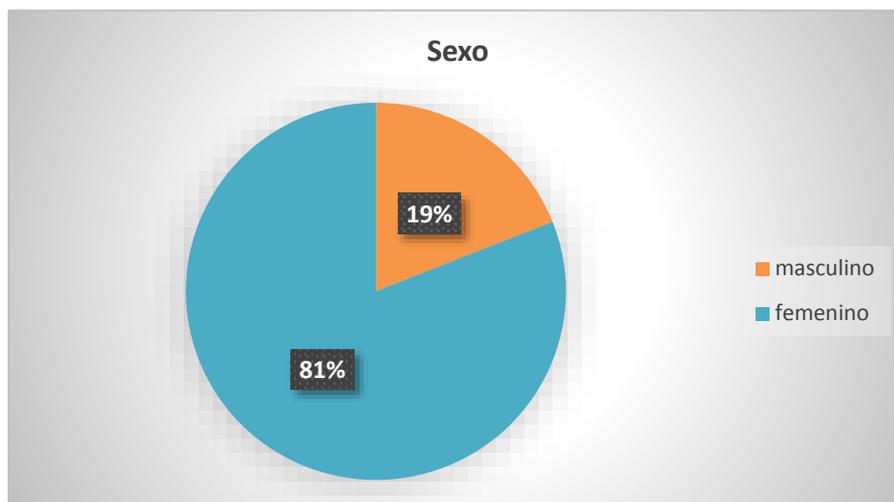
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

FACTORES CULTURALES		
Sexo	N°	%
Masculino	28	19,0
Femenino	122	81,0
Total	150	100,0
Edad	N°	%
20- 35 años	146	97,0
36-59 años	4	3,0
60 a más	0	0,0
Total	150	100,0
Religión	N°	%
Católico	97	65,0
Evangélico	25	16,0
Otras	28	19,0
Total	150	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	N°	%
Soltero	121	81,0
Casado	11	7,0
Viudo	4	3,0
Conviviente	12	8,0
Separado	2	1,0
Total	150	100,0
Ingreso económico	N°	%
Menor de 400 nuevos soles	47	31,0
400 a 650 nuevos soles	18	12,0
650 a 850 nuevos soles	31	21,0
850 a 1100 nuevo soles	26	17,0
Mayor de 1100 nuevos soles	28	19,0
Total	150	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 2

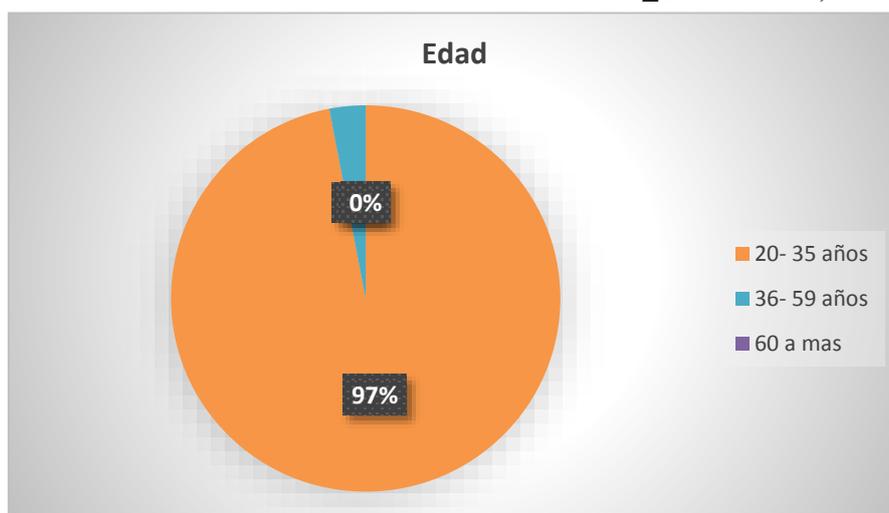
SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 3

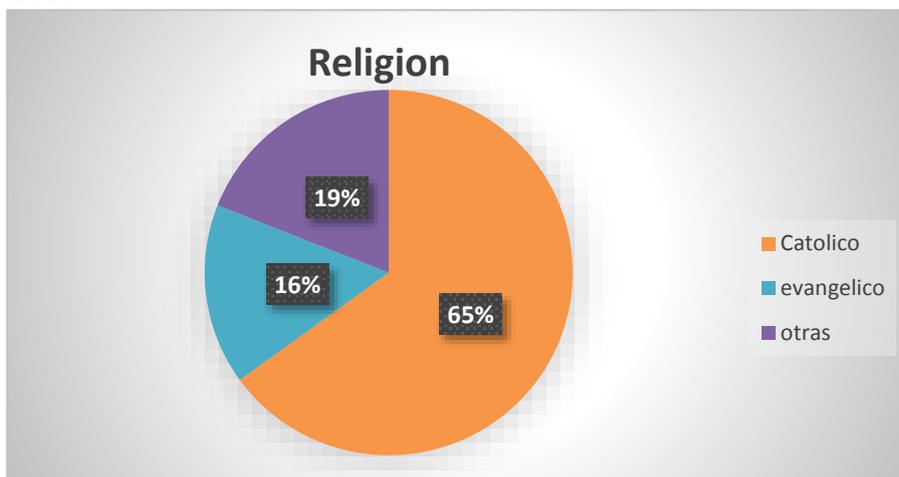
EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 4

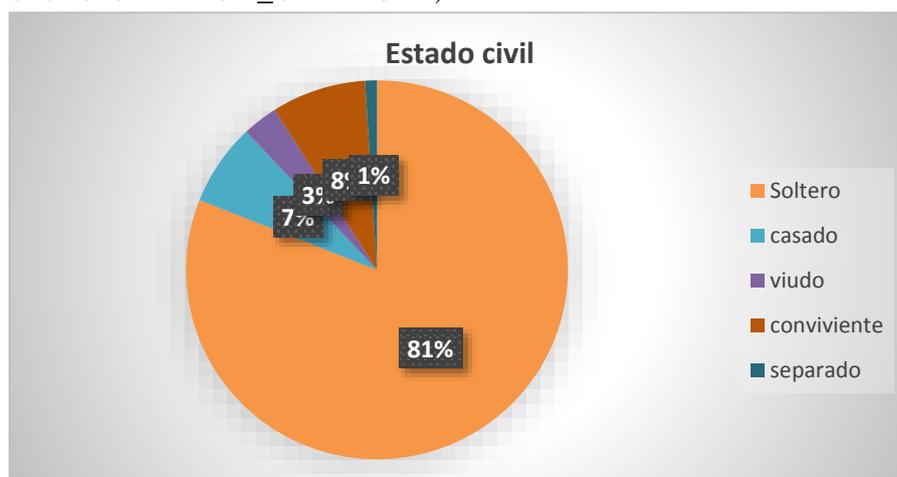
RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 5

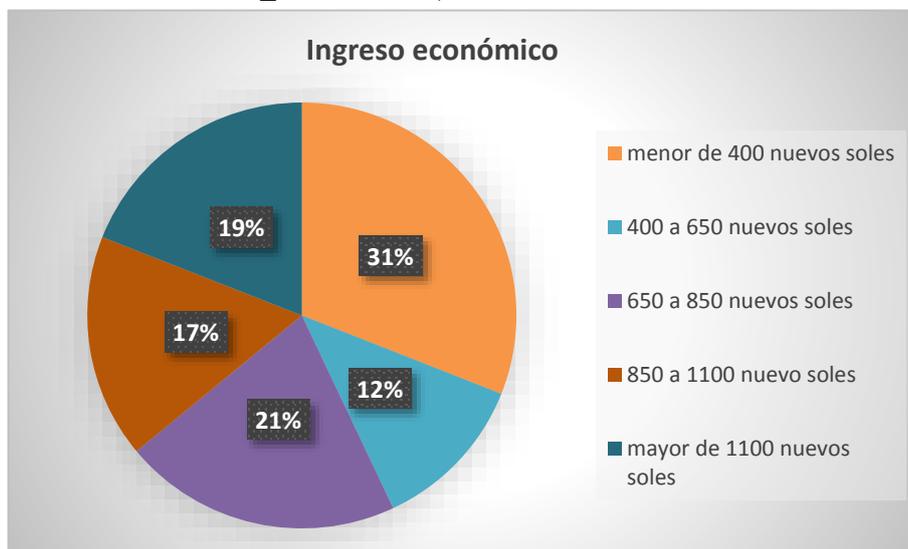
ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

GRÁFICO 6

INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x Ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018.

