



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y  
VII CICLO. ULADECH CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018**

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

**AUTOR**

ESPINOZA SALINAS, RIGOBERTO GREGORIO

**ORCID:** 0000-0001-8341-0926

**ASESOR**

VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

**ORCID:** 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE - PERÚ

2020

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

**Espinoza Salinas, Rigoberto Gregorio**

**ORCID:** 0000-0001-8341-0926

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, estudiante de pre-grado  
Chimbote, Perú

### **ASESOR**

**Vílchez Reyes, María Adriana**

**ORCID:** 0000-0001-5412-2968

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

### **JURADO**

**Urquiaga Alva, María Elena**

**ORCID:** 0000-0002-4779-7113

**Guillén Salazar, Leda María**

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

**Ñique Tapia, Fanny Rocío**

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

**HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR**

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

**MGTR. GUILLEN SALAZAR LEDA MARÍA  
SECRETARIA**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO  
MIEMBRO**

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

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, a Dios, por la vida que me da, por escucharme siempre, gracias a él, nunca me di por vencido, superé todo obstáculo que se me presentaba, siempre me dio la fuerza para seguir adelante y luchar por todo lo que quiero lograr y por todo lo que vengo logrando.

A mis familiares y amigos que los quiero mucho, este proyecto lo hago por ustedes, por la unión que siempre hemos tenido apoyándonos todos en los buenos y malos momentos, por demostrarme que la amistad es lo más valioso de la vida, esto va por ustedes mis queridos amigos (as).

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por guiarme en las buenas y malas, por darme siempre la paz y tranquilidad para seguir siendo una persona de bien, más aún en la carrera que llevo estudiando donde implica estar siempre ayudando a las personas enfermos incluso sanos.

A la docente por siempre brindarme sus conocimientos, resolver mis inquietudes a cada duda que tenía para realizar este proyecto, por ser paciente y no dudar de mí hasta donde podría llegar.

## RESUMEN

El presente informe de investigación tipo y nivel cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios, como objetivos específicos: Valorar el estilo de vida en universitarios e identificar los factores biosocioculturales. La muestra se constituyó por 130 universitarios, además, los datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software SPSS Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizará la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Se concluyó lo siguiente: La mayoría de universitarios, tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable estilo de vida saludable, además casi la totalidad son de sexo femenino, profesan religión católica; en su totalidad tienen grado de instrucción superior, más de la mitad son de estado civil soltero, con un ingreso económico menor a 400 soles al mes. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: Sexo, religión, ocupación; no se pudo encontrar relación al aplicar la prueba del Chi 2; no se aplicó contraste de hipótesis pues más del 20% de frecuencias esperadas son mayores a 5. En grado de instrucción, estado civil e ingreso económico.

**Palabras clave:** Estilos de vida, factores biosocioculturales, universitarios.

## **ABSTRACT**

The present type and quantitative level cross-section research report, with descriptive correlational design. Its general objective is to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students, as specific objectives: To assess lifestyle in university students and to identify biosociocultural factors. The sample consisted of 130 university students, in addition, the data was processed in a Microsoft Excel database and then exported to a database in the SPSS Statistics version 18.0 software, for their respective processing. To establish the relationship between study variables, the Chi square criteria independence test with 95% reliability and significance of  $p < 0.05$  will be used. The following was concluded: Most university students have an unhealthy lifestyle and a considerable percentage of a healthy lifestyle, and almost all of them are female, professing a Catholic religion; in their entirety they have a higher education degree, more than half are single, with an economic income of less than 400 soles per month. There is no statistically significant relationship between lifestyle and bio-cultural factors: Sex, religion, occupation; no relationship could be found when applying the Chi 2 test; no hypothesis test was applied since more than 20% of the expected frequencies are greater than 5. In educational level, marital status and economic income.