TABLA 3

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=0,332$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Masculino	15	10,0	13	8,7	28	18,7	Si existe relación significativa entre las variables.
Femenino	58	38,7	64	42,7	122	81,3	
Total	73	48,7	77	51,3	150	100,0	

Edad	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Adulto joven	71	47,3	75	50,0	146	97,3	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Adulto maduro	2	1,3	2	1,3	4	2,7	
Total	73	48,7	77	51,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

TABLA 4

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 2,285; gl=2;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	43	28,7	54	36,0	97	64,7	Si existe relación significativa entre las variables.
Evangélico(a)	15	10,0	10	6,7	25	6,7	
Otros	15	10,0	13	8,7	28	18,7	
Total	73	48,7	77	51,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

TABLA 5

FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	55	36,7	66	44,0	121	80,7	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son
Casado(a)	9	6,0	2	1,3	11	7,3	
Viudo(a)	0	0,0	4	2,7	4	2,7	
Conviviente	8	5,3	4	2,7	12	8,0	
Separado(a)	1	0,7	1	0,7	2	1,3	
Total	73	48,7	77	51,3	150	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2 = 3,545; gl=4;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menor de 400	18	12,0	29	19,3	47	31,3	Si existe relación significativa entre las variables.
De 400 a 650	11	7,3	4	4,7	18	12,0	
De 650 a 850	16	10,7	15	10,0	31	20,7	
De 850 a 1100	14	9,3	12	8,0	26	17,3	
Mayor de 1100	14	9,3	14	9,3	28	18,7	
Total	73	48,7	77	51,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del vi al x ciclo. ULADECH_Chimbote, 2018

5.2. Análisis de resultados

Tabla 1: Del 100% (150) de universitarios de la escuela profesional de enfermería del VI al X ciclo ULADECH Católica, el 49% (73) presenta estilo de vida saludable y el 51% (77) estilo de vida no saludable.

En la investigación realizada, se concluye que más de la mitad presentaron estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable, estos resultados de este estudio coinciden con Uriarte D, Vargas A,(66). En la cual concluye que el 51% (99) de universitarios de Norbert Wiener, presentan estilos de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida saludable.

Asimismo se asemejan a lo encontrado por Barraza J(67), en la cual afirma que el 59.6% (99) presentan estilos de vida no saludable y 40.4% (67) presentan estilos de vida saludable y López D, Pumachaico E, (27), donde concluye que (50.6%) presentan estilo de vida no saludable y (49.4%) saludable.

Así estudios que difieren como Tumay J, (68). Donde encontró que el 70% (39) de universitarios presentan estilos de vida no saludables y 30% (17) estilos de vida saludables; también Gutiérrez M, Miranda L, (23). Concluye que el 62,7% de alumnas lleva un estilo de vida adecuado, mientras que en un 37.3% son inadecuados y Espejo M, (28), cuyo resultado es que el 51,5% de universitarios presentan un estilo de vida excelente y 48,5 un estilo de vida bueno.

Para la OMS, el estilo de vida puede estar moldeado por comportamientos que conducen a la salud. Estos están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por

patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de las personas. Si la salud ha de mejorar, va permitir que las personas puedan tomar conciencia y puedan modificar sus estilos de vida, por lo que la acción debe ir dirigida no solo a un individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento (69).

Asimismo, la OMS plantea que hábitos inadecuados en los estilos de vida, afectan la salud de la población, especialmente por: el consumo de sustancias tóxicas y psicoactivas (tabaco, alcohol y drogas), el comportamiento sexual, los hábitos alimentarios, la utilización del tiempo libre, la actividad física, el tiempo de descanso y sueño, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otras (69).

Oblitas L, (70). Define el estilo de vida saludable como un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de acorde a las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y su condición de vida.

Los estilos de vida están determinados por la presencia de factores de riesgo o protectores para el bienestar de la persona, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social (71).

En cambio, los estilos de vida no saludables conllevan a la degeneración de la salud. Hoy en día es claro que la gente enferma fundamentalmente por lo que hace. La conducta se ha ido convirtiendo poco a poco en el elemento explicativo de la salud y de la enfermedad. Poco a poco se ha cambiado de las enfermedades infecciosas a las enfermedades adquiridas por comportamientos inadecuados (70).

Teniendo en cuenta las características en la etapa en la que se encuentran los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería y los diversos factores por la que atraviesan, influyen en la formación de su personalidad, haciendo que se vuelvan más vulnerables a situaciones de riesgo respecto a sus estilos de vida, entre las cuales destacan la actividad física, estrés, alimentación, consumo de alcohol y el descanso.

Respecto a la investigación realizada en la Escuela Profesional de Enfermería, se pudo evidenciar que más de la mitad de los estudiantes universitarios no tienen una buena alimentación, no realizan ejercicio más de una vez a la semana, sufren de estrés en cuanto a su vida personal y sus estudios, no cuenta con apoyo de sus familiares o amigos; mientras que el otro grupo de universitarios presentan estilos de vida saludable.

Así existen otros estudios similares como Beltrán M, (72); Broncano R, (16) y Ortiz M, Ruiz M, (22). En la cual encontró que el 52% consume por algunos días comidas rápidas, fritos o mecato, el 31% consume a diario bebidas artificiales o gaseosas; mientras que en los siguientes estudios investigados se asocian en el consumo de comida chatarra y gaseosas, con una dieta escasa de nutrientes con

métodos que le prometían una rápida y fácil pérdida de peso, motivo por el cual se encontró que los universitarios tengan sobrepeso.

Caso contrario, se encontró estudios que difieren como León L, (17). Donde evidencio que la mayoría de jóvenes llevan una alimentación saludable rica en vitaminas, proteínas, toman agua y consumen bastantes frutas demostrándose un hábito alimenticio saludable y Alva G, (26). Concluye que presentan estilos de vida excelentes, poseen una alimentación balanceada y están comprometidos en la promoción y prevención de su salud.

Como se sabe, una alimentación saludable consiste en ingerir diferentes alimentos que nos brinde los nutrientes esenciales para mantenernos sanos y tener energía durante el día. Es importante para así evitar ser propensos a diversos factores de riesgo que perjudiquen nuestra salud, además va relacionada con la práctica de ejercicios (73).

En relación a la dimensión de alimentación, más de la mitad de los universitarios no suele consumir muchas frutas, ni beber agua, ni consumir alimentos nutritivos, esto se debe a los horarios ajustados a tempranas horas y cuando se da la oportunidad de tiempos libres, la misma universidad solo se abastece con quioscos donde la mayor parte de golosinas, gaseosas, frituras. En el caso de los jóvenes que se encuentran en internado, implica que algunos no tomen desayuno por el horario de entrada, por lo que hace que consuman lo que está a su alcance como jugos, galletas o comidas rápidas que satisfagan sus necesidades del momento.

Sin embargo, menos de la mitad si tienen una buena alimentación, ya que consumen los tres platos al día como su desayuno, almuerzo y comida, entre ellos incluyen las frutas como la manzana, mandarina, fresas, carnes, legumbres, toman sus 4 a 8 vasos de agua como mínimo al día. En estos ciclos, mayormente las prácticas son fuera de la universidad e incluso ya se encuentran en el internado, por lo que se deduce que este grupo se organiza bien en cuanto a esta dimensión y cuida de salud.

Por ende, es fundamental que los universitarios sepan cuál es el aporte calórico que se necesita en esta edad, lo cual es recomendable que los carbohidratos formen parte de la ingesta diaria en un 45 a un 65%, alimentos ricos en proteínas de 40 a 60 gramos por día, y el 30% de grasas (10% saturadas y el resto insaturadas preferentemente de fuentes vegetales). Las vitaminas y minerales no aportan calorías sin embargo, estos nutrientes son parte de nuestros alimentos que pueden aportar pocas calorías como los vegetales (74).

Si nuestra alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para nuestra salud pueden ser peligrosos ya que podemos desarrollar obesidad, colesterol alto y deficiencias cardiacas en el futuro, pero nos resulta difícil no caer en la tentación de probarlas.

Continuando, tenemos estudios que se asemejan a la investigación como Molano N, Vélez R, Rojas E, (18). Donde pone en evidencia que el 51,1 %, realizan actividad física para beneficiar su salud mientras que un 57,4 %, no la realiza y Ortiz K, Sandoval C, (24); la cual concluye que el 58.97% no practican

algún tipo de ejercicio y un menor porcentaje de 41.03%, si realiza ejercicio como caminar o correr.

Caso contrario con Tingal M, (75). La cual encontró que el 74.7% a veces realiza ejercicio o practica algún deporte, 67.8% a veces realiza deporte diario, 51.7% siempre va a la Universidad en movilidad, 52.5% a veces participa en actividades recreativas y Olivero N, Benites J, García A, Bello C, (8). Cuyo resultado concluye que el 78% prefiere caminar y 55.5% no manejan ni bicicleta.

Para Pérez S, (76). La actividad física se refiere a toda la variedad de actividades o movimientos corporales que incluyen el baile, caminar, subir y bajar las escaleras, tareas domésticas (barrer, trapear) y demás ejercicios planificados, esto beneficia a la persona a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y previene enfermedades como diabetes, hipertensión u obesidad.

Respecto a la dimensión de actividad y ejercicio, algunos estudios mencionados hacen referencia que si hay presencia de actividad física durante el día, ya que se observó que los universitarios, si realiza cualquier tipo de ejercicio o actividades que generen movimiento de todo su cuerpo por más de 20 minutos, eso incluye las caminatas, correr entre amigos, manejar bicicleta o ir al gimnasio sobre todo las mujeres, ya que en estos ciclos hay pocos cursos que se lleva en la universidad, y tienen más tiempo para salir a distraerse.

Estas conductas adoptadas por los universitarios, hace mención que son conscientes que realizar actividades en movimiento resulta beneficiosas para su salud, ya que les ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, además que les

permite mantener un balance en su índice de masa corporal, sobre todo liberarse de todo estrés, ya que sirve como distracción a la mente.

En cambio, los universitarios que ya realizan el internado, tienen poco tiempo libre, ya que la rutina en el hospital es como un trabajo, por el mismo tema de los horarios que demanda y las guardias nocturnas que realizan, por lo que genera que se sientan cansados después de un turno, tengan más responsabilidades y pierdan el interés en realizar ejercicio, prefiriendo tomarse siestas por largas horas. Otro motivo es que la mayoría de ellos utilizan movilidad para llegar a la Universidad. Esto debido a la distancia en el lugar de residencia, horarios de clase y falta de iniciativa en la práctica de actividad física, provocando en el futuro problemas de sobrepeso y obesidad.

Así tenemos estudios que se asemejan a la investigación dado por Calderón J, (25). En la cual concluye que el 58% se sienten descansados, son capaces de manejar el estrés o la tensión en sus vidas, casi siempre manifiesta relajarse y disfrutar de su tiempo libre, mientras que el 60.5%, casi nadie habla con su padres o amigos, por lo que genera en ellos comportamientos agresivos o a veces deprimidos o tristes, debido a la carga de estrés que no les permite afrontar ese problema y se lo guardan. Díaz L, (29). Ya que concluye que la mitad de ellos debido a la situación que se encuentra, afronta el estresor, solucionándolo y deshaciéndose del problema, buscando estrategias.

Existen estudios que difieren como Rosales J, (77) y Adas T, Santos A, Saliba S, Saliba C, (20). Lo cual evidencio que el 56,38% (190) presenta un nivel promedio de estrés, seguido por 16,2% (54) con un nivel alto de estrés y un 7,12%

(24) con un nivel muy bajo; Salés F (78) y Flores A (21), también concluyen que un 91-90% y 89.05% de sus estudios indicaron que a veces identifican las situaciones de tensión o preocupación, ya que mayor el afrontamiento de estrés, el agotamiento disminuye y el estado emocional mejora.

Ballas C, (79). Considera que el manejo del 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 cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar. Se trata de una reacción normal y saludable ante un cambio o desafío.

Como se puede evidenciar en los diferentes estudios y en la investigación realizada, dentro de la dimensión de manejo de estrés, reflejan que si está presente en esta etapa, ya sea en diferentes situaciones como laboral, o académica, pero en este caso mayormente se da por el tema de la universidad, por la acumulación de trabajos tanto en la universidad como en el propio internado, porque a pesar que ya no se asista a clases, tienen una coordinadora por cada servicio que rotan y les demanda trabajos a realizar, por lo mismo que no tienen el tiempo suficiente, se estresan, viven preocupados y toman actitudes negativas. Asimismo un motivo más es en clases, la tensión que vive cada mes, debido a que cierra el uso de aula virtual por falta de pago y toda esa sobrecarga no les permite buscar soluciones para contrarrestarlas, desencadenando depresión, malas relaciones interpersonales y esta carrera se basa principalmente en buscar el bien de común de la persona.

Sin embargo, un grupo de ellos, si logran manejar el estrés, con ayuda de familiares o amigos que les facilite alternativas para su solución, esto se debe a que los universitarios si dan a conocer que situaciones son estresantes en su vida y para relajarse salen a pasear o bailar con personas que ayuden a manejarlo, además la relajación no solo permite que los universitarios estén tranquilos sino que les ayuda a disminuir los efectos de estrés tanto en mente como en el cuerpo, realizando técnicas de yoga, musicoterapia o de arte.

Según los estudios de Menacho E, (80). Difieren a la investigación en cuanto al consumo de sustancias nocivas, ya que reporta el 47%(47) de estudiantes tienen hábitos nocivos no adecuados y un 13% (13) tienen a su vez hábitos nocivos adecuados y Yaguachi R, Reyes M, Poveda C, (19). Cuyo resultado se asoció con el consumo de alcohol en altas concentraciones y de cigarrillos, con mayor frecuencia en los hombres.

Como se sabe las bebidas alcohólicas son aquellas que contiene más de 2.5° de alcohol, es decir el alcohol etílico, que daña poco a poco las funciones del cerebro, como la memoria, lenguaje y coordinación. El consumo de esta crea un espacio de depresión y baja autoestima (81).

En este aspecto los universitarios de enfermería, según el cuestionario refieren no consumir mucho bebidas alcohólicas o drogas, ya que son conscientes que son dañinas para su salud, sin embargo no escapa de ellos que en sus tiempos libres o alguna actividad con sus amigos o familiares, tiendan al consumo de esas sustancias pero no en exceso, ya que eso desencadenaría problemas en el futuro

como cerebrovasculares, además como profesionales de salud, tienen el deber de promover e incentivar estilos saludables a la población.

No obstante, la realidad es otra ya que la misma edad los hace vulnerables a experimentar ciertos vicios con tal de estar incluido en un grupo o dárseles de muy “agrandado” y ser el más popular dentro de sus compañeros, la misma influencia los hace realizar cosas en el momento que en pocos segundos hasta le costaría su vida, debido a que está relacionado con choques automovilísticos, ya que al manejar ebrio pone en riesgo su vida y la de sus acompañantes. Podemos decir también, que el abuso de estas sustancias en esta edad, puede provocar un bajo rendimiento académico, pérdida de amigos, problemas en el hogar, problemas legales; puede aumentar el riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual o incluso una sobredosis causaría daño cerebral.

Asimismo difiere con lo encontrado por Sales F, (78). Donde concluye que el 41.1% de los encuestados indicaron que a veces acuden a un centro de salud cuando presenta alguna molestia; el 37% indico que frecuentemente, el 16.7 % indico que siempre y el 5.1 % indico que nunca acuden al establecimiento de salud cuando presentan alguna molestia.

Considerando que la responsabilidad en salud depende de los actos y actitudes del día a día. Depende de nuestra alimentación tanto física como afectiva, de si llevamos una vida activa o pasiva, de nuestra forma de ver la vida, del tipo de pensamientos predominantes que mantenemos en nuestra mente, del tipo de emociones que se apoderan de nosotros mismos (82).