Key words: Lifestyles, biosociocultural factors, university students.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
<b>1. TÍTULO DE TESIS.....</b>	<b>i</b>
<b>2. EQUIPO DE TRABAJO.....</b>	<b>ii</b>
<b>3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>4. HOJA DE DEDICATORIA Y/O AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>5. RESUMEN Y ABSTRACT.....</b>	<b>v, vi</b>
<b>6. ÍNDICE DE CONTENIDO.....</b>	<b>vii</b>
<b>7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....</b>	<b>viii, ix</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA.....</b>	<b>18</b>
<b>III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>29</b>
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>30</b>
4.1. Tipo y diseño de la investigación.....	30
4.2. Población y muestra.....	30
4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	31
4.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	35
4.5. Plan de Análisis.....	38
4.6. Matriz de consistencia.....	40
4.7. Principios éticos.....	41
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>42</b>
5.1. Resultados.....	42
5.2. Análisis de Resultados.....	49
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>65</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>76</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	42
<b>TABLA 2:</b> FACTORES BIOSIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	43
<b>TABLA 3:</b> FACTORES BIOLÓGICOS EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	47
<b>TABLA 4:</b> FACTORES CULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	47
<b>TABLA 5:</b> FACTORES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	48

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	42
<b>GRÁFICO 2:</b> SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	44
<b>GRÁFICO 3:</b> EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE .....	44
<b>GRÁFICO 4:</b> RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	45
<b>GRÁFICO 5:</b> ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	45
<b>GRÁFICO 6:</b> OCUPACIÓN DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	46
<b>GRÁFICO 7:</b> INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO.ULADECH CATÓLICA, 2018.....	46

## **I. INTRODUCCIÓN**

Según la OMS, el estilo de vida se define como una manera generalizada de vivir, porque se basa en la interacción y condiciones de vida de una persona y sus patrones individuales de comportarse, el cual está determinado por los factores socioculturales y las características que les caracteriza. Además, está estructurado socialmente por conjunto de valores, reglas o normas, actitudes, y hábitos de conducta. Es por ello que: el estilo de vida o los estilos de vida, son dependientes de una gama de decisiones que la persona los toma, los cuales puede o no afectarlos, en el caso sea negativo para su salud, este crearía un riesgo para su salud.

Además, la OMS, hace referencia que, el estilo de vida no es más que, la manera conjunta de vivir, que está relacionado con la interrelación de una condición de vida y patrones personales de conducta, el cual está determinado por factores socioculturales y características individuales. También, adjunta una estructura social, el cual está identificado por valores, actitudes, reglas, forma de vida y conductuales. Un estilo de vida, dependen del conjunto de decisiones que realiza la persona, de las que tiene mayor o menor control; si ve que son negativas para su salud, este generaría riesgo que le predispone a enfermarse, el cual reconoce las diferentes formas de tomar decisiones. La construcción de un estilo de vida está asociado a las formas de comportarse en forma individual, los cuales, según Guerrero, refiere la forma de vivir y una variedad de actividades diarias (1).

A nivel mundial se producen diferentes modificaciones socioeconómicas, el cual repercute significativamente en el estilo de vida del estudiante universitario, tales como; el ingerir alimentos pocos saludables, no recomendables para la salud. Motivo por el cual los universitarios, son un grupo vulnerable, teniendo en cuenta el punto de vista nutricional, el comer alimentos poco saludables, o saltarse las comidas, son problemas que caracterizan a los estudiantes. La gran preferencia por las comidas rápidas se ve aumentado en ellos, además, consumen alcohol frecuentemente, unido a todo eso el no tener hábitos saludables, hace que estén en riesgo de padecer enfermedades como; sobrepeso, obesidad y diabetes, motivo por el cual, es que se realizan estrategias de salud poblacional (2)

Actualmente en el mundo, el incremento de la humanidad, así como el descubrimiento de nuevas tecnologías , y la superación de ciudades importantes como , en cada caso, la modificación del ritmo del vivir, y de hecho, el avance de la tecnología, todo esto ha generado que las personas y estudiantes, modifiquen sus comportamientos, tanto en lo personal y colectivo, de todo ello, muchos no estudiantes, no realizan actividad física, motivo por el cual, es que se da la obesidad, muchos optan por comidas rápidas, enlatadas, el abuso de consumo de sustancias nocivas para su salud, como; cigarrillos, drogas, pasta básica, son estos que les lleva a sufrir enfermedades en el futuro.

Uno de cada cuatro universitarios en México, padece de algún tipo de problema grave de salud, es el caso del estrés, en algunas ciudades se calcula que, un cincuenta por ciento de jóvenes presentan algún problema

de salud mental, siendo factor epidemiológico, es que se considera un aspecto grave, ya que el estrés es uno de los altos generadores de diversas enfermedades. Es más, el problema de estrés, se sitúa en todos los medios y ambientes, obviamente en lo educativo, en donde está centrado el objetivo de esta discusión, es a partir de esto, el psicólogo, docente y padres, identifiquen la necesidad para poder conocer lo que implica el poder rendir de los universitarios, es decir, el problema de estrés que estos experimentan en el ambiente académico (3).

Así mismo en España, también se puede evidenciar también los problemas de estilos de vida saludable en universitarios, por el cual hacen lo posible para mantener hábitos de vida saludable, pero les cuesta, como podemos ver los datos de una encuesta que revela que el 80 % de ellos ha intentado cambiar su estilo de vida en beneficio de su salud en los últimos cinco años, pero que sólo la mitad lo ha mantenido. Además, sólo el 24 % considera que la obesidad es el principal problema de salud en España y además un 40 % no reconoce el sobrepeso como un factor de riesgo clave para el desarrollo de la diabetes, esto debido a ingerir comidas chatarras y comidas rápidas (4)

Los problemas de salud en los universitarios, no son ajenos en Argentina. Pero hasta el momento, no hay estudios realizados que puedan evaluar el rol del contexto universitario en hábitos de salud y de riesgo longitudinalmente, si los riesgos y comportamientos de salud empeoran o mejoran durante la estancia universitaria. Por otra parte, hay una gran preocupación por el deterioro de hábitos de salud de los estudiantes universitarios, en tanto estudios en poblaciones registran incremento de

número de jóvenes que fallecen por accidentes de tránsito, ya sea por haber bebido alcohol, o muertos por peleas en lugares de diversión, en el que el exceso de alcohol o el consumo de drogas, están presentes, el aumento de conductas en la inactividad física, así también de alimentación no saludable y el hábito de fumar, conforman el grupo que diseña una conjunción de factores de riesgo principales, que pueden ser evitables (5).

En el Perú, universitarios entre 17 y 25 años manifiestan un 26.90% de la población general. Del cual se estima que, mientras dure la etapa de salud de estos estudiantes, sea adecuada. Mientras tanto otro problema que se ha reportado en este grupo etario, son problemas a nivel mental. Una encuesta que fue realizada por secretaria nacional de juventud, en donde se encontraron síntomas de ansiedad y depresión, con riesgo a consumir bebidas alcohólicas y, trastornos en la alimentación y psicóticos. Ante esto el Ministerio de Salud, refiere que los trastornos y depresión, se dan mayormente en jóvenes mayores de 18 años, y así mismo indica que son mujeres quienes sufren de esta enfermedad en mayor porcentaje que el varón (6).