En relación a la dimensión de responsabilidad en salud, en este caso por el simple hecho que la carrera de enfermería demande estar en buen estado general y estar al tanto de nuestra salud, los universitarios de esta investigación hace caso omiso a esta dimensión, ya que son pocos los que acuden a un establecimiento de salud a chequearse o recurre por presentar alguna molestia, es difícil decir que si lo hacen porque hoy en día hay un desinterés sobre este tema, y como excusa es la falta de tiempo y recurren a la automedicación. Lo cual influye negativamente en su salud a pesar de tener conocimiento sobre promoción y prevención de las enfermedades.

Para Maslow A, (83). La autorrealización es la culminación de la satisfacción de las necesidades humanas, es la necesidad psicológica más elevada del ser humano. Consiste en desarrollar nuestro potencial humano: aceptarse a sí mismo, relacionarse de una forma sana con los demás (con empatía, honestidad y asertividad), saber vivir el presente con felicidad

En relación al apoyo interpersonal, ellos manifiestan que si tienen buena relación con los demás, por la misma profesión, es un sentimiento que nace tratarse bien con el equipo de trabajo y mantener una buena comunicación, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar cualquier conflicto, además al comentar sus inquietudes o situaciones difíciles, si reciben apoyo de los demás.

Respecto a la autorrealización de los universitarios de enfermería, manifiestan que si se encuentran satisfechos con lo logrado en su vida, ya que es poco el camino que les falta recorrer para culminar la carrera y están motivados

por lograr un objetivo más, contando siempre con el apoyo de su gente más cercana.

Según Nola Pender afirma que mientras que se van desarrollando las personas estas van adoptando actitudes, comportamiento y prácticas de estilos de vida que se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar durante su proceso de formación. Lo anterior, puede ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico por mala práctica de estilos de vida saludable.

De acuerdo a estos resultados, los universitarios tienen una prevalencia mayor de no presentar estilos de vida adecuados para su salud, generando que estén expuesto a diversas enfermedades y en especial a trastornos alimenticios como la obesidad, sobrepeso, ya que mediante la encuesta se pudo observar que no son de consumir alimentos nutritivos como las verduras o frutas, acompañado de la inactividad física, debido a la falta de tiempo, por los horarios ajustados que demanda estar en internado como práctica.

Para Enfermería hablar de estilos de vida saludable es relevante porque favorece al desarrollo de una buena calidad de vida por ende se debe enfatizar la prevención y promoción como un líder en salud para que en el futuro no se presenten enfermedades crónicas que atente contra los universitarios afectando el desarrollo personal, profesional dentro de su contexto social.

Como sabemos hoy en día el profesional de enfermería no está involucrado activamente en el asesoramiento para el desarrollo de conductas saludables en los

universitarios en lo que no promueve el estilos de vida saludable presentándose alta incidencia de comportamientos desfavorables de estilos de vida y es ahí donde el profesional de enfermería necesita estar presente para tener monitoreando y sensibilizando continuamente el estilo de vida saludable.

Finalmente, ante esta realidad se cree conveniente que el cafetín de la Universidad mejore sus productos, en cuanto a los alimentos nutritivos ya sea yogurt, cereales, frutas y evitando el exceso de exhibición de comidas rápidas, chocolates, gaseosas, eso permitirá que actualmente esos comportamientos prevalezcan y permanezcan en el modo de vida de un universitario.

Tabla 2: Del 100% (150) de universitarios de la escuela profesional de enfermería del VI al X ULADECH Católica, el 81% (122) son de sexo femenino, el 97% (146) son universitarios de 20 a 35 años, el 65% (97) religión católica, el 81% (121) estado civil solteros y el 31% (47) el ingreso económico es menor de 400 nuevos sales.

En la investigación realizada a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría estado civil solteros, son de sexo femenino, profesan la religión católica, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 soles.

Este estudio es similar a lo encontrado por Menacho L, (80). Donde concluye que el 81,9% son mujeres y sólo el 18.1% son varones, población característica de la carrera de enfermería. Asimismo, difiere en la edad ya que el 47.2% de la muestra tiene una edad entre 18 y 21 años y el 45.1% entre 22 y 25 años. Por el contrario se asemeja a Rosales J (77), afirma que el 25.8% (87) de

estudiantes de psicología son de género masculino y un 74.2% (250) son de género femenino.

Para Navarro J, (84). La edad es el periodo en el que transcurre la vida de un ser vivo. Cada ser viviente tiene, de manera aproximada, una edad máxima que puede alcanzar. Al referirnos a los humanos es mayor o menor dependiente según su nivel de instrucción.

Ambos estudios muestran la gran diferencia que existe en relación al sexo, ya que se puede observar la mayoría que cursan la carrera de enfermería son mujeres, debido a la misma profesión, que se hizo conocida por Florencia Nightingale, donde en ese tiempo no existía hombres que cursaban esa carrera. Hoy en día, la sociedad ha cambiado ya que la carrera es ejercida por ambos sexos sin discriminación, por motivos de vocación o sin ella. En relación a la edad, la mayoría de los universitarios son de 20 a 35 años, es decir se encuentran en la etapa adulta joven, en esta edad radica mucho el pensar de ser profesionales, estudiar una carrera, solventar sus propios gastos, ya que pasaron la adolescencia y la forma de ver el mundo es distinta, tienen sueños y anhelos que quisieran cumplir en el futuro.

Estos resultados además se asemeja a lo encontrado por Huerta S, Flores Y, (85). Donde concluye que el 90.5% son solteros, mientras que el 9.5% son casados.

Considerando que el estado civil, se define como el conjunto de situaciones jurídicas en la cual se relacionan las personas con la familia que han formado, es así como el estado civil constituye un atributo fundamental de la

personalidad, ya que se encarga de identificar a las personas y se rige su derecho constitucional (86).

La mayoría de universitarios de enfermería, son solteros ya que optan por sentirse libres y no tener muchas responsabilidades, además por el horario ajustado más están centrados en sus estudios o cosas del internado, y ese poco tiempo que tienen lo aprovechan con su familia o amigos, refieren que la soltería permite encontrarse a uno mismo y sentirse valorado, ya que no están apurados por conseguir una pareja, es una edad en que los amoríos van y vienen, lo que queda en uno es la experiencia, para un futuro forjar una familia.

Sin embargo, existe un porcentaje considerable que son casados o convivientes, pero el hecho que tenga esta condición, no significa que estén prohibidas de realizar actividades con amigos, sino que ahí ya las decisiones son en conjunto, tanto así como las reuniones e incluso salidas, siempre y cuando exista el respeto entre ambos.

Este estudio difiere con lo encontrado por Duran B, (87). Donde concluye que el 58,89% (159) son de religión católica; el 47,04% (127) tienen un ingreso económico de 650 a 850 soles.

Para Arroyo E, (88). La religión se define como el conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad así mismo implica sentimientos de veneración hacia Dios, de normas morales para la conducta individual y social, como la oración.

Sobre la religión, la mayoría de universitarios, de ambos estudios son católicos, esto se deba quizás por las mismas creencias y fe, que inculcan desde

chicos sus propios integrantes de la familia, facilitando una propuesta de sentido para su vida e iluminando valores que hacen posible una convivencia libre. Se puede decir que en la misma Universidad, se lleva cursos de doctrina social, donde también influye la función de ayudar en labores sociales de diversos grupos como el asilo de ancianos o albergues de bajo recursos.

Por lo que Bembibre C, (89). Define el ingreso económico como un elemento esencial y relevante con lo que se puede trabajar, se refiere a toda ganancia que pertenece a empresas públicas o privadas, individuales o grupales. En términos generales, los ingresos son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo-ganancia.

Respecto a los ingresos económicos familiares, en la investigación realizada se evidencia que menos de la mitad de universitarios, tienen un ingreso menor a 400 nuevos soles, ya que algunos solo conviven con su madre, y no se abastecen en las necesidades de la casa, lo que implica que dejen de estudiar y empiecen a trabajar en cosas eventuales, para solventar sus propios gastos, asimismo a los jóvenes que se encuentran en internado, ocasiona que tengan faltas en sus turnos, debido a la falta de pasaje, ya que viven a larga distancia.