La Encuesta Nacional de Demografía y Salud familiar (ENDES) del año 2019, muestra que el 35% de las mujeres tienen sobre peso y 16% tienen obesidad. Los resultados de la encuesta nacional de indicadores nutricionales, bioquímicos, socioeconómicos y culturales relacionados con las enfermedades crónico degenerativas, muestran que el 40% de los encuestados 5 realiza actividad física leve (sedentaria), y entre éstos el 72% de ellos no complementa sus actividades habituales con ejercicios adicionales u otra actividad física vigorosa (7)

Según el INEI, los universitarios en Perú, suelen sufrir diversas enfermedades, tanto transmisibles, como no transmisibles, ya que, en un estudio realizado, se encontró que: un 14,8% sufre de hipertensión, siendo los hombres a quienes más afecta esta enfermedad, además el 3,6% de la población sufre de diabetes aumentando así un 0,3% con respecto al 2017. A su vez, se identifica como factores de riesgo, el consumo del cigarrillo que alcanza un 18,9% y consumo de bebidas alcohólicas, un 92,4% produciendo así más accidentes de tránsito e incrementando la tasa de mortalidad, además de que un 37,3% presentan sobrepeso y un 22,7% sufren de obesidad por llevar una alimentación inadecuada (8).

En Ancash, no son ajenos los problemas de salud en estudiantes universitarios. La primera variable que inciden significativamente en el peligro de identidad del universitario, está constituida por estrés con el cual se enfrentan ni bien inician la etapa universitaria. Conceptualizar estrés, puede ser algo complicado, esto se debe a que, la percepción de cada uno se diferencia significativamente. Una de las definiciones que tiene más acogida, es una alternativa que se propone de un punto de vista psicológico, el cual menciona que el estrés, es el resultado de la tensión física o emocional de la persona, debido a acontecimientos o situaciones que este puede percibir en forma de amenaza. Formalmente este resultado, es conocido en la persona como organismo de conflicto o liberación, el estrés, sigue siendo un problema de salud serio en los universitarios (10).

Ante esta problemática, no escapan los universitarios de la carrera profesional de educación, el cual fue creado un 9 de setiembre del año 1997, con tan solo cinco alumnos, inicia su actividad tanto académica

como administrativo una de las facultades más reconocidas (Educación) teniendo como virtud, ser una carrera autorizada por la Ley N° 24163 de un diez de junio, 1985 “Ley de la Universidad Privada Los Ángeles”. Siendo una carrera dirigida a mejorar continuamente, por ende, busca la calidad formación profesional. Esta universidad tiene como uno de las facultades, la de Educación y Humanidades, el cual incluye la carrera profesional de Inicial, primaria y secundaria (11).

Frente a lo expuesto, consideré pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema.

**¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los universitarios de la escuela profesional de Educación del VI al VII ciclo ULADECH Católica \_ Chimbote, 2018?**

Para dar respuesta al problema, se ha planteado el siguiente objetivo general.

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación del VI al VII ciclo ULADECH Católica \_ Chimbote, 2018.

Para poder conseguir el objetivo general, he planteado los siguientes objetivos específicos:

Valorar el estilo de vida en universitarios de la escuela profesional de Educación del VI al VII ciclo ULADECH Católica \_ Chimbote, 2018.

Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación y los ingresos económicos en

universitarios de la escuela profesional de Educación del VI al VII ciclo  
ULADECH Católica \_ Chimbote, 2018.

La realidad en el Perú, no es indiferente a los cambios que se dan en todo el mundo, el cambio de ritmo de vida y el crecimiento de la tecnología, que se suscita en Perú, así mismo las modificaciones en los estilos de vida que se está incrementando, esto porque muchos trabajos hace que la persona, pase horas y horas frente al computador, haciendo que se dé el sedentarismo, más aún, si estas personas, no realizan ninguna actividad física, incluido a eso, la alimentación con comidas rápidas. Motivo por el cual, esta investigación busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales para tratar de corregir esta problemática.

Los resultados de esta investigación, será muy valioso, ya que los universitarios o los que estudian salud puedan recabar temas, así mismo como se aplica en la política para que sean modificados los determinantes, y de esta manera aportar a la calidad y mejora de nuestra nación referente a salud. Del mismo modo que se hace responsable de los cuidados de la casa, responsabilizarse de su salud, es parte de la transformación en una persona libre. El simple caso de hacerse responsable de su salud, permitiendo así, que pueda elegir buenas decisiones, los cuales van a repercutir en su día a día. Al mismo tiempo te iras preparando para el día que sea oportuno, puedas ser el que pueda hacerse cargo de un seguro médico o quizá para elegir decisiones correctas, tanto para ti como tus hijos.

Del mismo modo, esta investigación será de mucha importancia para los profesionales de enfermería, ya que permitirá hacer programas o planes estratégicos el cual promueva un estilo de vida saludable en estudiantes universitarios, gracias esto se obtendrá una perspectiva en educación el cual va fortalecer a la enfermería, quien lidera dentro del servicio de salud.

Además será favorable realizar la investigación para que los líderes, autoridades regionales y municipales en el campo de la salud de nuestro país, así como para la población de estudio reconozcan cuales son los factores de riesgo y se incentiven a realizar cambios en sus conductas no adecuadas para su salud para así poder realizar promoción de la salud, ya que al identificar como es el estilo de vida de los individuos se podrá disminuir el riesgo de puedan tener una enfermedad a futuro, favoreciendo así a la comunidad o población que tengan una mejor calidad de vida.

Esta investigación es cuantitativa-descriptiva con diseño de una sola casilla. Esto va servir para que los responsables de esta institución privada, según los resultados obtenidos, puedan implementar mejoras, por ejemplo, como cafetín saludable.

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA:**

### **2.1 Antecedentes de la Investigación:**

Se identificaron los siguientes estudios relacionados a la presente.

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

En Colombia; Gonzales A, (12). En su estudio realizado para Determinar los Comportamientos de Riesgo para la Salud en Estudiantes Recién Ingresados a una Universidad 2015. Cuyo objetivo fue; determinar los comportamientos de riesgo en estudiantes ingresantes a la universidad. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado obtenido fue; El 13,5% presentó sobrepeso y 2,6% obesos y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para controlar el estrés: 43,3% escucha música; el 67.2% ha consumido alcohol; 35,2% ha fumado. El 51,5% inició vida sexual; 56,6% utiliza método para planificación familiar. Se concluyen que se hace imprescindible el desarrollo de estrategias para modular la influencia de las conductas de riesgo sobre la salud a corto y largo plazo.

En España; Montero M, (13). en su estudio realizado sobre Hábitos de Alimentación y otros Estilos de Vida de acuerdo a los Conocimientos sobre Nutrición y Dietética de Universitarios de Salud Españoles 2015, que cursaban dicha asignatura; Enfermería, Farmacia, Nutrición y Dietética y Podología, Cuyo objetivo fue; identificar los hábitos alimenticios y estilos de vida, de acuerdo a su conocimiento sobre nutrición. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado obtenido fue; que 67% estaba en el rango

normopeso, sólo 40% de los encuestados realizaba ejercicio de manera regular. Los autores concluyeron que la población no ha modificado sensiblemente sus hábitos pese a contar con la información suficiente, estando sus decisiones limitadas por factores de socialización como del entorno.

En México; Ramos A, (14). En su estudio de investigación realizado en universitarios mexicanos sobre el Estado Físico 2015, Cuyo objetivo fue; determinar el estado físico de los estudiantes universitarios. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, con el resultado identificaron que el estado físico de los estudiantes universitarios, está por debajo de los valores esperados, con un elevado porcentaje de grasa; el perímetro de cintura estuvo entre alto y muy alto para el 5,2% de los evaluados, el IMC mostró que un 7% está en peso bajo y el 21,6% en exceso, en el cual se concluye que la mayoría de los estudiantes universitarios se dedica a estudiar y hacer tareas, por eso es que encontramos estos resultados que no son adecuados para una buena salud del estudiante.