Este factor influye mucho en los estilos de vida de los universitarios, ya que no solo afecta el nivel estudiantil sino psicológico, debido a la preocupación de solventar sus gastos en la alimentación, hogar y la pensión de la universidad, que aumenta conforme van pasando los ciclos, esto se debe quizás a que sus padres no cuentan con un trabajo estable, debido que ellos no tuvieron la

oportunidad de tener una carrera o un ingreso solvente para culminarla y quizás ahora realizan trabajos laborales para poder cumplir dándoles una educación a sus hijos.

Pero existe un porcentaje considerable que tiene un ingreso económico familiar de 650 a 1100 soles, lo cual es beneficioso ya que no tienen la necesidad de trabajar, llevan una vida menos estresada, ya que cuentan con el dinero para solventar sus alimentos, pasajes y poder disfrutar de algunas necesidades, como viajes, ir de compras con los amigos.

Por lo mencionado, en relación a los factores Biosocioculturales, el más influyente es el ingreso económico, ya que aquellos universitarios que no tienen un buen solvento para sus necesidades, tienden a dejar la universidad y buscar otro tipo de trabajo para aportar en sus gastos, que muchas veces genera que opten por seguir trabajando, dejando de olvido obtener una carrera profesional. Por lo que es conveniente que en estos casos, los universitarios sepan distribuir bien el dinero que les aporta sus padres, así contribuirá a no tener problemas de estrés respecto a la economía.

Tabla 3: Respecto a los factores biológicos: sexo y edad, se observa que del 81,3% (122), son de sexo femenino, el 42,7 % (64) tienen estilos de vida no saludable y el 38,7% (58) estilos de vida saludable; del 97,3% (146) son adultos jóvenes, el 50% (75) tienen estilos de vida no saludable y el 47,3% (71) estilos de vida saludable.

Así existen resultados similares a lo encontrado como Ortiz M y Ruiz M, (22). En su investigación de la Universidad de Huánuco, en la cual concluye que si existe relación significativa entre el predictor biológico y el estilo de vida.

Asimismo también difiere con lo encontrado por Huertas S y Flores Y, (85). Donde concluye que el 54,8% de adultos jóvenes tienen estilos de vida no saludables; mientras que un 45,2% de tienen estilos de vida saludables; aplicando la prueba estadística de Chi cuadrado, se determinó que no existe relación entre la edad con los estilos de vida ($X^2=5.457$ con un $p= 0.065$)

Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables $X^2=0,332$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$, y la edad con el estilo de vida no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Para Aranda, (90). El sexo es un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer. El sexo no se elige ya que es una construcción determinada por la naturaleza, que viene dada desde el nacimiento.

Al analizar el sexo con el estilo de vida, en relación a ambos estudios se puede observar que hay diferencia, ya que en la investigación no existe esa relación, por lo que el simple hecho de ser mujer o varón, no determina que adopten buenas conductas respecto a su salud, ya que al pertenecer a la etapa adulta joven, tienen el derecho de elegir qué vida llevar, ya sea para su bien o mal.

En cambio, en la investigación realizada, si existe relación, eso se debe quizás a que el sexo femenino, no opta mucho por las comidas rápidas o enlatadas, ya que busca mantener una buena imagen y si lo hacen, buscan quemar todas esas calorías asistiendo a gimnasios, en comparación de los hombres, que el apetito es más aumentado y consumen de todo lo que está a su alcance en ese momento, no tienen mucho interés en su autocuidado personal.

Cada persona es única y diferente a las demás, por su genética, experiencia y aprendizaje, hoy en día se observa que ambos sexos, sobre todo en los profesionales de salud, deben llevar un estilo de vida saludable, para prevenir en futuro, enfermedades crónico-degenerativas, ya tenemos como fin promover y promocionar las buenas costumbres a toda la población.

Según investigaciones, los hombres tienen una menor esperanza de vida y una mayor carga vida ajustada que las mujeres, gran parte de estas diferencias se deben a factores relacionados con el género: hay normas sociales que determinan que los hombres están más expuestos al tabaco y al consumo de bebidas alcohólicas. Caso contrario en las mujeres se ve determinado por recursos asignados a la alimentación (91).

Al relacionar la variable edad con el estilo de vida no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Considerando que la etapa adulta joven es aquella persona que ha dejado atrás la adolescencia y que todavía no ha entrado en la madurez o adultez intermedia. Adulta joven es una etapa en la cual se toman decisiones muy

importantes tales como matrimonio, el trabajo y el estilo de vida en general. Es un período de mucha responsabilidad en términos de relaciones interpersonales y familiares (92).

Si analizamos ambos estudios, se puede deducir que la edad no tiene influencia en el estilo de vida de la persona, ya que a esta edad ya sea mujer u hombre atraviesan por un etapa en la que quieren verse bien, mantener su figura, reducir el peso con comidas sencillas que faciliten dar respuestas a sus diferentes tareas, pero no obstante dejan de lado las comidas chatarras o darse unos gustitos, por lo que no es contradictorio si hablamos que hay una posible relación.

Por otra parte, la mayoría de universitarios de la escuela profesional de Enfermería, son adultos jóvenes, por lo que se considera que están en la capacidad de tomar sus propias decisiones, alcanzan la independencia, responsabilidad de los hechos que realiza, por lo mismo existe un mínimo porcentaje que oscila entre 35 años y el hecho que sean adultos maduros, no repercute en su estilo de vida, ya que tanto jóvenes como mayores, pueden alterar esos comportamientos y hacer caso omiso a lo favorable.

Finalmente, el factor biológico influye en el estilo de vida, como ya mencionado, ya sea mujer o varón, cada uno es libre de tomar el camino correcto respecto a su salud, que si deben adoptar comportamientos saludables, se debería pero por lo mismo de ser estudiantes tratan de alimentarse lo mejor que puedan o lo que este a sus posibilidades y a sus condiciones. Se considera que la Universidad realice intervenciones de promoción de la salud, garantizando la equidad de género.

Tabla 4: Respecto al factor cultural: religión, del 64,7% (97) son católicos, el 36% (54) presentan estilos de vida no saludable y el 28,7% (43) estilos de vida saludable.

La investigación realizada difiere a lo encontrado por Villanueva L, (93). Donde concluye que no existe relación de la religión de los jóvenes de la Universidad Arequipa con su estilo de vida, ya que ellos mismos son los que deciden la forma de vivir a pesar de pertenecer alguna religión.

Al relacionar religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables $X^2 = 2,285$; $gl=2$; $p = 0,0 > 0,05$.

Según Bandurra A y Gonzales T, (94). Una religión es un sistema de creencias y prácticas que unen a una misma comunidad moral, llamada Iglesia, afirma también que está determinada por múltiples razones, una de ellas es el seguimiento de la tradición familiar o la comunidad en que se vive, así mismo el acercamiento a la religión se produce como una forma de afrontar situaciones estresantes, permitiendo adoptar un sentido de coherencia y paz en nuestro interior.

Si bien la religión es un sistema de actividad humana compuesto por creencias y prácticas acerca de lo divino y sagrado, también puede favorecer las conductas saludables impuestas a los creyentes, los diferentes efectos psicológicos que fomenta la religión en sus seguidores, entre los que aluden al apoyo social (95).

Al analizar la investigación realizada con la encontrada, muestra que este factor puede influiría en su estilo de vivir, ya que la mayoría de universitarios de enfermería, son de religión católica y aun así consumen alimentos de su agrado. Es claro que no hay religiones buenas o malas, simplemente son distintas y en cada una de ellas hay conductas específicas que cumplir, pero en este caso los universitarios separan sus actividades religiosas de las actividades en salud, del mismo modo se tiene en cuenta que la mayoría de ellos persisten en llevar un estilo de vida no saludable, ya que esta religión es más permisiva en cuanto a los comportamientos, algunas veces perjudiciales para nuestra salud.

Por lo mencionado anteriormente, se afirma que los factores culturales guardan relación con el estilo de vida, ya sean católicos o evangélicos u otra religión, va influenciar en la calidad de vida que quieren adoptar, esto se debe por la misma etapa en la que se encuentran, a pesar que la religión lleva a la reflexión, esto va tomar tiempo para que tomen conciencia de lo perjudicable que pueden tener dichas conductas.

Tabla 5: Respecto a los factores sociales: estado civil e ingreso económico, del 80,7% (121) son solteros, el 44% (66) tienen estilo de vida no saludable y el 36,7% estilo de vida saludable; del 31,3% (47) tienen ingreso económico menor de 400 soles, el 19,3% (29) tienen estilo de vida no saludable y el 12,0% (18) estilo de vida saludable.

Este estudio difiere con lo encontrado por Huerta S y Flores Y, (85). Donde concluye que no existe relación entre el estado civil y el estilo de vida de los internos de enfermería, ya que llevan de igual manera estilos de vida no

saludables. En relación al ingreso económico, difiere a lo investigado por Cotrina J, Rodríguez Y, (96). Ya que no existe relación significativamente con el estilo de vida.

Al relacionar la variable de estado civil con el estilo de vida en la investigación, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Para Miranda J, (86). El estado civil es la situación personal en que se encuentra o no una persona física en relación a otra, con quien se crean lazos jurídicamente reconocidos sin que sea su pariente, constituyendo con ella una institución familiar, y adquiriendo derechos y deberes al respecto.

Ambos estudios difieren, ya que uno confirma que no existe relación, esto quiere decir que el estado civil de la persona no provocaría modificaciones en su estilo de vida, en comparación de otros casos que se puede observar que una separación o viudez, ocasionaría situaciones de estrés que conducen a desarreglos en la dieta e incluso aumenta el riesgo de enfermedades coronarias.

En la investigación realizada, la mayoría de universitarios son solteros, pero existe un porcentaje que son casados y convivientes, al analizar los resultados si se relaciona estadísticamente, ya que el estado civil de la persona puede implicar que tengan un estado de vida saludable, probablemente porque las personas tanto casadas como solteras pueden tener conductas favorables o no para salud, que adoptan desde pequeños y se hace muy difícil cambiarlo.

Diversos factores intervienen en nuestras acciones cuando se trata de nuestra alimentación. Estos pueden influir tanto positivo como negativo nuestra salud. El convivir en pareja o vivir en soltería es uno de esos factores. La vida de una persona soltera que vive sola, es dinámica diferente a una que vive con su pareja. Viviendo solo, las compras de alimentos tienden a ser diferentes, ya que compran en proporciones menores e incluso es recurrente las comidas fuera de casa. Por el contrario, en pareja la hora de comer es una connotación diferente, ya que involucra el tomar en cuenta gustos y necesidades del otro y en muchos casos es de los pocos espacios que por el ritmo de vida actual se puede relacionar diariamente, debido al tiempo que pasan en la universidad (97).

Hay ocasiones en que el estado civil de la persona, puede llegar a influenciar, esto se debe a las rupturas amorosas, la separación de pareja o el divorcio, esto puede llegar a repercutir en el estilo de la persona, ya que se deprime, no se alimenta, se estresa por todos los problemas que tiene que afrontar, pero en esto los universitarios si llegaran a presentar estas situaciones, no lo relacionan con su forma de vivir.

Al relacionar la variable de ingreso económico con el estilo de vida en la investigación, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa $X^2 = 3,545$; $gl=4$; $p=0,0 > 0,05$.

En relación al estudio encontrado, ambos difieren en que puede o no existir influencia en el ingreso económico, por lo que se puede concluir que el porcentaje que predomina en la investigación realizada es inferior a los 400 nuevos soles, en

la cual implica que los universitarios no tengan el suficiente dinero para satisfacer sus necesidades, por lo que consumen comidas rápidas, gaseosas, chocolates y solo acuden al centro de salud en caso de emergencia, mas no llevan un control seguido de su salud.

Sin embargo un grupo de ellos que si cuenta con un saldo familiar mayor a lo mencionado, llevan un buen estilo saludable, prefiriendo consumir frutas, llevan su refrigerio para consumir en sus tiempos de descanso, tienden hacerse sus chequeos médicos como corresponde, no llevan una vida estresante ya que cuentan con el dinero indispensable para sus necesidades.

Desde una perspectiva económica de los universitarios, se puede constatar que se encuentran en una fase en la deben pasar de una situación de dependencia absoluta en cuanto a los ingresos y cierto control en cuanto a gastos, vista de esa forma pasan por múltiples formas contractuales de trabajo y de diversas condiciones, en algunos casos arriesgando su vida.

Finalmente, respecto a esta variable se afirma que si tiene relación con el estilo de vida, ya que al tener más o menos dinero, va influir en su forma de vivir, sobre todo en la alimentación, que es base fundamental en esta etapa universitaria, ya que ellos mismos son los que determinan los comportamientos a seguir, de manera que no resulten afectados con alguna enfermedad no transmisibles.

VI. CONCLUSIONES

- Más de la mitad de los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X ciclo ULADECH, presentan estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería del VI al X ciclo, casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría son solteros, de sexo femenino, profesan la religión católica, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de 400 soles.
- Al realizar la prueba de chi cuadrado, se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo, religión e ingreso económico. No cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad y estado civil.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones a los universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, así como autoridades de la Universidad, sobre la problemática que más afecta en esta etapa, con el fin de plantear estrategias o programas promocionales de salud, favoreciendo el desarrollo de estilos saludables.
- Sensibilizar a los universitarios a ser partícipes en programas educativos, talleres en las diversas instituciones de salud y en el Hospital donde realizan su internado de modo que les permita orientar y educar a las demás personas en relación a estilos de vida saludable.
- Esta investigación sirva como base a la realización de futuras investigaciones similares, donde se pueda obtener tener mayor información y visualizar mejor la magnitud del problema sobre los estilos de vida de los universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Véliz Estrada T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala [Internet]. [Guatemala]: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017 [cited 2020 Jun 29]. Available from: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
2. Adhanom Ghebreyesus T. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud . 2020 [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Constitución de la OMS: principios [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2016 [cited 2018 Jun 14]. Available from: <http://origin.who.int/about/mission/es/>
4. Morales M, Gómez M V, García C, Chaparro Díaz L, Carreño Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev Colomb Enfermería [Internet]. 2018 Sep 20 [cited 2020 Jun 30];16:14–24. Available from: https://www.researchgate.net/publication/324903656_Estilo_de_vida_saludable_en_estudiantes_de_enfermeria_del_estado_de_mexico
5. Montoya A. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. Rev Ciencia, Tecnol e Innovación [Internet]. 2017 [cited 2018 May 7];4(4):1390–9150. Available from: <http://186.46.158.26/ojs/index.php/EPISTEME/article/viewFile/781/321>

6. Levandoski G, Trombetta P. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil Perception of the lifestyle of mechanical engineering students in Curitiba, Brazil. *Investig Cienc Salud Bras* [Internet]. 2017 [cited 2018 May 7];15(1)::33-41. Available from: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>

7. Bennasar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La Universidad como entorno promotor de la salud [Internet]. Universitat de les Illes Balears; 2011. Available from: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136>

8. Olivero N, Benites J, García A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Rev Univ Federico Villarreal* [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 27];4(1):1–16. Available from: <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/63/63>

9. García Zanabria J. PERÚ: Instituto Nacional de Estadística e Informática 2019 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2019 [cited 2020 Jun 30]. p. 27–55. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1734/

10. Santillán N. Promoción de estilos de vida saludable [Internet]. Ministerio de Salud . 2019 [cited 2020 Jul 1]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27282-minsa-realiza-feria-informativa-promocion-de-estilos-de-vida-saludable>

11. Zuñiga J. Acontecimientos vitales que generan estrés académico asociado al

rendimiento academico en jovenes universitarios de las Universidades Nacionales Region Ancash [Internet]. Universidad Autonoma de Ica; 2015 [cited 2018 Jun 20]. Available from: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/32/1/JESUS VICTOR ZUNIGA HUERTA - ESTRES ACADEMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO.pdf>