### **A nivel Nacional**

Tavera E, (15). En su estudio realizado sobre Estilos de Vida y Manejo de Estrés en Universitarios Lima 2015, Cuyo objetivo fue; identificar los estilos de vida y manejo de estrés en universitarios. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado obtenido fue; de (57.50% mujeres y 42.50% hombres), en el que se encontró mayor porcentaje de edades entre 17 y 19 años, que son

capaces de manejar el estrés y tener un buen estilo de vida (55.80%). Los hombres (35.30%) son quienes se sienten frecuentemente más capaces de hacerlo, a diferencia de las mujeres (21.90%). En la cual concluye que estas conductas, tienen un impacto directo en la salud.

Galli T, (16). En su estudio realizado sobre Prevalencia de Trastornos Psicológicos que afectan el Estilo de Vida de los Estudiantes Universitarios, Lima 2015, Cuyo objetivo fue; determinar los la prevalencia de trastornos psicológicos y depresivos, los cuales afectan el estilo de vida del estudiante universitario. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado fue; con respecto a la salud mental de los jóvenes de 15 a 29 años, que el 56.40% manifestó presentar cambios en su ritmo de sueño; el 55% se ha sentido nervioso(a), tenso(a) o inquieto(a); el 51.10% se ha sentido cansado(a), aburrido(a) la mayor parte del tiempo; el 47.50% ha padecido de constantes dolores de cabeza, cuello o espalda y el 44% se ha sentido triste sin ganas de hacer nada. En el que se concluye que presentan una alta prevalencia de trastornos psicológicos.

Martin J, (17). En su estudio realizado en universitarios, sobre Prevalencia de Consumo de Drogas, Perú 2016. Cuyo objetivo fue; determinar los la prevalencia de consumo de sustancias nocivas que afectan el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado fue; en cuanto al empleo de drogas sociales la prevalencia es alta: alcohol (92.70%) y tabaco (64.30%). Al respecto, resulta alarmante que el 10.50% de los universitarios encuestados presentan

indicadores de dependencia al alcohol y que, entre los consumidores del último año, el 21% califica como consumidor de riesgo de alcohol. En el que se concluye que el uso de estas sustancias afecta significativamente la salud de los estudiantes.

### **A nivel Local**

Lozano P, (18). En su estudio investigación: Conducta Sexual de Riesgo Relacionado al Nivel de Conocimiento sobre Sexualidad y Factores Socioculturales realizado en Universitarios, 2015. Cuyo objetivo fue; determinar conducta sexual de riesgo en universitarios. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado fue que el 79% de universitarios presenta conducta sexual de bajo riesgo; mientras que el 21% presenta conducta sexual de alto riesgo. En la que se concluye que es vital realizar prevención temprana de conductas sexuales de riesgo a través de programas de intervención con énfasis en los estudiantes universitarios.

Boullosa A, (19). En su estudio realizado sobre: Reacciones Psicológicas Frente al Estrés Académico 2015, Cuyo objetivo fue; determinar las reacciones psicológicas de los universitarios frente al estrés académico. Esta investigación es descriptivo y cuantitativo de corte transversal, cuyo resultado fue que las principales reacciones psicológicas frente al estrés académico fueron la ansiedad, los problemas de concentración, la inquietud y los sentimientos de depresión y tristeza. En cuanto a las reacciones comportamentales, se encuentran el desgano, los cambios en los hábitos alimenticios.

## 2.2. . Base teórica y conceptual de la investigación

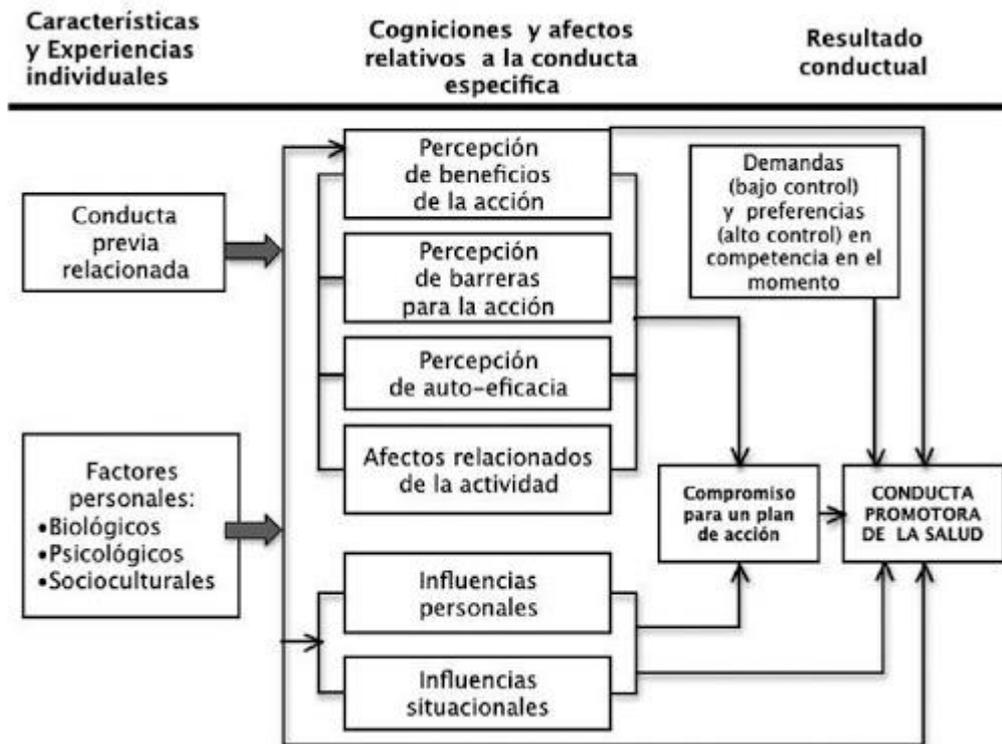
En el presente informe de investigación se hablará de teorías de Marc Lalonde y Nola Pender, quienes hablan de los estilos de vida, en el cual fundamentarán las bases conceptuales relacionándolo con los factores biosocioculturales considerando las teorías del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática, así como también del Ministerio de Salud.



Marc Lalonde, nació en Île Perrot, Quebec, y obtuvo una Maestría de grado en Leyes en la Université de Montréal, el grado de un maestría en la Universidad de Oxford. es un destacado abogado que sirvió como Ministro de Salud y Bienestar Social. En 1972 publicó las propuestas para una gran reforma del sistema de seguridad social canadiense.

Marc Lalonde, propuso un modelo para explicar los determinantes de salud, en 1974, el cual es utilizada actualmente, el cual identifica al estilo de vida, como también el ambiente incluido en lo social, en un sentido complejo en paridad con la biología humana y los que organizan los servicios en salud. Para identificar la forma de vida el cual determine nuestra salud en el cual la ciencia y epidemiología, hacen gran aporte para entablar pacto entre las condiciones materiales y el modo en que se organizan los grandes grupos. Esta clase, es importante para el entendimiento tanto de la salud de la población, como la elaboración de normas sanitarias y así tener una estrategia para promocionar la salud, porque su área cubre grandes grupos en la sociedad (20).

Marc Lalonde hace cuatro décadas dispuso que la salud de las personas está condicionada por 4 determinantes: herencia biológica, sistema sanitario, medio ambiente y estilos de vida. Un aporte más importante que planteó, es que, el sistema sanitario carece de presupuesto para participar en el estado salud, y hace énfasis en la recuperación de la salud, las modificaciones en el estilo de nuestras vidas, pueden verse influenciado profundamente con respecto al bienestar y calidad de vida de la persona. Además de inmensos presupuestos, para promocionar la salud, una herramienta principal, es la promoción de la salud (21).