12. Angustias M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [cited 2018 Apr 30];3131(5). Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309238514003.pdf>

13. Ramirez B, Raya F. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. ReiDoCrea [Internet]. 2018 [cited 2018 Jun 20];7(7):79–84. Available from: <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>

14. Escuela Profesional de Enfermería - ULADECH Católica-Reseña Histórica [Internet]. Revista Uladech Catolica. 2017 [cited 2018 Apr 30]. Available from: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>

15. Laguado E. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoción la salud. 2014;19(1):68–83.

16. Broncano R. Estilo de vida de los estudiantes de la carrera enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Abril-Agosto 2018 [Internet]. [Riobamba]: Universidad Nacional de Chimborazo; 2018 [cited 2020 Jul 1]. Available from: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5063/1/UNACH->

EC-FCS-ENF-2018-0027.pdf

17. Leon L. Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá [Internet]. Universidad Santo Tomás; 2017 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Leónmedinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Molano N, Vélez R, Rojas E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia promoción la salud [Internet]. 2019 [cited 2019 Oct 27];24(1):1–9. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00112.pdf>
19. Yaguachi R, Reyes M, Poveda C. Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. Perspect Nutr Humana [Internet]. 2018 [cited 2019 Oct 27];20(2):1–12. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v20n2/0124-4108-penh-20-02-00145.pdf>
20. Adas T, Santos A, Saliba S, Saliba C. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil - 2015. Rev Univ y Salud [Internet]. 2015 [cited 2019 Oct 27];19(2):1–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.88>
21. Flores A. Estilos De Vida, Síndrome de Desgaste Físico y Mental y Porcentaje de Masa Grasa Corporal en los Estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín, 2016.” [Internet]. Universidad Nacional De San Agustín; 2016. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2764/Nuflgoam.pdf?se>

quence=1&isAllowed=y

22. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Rev Enferm Hered [Internet]. 2017 Feb 20 [cited 2019 Oct 27];9(2):1–7. Available from: <http://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3011>

23. Gutiérrez M, Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo –2016 [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2016 [cited 2018 Jun 17]. Available from: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_ESC.ENFE_MERLY.GUTIERREZ_LUCILA.NOHEL_ESTILOS.DE.VIDA.Y.HABITOS.DE.ESTUDIO._DATOS.PDF

24. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio Nacional de adiestramiento en trabajo Industrial-La Esperanza, 2015. [Internet]. Universidad Antenor Orrego; 2015 [cited 2018 Jun 17]. Available from: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENFER_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf

25. Calderón Izaguirre J. Estilos de vida en estudiantes de la facultad de derecho y ciencias políticas de la universidad san pedro-chimbote.2015 [Internet]. Universidad San Pedro. Universidad San Pedro; 2017 [cited 2018 Sep 16]. Available from: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2914?show=full>

26. Alva G. Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Pedro-Chimbote, 2015 [Internet]. Universidad San Pedro; 2015 [cited 2019 Oct 29]. Available from: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2910?show=full>
27. López D, Pumachaico E. Estilo de Vida Saludable y Factores Sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote–2018 [Internet]. [Chimbote]: Universidad Nacional del Santa; 2019 [cited 2020 Jul 10]. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3478/49941.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Espejo Deceno M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015 [Internet]. Universidad San Pedro. [Chimbote]: Universidad San Pedro; 2016 [cited 2020 Jul 10]. Available from: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2343>
29. Díaz L. Modos de Afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2016 [Internet]. Chimbote; 2016 [cited 2020 Jul 12]. Available from: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4560/Tesis_56788.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores Determinantes de la salud [Internet]. Sociedad Argentina de Cardiología. 2007 [cited 2019 Oct 22]. p. 2–8. Available from: <https://www.sac.org.ar/wp->

content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf

31. Velasco C. Modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre *Cryptosporidium*. *Rev Gastrohnp*. 2015;17(3):204–7.
32. Thompson T. Determinantes de la Salud Según Marc Lalonde [Internet]. Scribd. 2015 [cited 2018 Jun 17]. p. 1–3. Available from: <https://es.scribd.com/doc/141534353/Determinantes-de-la-Salud-Segun-Marc-Lalonde-docx>
33. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians [Internet]. 1974 [cited 2018 Jun 17]. Available from: [. h c - s c . g c a / h c s s s s / a l t _ f o r m a t s / h p b - d g p s / p d f / p u b s / 1 9 7 4 - l a l o n d e / l a l o n d e e n g . p d f](https://www.hc-sc.gc.ca/hc/ss/sa/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalondeeng.pdf).
34. Aristizábal G, Blanco M, Sánchez A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. *Enfermería Univ* [Internet]. 2011 [cited 2019 Oct 22];8(4):2–8. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
35. Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú [Internet]. Ministerio de Salud. 2012 [cited 2018 Jun 17]. p. 13–8. Available from: http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
36. Julcamoro B. Estilos de vida según la Teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018 [cited 2019 Oct 22]. Available from: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Arteaga L. Resumen del Modelo de promoción de la salud [Internet]. Blog Academia Educativa. 2015 [cited 2019 Oct 22]. p. 1–2. Available from: https://www.academia.edu/34347182/RESUMEN_DEL_MODELO_DE_PROMOCION_DE_LA_SALUD_DE_NOLA_PENDER
38. Cockerham C. Nuevas direcciones en la investigación de estilos de vida saludables. *Rev Int Salud Pública*. 2007;52(6):327–8.
39. Araneda M. Alimentación saludable: Concepto y Principios [Internet]. Eidualimentaria.com. 2018 [cited 2018 Jun 18]. Available from: <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>
40. Madaria Z. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. World Health Organization; 2013 [cited 2018 Jun 18]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
41. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual [Internet]. 2000 [cited 2018 Jun 17]. Available from: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
42. Marina J. Definición de Autorrealización [Internet]. Definicion ABC. 2017 [cited 2018 Jun 18]. Available from: <https://sermasyo.com/que-es-autorrealizacion/>
43. Peña R. Redes sociales, apoyo social y salud. *Rev Investig en Antropol* [Internet]. 2005 [cited 2018 Jun 18];3:2–6. Available from: www.periferia.name

44. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2012 [cited 2018 Jun 15]. Available from: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
45. Del Aguila R. Estilo de vida [Internet]. WikiDoks. 2016 [cited 2018 Jun 25]. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
46. Rojas J, Zubizarreta M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev Cuba Enfermería [Internet]. 2007 [cited 2018 Jun 18];23(1). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007
47. Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Ginebra . 2004 [cited 2019 Sep 10]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21211/A57_9-sp.pdf;jsessionid=1DFEE90342E936A377862550C50D5D92?sequence=1
48. Raffino M. Concepto de Enfermería [Internet]. Concepto.de. 2020 [cited 2020 Jul 7]. Available from: <https://concepto.de/enfermeria/>
49. Hernández R. Metodología de la Investigación. Editorial Mc Graw Hill. Mexico; 2003.
50. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. 2004. p. 44.

51. Tejada J. Situación de un Problema de Salud por Marc Lalonde [Internet]. Monografias.com. 1997 [cited 2018 Dec 9]. p. alrededor de dos planillas. Available from: <http://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacion-salud.shtml>
52. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 2003 [cited 2018 Jun 22];19(6). Available from: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_6_03/mgi01603.htm
53. Pérez J. Curso de demografía [Internet]. Glosario de términos. 2015 [cited 2018 Jun 22]. Available from: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/8612/S7500682_es.pdf?sequence=1
54. Girondella L. Significado de Sexo [Internet]. Significados. 2016 [cited 2018 Jun 25]. Available from: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
55. Raffino M. Religión [Internet]. Significados. 2019 [cited 2018 Jun 25]. Available from: <https://concepto.de/religion-3/>
56. Bembibre C. Estado civil [Internet]. Conceptos.com. 2018 [cited 2018 Jun 25]. Available from: <https://deconceptos.com/ciencias-juridicas/estado-civil>
57. Vasquez A. Salario [Internet]. Organizacion Mundial de Trabajo. 2015 [cited 2018 Jun 22]. Available from: <https://www.ilo.org/global/topics/wages/lang-es/index.htm>

58. Hernandez M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad de las Américas Puebla; 2016. Available from: http://Catarina.udlap.%0Amx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.htm
59. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. INEI en los medios. 2013 [cited 2019 Sep 25]. Available from: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/medio-ambiente/>
60. González M. Diseños experimentales de investigación [Internet]. Monografias. España; 2010 [cited 2019 Oct 25]. Available from: https://www.academia.edu/32156202/DISEÑOS_EXPERIMENTALES_DE_INVESTIGACIÓN
61. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento [Internet]. Biblioteca Virtual. España; 2012 [cited 2019 Sep 10]. Available from: http://biblio3.url.edu.gt/Libros/tests_p/4.pdf
62. Mesia R. Contexto ético de la investigación social. Rev Invest Educ. 2007;11(19).
63. Hall R. Privacidad y confidencialidad [Internet]. Declaración de los derechos humanos. 2013 [cited 2019 Sep 10]. Available from: http://uaqedvirtual.uaq.mx/campusvirtual/filosofia/pluginfile.php/9977/mod_resource/content/6/Capitulo5.pdf
64. Analia M. Consentimiento Informado, Anonimato Y Confidencialidad En Investigación Social [Internet]. La Experiencia Internacional Y El Caso De La Sociología En Argentina. 2010 [cited 2019 Sep 10]. Available from:

<http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/aines.pdf>

65. Código de ética para la investigación [Internet]. Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. 2019 [cited 2019 Oct 24]. p. 3–4. Available from: www.uladech.edu.pe
66. Uriarte Y, Vargas A. Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2018. Available from: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO - URIARTE - VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
67. Barraza M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública [Internet]. Universidad Mayor de San Marcos; 2018. Available from: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7751?show=full>
68. Tumay P. Estilo De Vida De Los Estudiantes Del Ii Al Viii Ciclo De La Escuela Profesional De Enfermería Sede Lima – Norte [Internet]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2016. Available from: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1395/T-TPLE-Jessica Paola Tumay Carrasco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
69. Maquiña C. Situación de la salud en el Perú: La agenda pendiente. Rev Peru Med Exp y Salud Pública [Internet]. 2011 [cited 2019 Jul 4];28(3). Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342011000300029
70. Oblitas L. Conductas y estilos de vida influyen en la salud [Internet]. Equipo

- de investigacion. 2015 [cited 2019 Jul 4]. Available from:
<https://www.desarrollohumanointegral.org/resources/Conductas-y-estilos-de-vida.pdf>
71. Wong C. Estilos de vida [Internet]. Area de salud publica. 2015 [cited 2019 Jul 4]. Available from:
<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
72. Beltran M. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores [Internet]. Universidad de Los Libertadores; 2016. Available from:
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/BeltránCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
73. Mariño A, Ñunez M, Gamez B. Alimentación saludable [Internet]. Breastcancer. 2015 [cited 2019 Jul 4]. Available from:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
74. Huerta E, Anticona A. La alimentación del adulto joven [Internet]. RPP Noticias. 2011 [cited 2020 Jul 8]. Available from:
<https://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentacion-del-adulto-joven-noticia-383112>
75. Tingal M. Factores Biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería [Internet]. Universidad Nacional de Cajamarca; 2014. Available from: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/268/T306.461T5872014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
76. Perez S. Actividad Fisica [Internet]. Revista Digital EFDeportes. 2014 [cited

2019 Jul 4]. Available from: <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

77. Rosales G. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación Superior Privada de Lima- Sur [Internet]. Universidad Autónoma del Perú; 2016. Available from: http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES_FERNANDEZ.pdf

78. Sales R. Propuesta del Programa “UCV - Salud” para Estilos de Vida Saludables de los Estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2018. Available from: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/34548/sales_cf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

79. Ballas C. Manejo del estrés [Internet]. North Shore. 2015 [cited 2018 Jul 4]. Available from: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=rlxsk&Lang=es-us>

80. Menacho E. Estilos de vida y factores biosociales de los estudiantes adultos de la facultad de ingeniería civil de la Uladech Católica Filial, Huaraz 2015 [Internet]. Universidad Católica los Angeles de Chimbote; 2015. Available from: [file:///C:/Users/Yomira/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual \(3\).pdf](file:///C:/Users/Yomira/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual%20(3).pdf)

81. Gaviria C. Bebida Alcohólica [Internet]. RedPaz. 1994 [cited 2019 Jul 4]. Available from:

http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/424/Gilma_Medina/Bebidas_alcoholicas/Bebidas_Alcoholicas.pdf

82. Schopenhauer. Definición responsabilidad en salud [Internet]. Blog de Promoción de salud comunitaria. 2009 [cited 2019 Jul 4]. Available from: <https://www.easp.es/web/blogps/2018/12/04/la-salud-una-responsabilidad-individual-o-social/>
83. Maslow A. Enciclopedia en salud. [Internet]. 2016 [cited 2019 Jul 4]. Available from: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/autorrealizacion>
84. Navarro J. Definición de Edad [Internet]. Definición ABC. 2014 [cited 2019 Jul 17]. Available from: <https://www.definicionabc.com/general/edad.php>
85. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018 [Internet]. Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo; 2018. Available from: http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
86. Miranda J. Estado civil [Internet]. Definición de Conceptos.com. 2016 [cited 2019 Jul 17]. Available from: <https://deconceptos.com/ciencias-juridicas/estado-civil>
87. Duran B. Estilo de vida y factores Biosocioculturales en adultos jóvenes. Asentamiento Humano. Primavera Baja [Internet]. Universidad Católica los

- Angeles de Chimbote; 2014. Available from:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4908/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DURAN_CONTRERAS_ROSA_BRENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
88. Arroyo E. La Educación y la Instrucción [Internet]. 2008 [cited 2019 Jul 4]. Available from: <http://elnuevodiario.com.do/app/article.aspx?id=94185>
89. Bembibre C. Ingresos [Internet]. Definición ABC. 2009 [cited 2019 Jul 4]. Available from: <https://www.definicionabc.com/economia/ingresos.php>
90. Aranda J. Significado de Sexo [Internet]. Definición y Concepto. 2015 [cited 2019 Jul 17]. Available from: <https://quesignificado.com/sexo/>
91. Hesmondhalgh D, Baker S. Género y salud [Internet]. Organización Mundial de la salud. 2018 [cited 2020 Jul 12]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
92. Contreras C. Adulto Joven (20-40 años) [Internet]. Psicología Blog. 2013 [cited 2019 Jul 17]. Available from: <http://adultojovenpsicologia.blogspot.com/>
93. Villanueva L. Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes [Internet]. Universidad Nacional de san Agustín de Arequipa; 2017. Available from:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5606/PSMvikule.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
94. Bandurra A, Gonzales T. Las creencias religiosas y su relación con el proceso

salud enfermedad. Rev Elect Psic Iztac [Internet]. 2004;7(2). Available from:
www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/

95. Aguilar M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta de la asociación villa héroes del Cenepa [Internet]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2010. Available from:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/166/VALDIVIA_MACEDO_ROSA_MELVA_ESTILOS_VIDA_FACTORES_SOCIOCULTURALES_DULTO_JOVEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
96. Cotrina J, Rodriguez Y. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. In *Cresciendo*. 2014;5(1):13–22.
97. Ibarra M. ¿Cómo afecta nuestro estado civil en la alimentación? [Internet]. 2017 [cited 2020 Jul 12]. Available from: <http://estilosdevida.cacia.org/wp-content/uploads/2017/12/Suplemento-27.pdf>



ANEXOS

ANEXO 01

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.



ANEXO 02

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS**

Reyna E (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo?

a) Masculino () b) Feminino ()

2. Cuál es su edad?

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

A) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

B) FACTORES SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

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

5. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles b) De 400 a 650 nuevos soles

c) De 650 a 850 nuevos soles d) De 850 a 1100 nuevos soles

e) Mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA

ESTILO DE VIDA

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

Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

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



VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO 05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL VI AL X CICLO, ULADECH_CHIMBOTE, 2018**

Yo,.....

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

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

.....

Firma