Nola Pender nació en la localidad de Lansing, estado de Michigan, Estados Unidos, en 1941. Es una enfermera estadounidense que desarrolló un modelo de promoción de salud. La característica principal de este modelo de prevención es que enfatiza aquellas medidas preventivas que las personas deben tomar para evitar las enfermedades en general. El presente modelo se creó teniendo en cuenta muchos mitos sobre salud, así también la teoría, el cual es, aprendizaje social de Bandura, el cual presenta una singularidad única que inicia explícitamente el término estilo de vida, quien es conductor de salud en los planteamientos. De acuerdo a la clasificación de Nola Pender, existen 3 grupos de factores, quienes intervienen como predictores de estilos de vida.

**Afecto y cognición únicos de conducta**, este factor, que es primero, hace parte del mecanismo de motivación primario, el cual daña principalmente a la obtención y desarrollo de actitudes que son promotoras. esto se compone

beneficios que es percibida de sí mismo, la autoeficacia que se percibe con el fin de llevarlo a cabo, y por último el afecto que se relaciona con la conducta.

**Experiencia previa la conducta de salud y característica individual.** El segundo de estas variables, influyen indirectamente, Estas variables hacen que influya indirectamente, el cual interactúa con afectos, así tenemos como influencias situacional e interpersonal.

**Antecedente de acción.** Hace referencia a estímulos tanto externos como internos que se relacionan de forma directa con lo conductual. Estilo de vida y promoción de salud, material didáctico inicialmente, este modelo fue usado para presagiar el estilo de vida, el cual es promotor de salud globalmente (en los estudios es utilizado la variable como dependiente de una puntuación general de un estilo de vida. No obstante, mientras el porcentaje de variedad indicada, fue bajo, el investigador comenzó a aplicar predicciones de conductuales aisladas en salud: así tenemos el uso de tabaco, bebidas alcohólicas, ejercicio, conducta sexual la alimentación. (22).

Según Nola Pender, estilo de vida condiciona gran parte de la morbilidad en muchos países, durante décadas la forma de vivir de la persona, está basado de un componentes de actividades físicas, ya que debe realizar trabajos y labores para su subsistencia ; sin embargo, en la actualidad el incremento de la tecnología, ha facilitado muchas tareas cotidianas, no siendo necesario hacer tareas físicas muy extenuantes para poder satisfacer las necesidades que son vitales para la persona, esto hace que la persona al vivir en ciudades grandes se vuelva más sedentario , el cual indica que hay muchos riesgos de contraer enfermedades. Principalmente las enfermedades son de

origen cardiovascular, así como hipertensión, el cual condiciona el infarto al miocardio desde luego cerebral, así también se le puede agregar un factor más, que es condicionante como una alimentación alta en grasas, el cual te conlleva a sufrir sobrepeso, todo esto se considera una bomba de tiempo de todas las personas con estos factores. (23).

Nola Pender nos habla que en los estilos de vida se dividen en dimensiones para la autorrealización:

**Dimensión de alimentación:** viene a ser un acto muy voluntario, y generalmente se da por necesidad fisiológica del hombre de consumir nutrientes y energías que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Viene a ser una actividad y procesos bastante esenciales para el ser vivo, por lo que se relaciona directamente con la supervivencia humana. Por otro lado, podemos llamar a la nutrición que son un conjunto de procesos mediante donde lo que consumimos son transformados y se asimilados, mejor dicho, son incorporados en el organismo el ser vivo, y que deben tener conciencia acerca de lo que consumen, para así identificar la utilidad y los riesgos de lo que ingieren.

Las personas, además de agua, requieren de la ingesta de diferentes nutrientes, se debe consumir un aproximado de 2000 calorías al día. Por una razón, porque no hay solo un producto alimenticio que contenga y brinde nutrientes adecuados para la mantención efectiva de nuestra salud. El secreto de la nutrición adecuada, está en el consumo de variedad de alimentos que contengan nutrientes necesarios para satisfacer nuestro organismo. Aunque en

la actualidad las personas se alimentan muy desequilibrados, sin estructura, falta de ejercicios y poco consumo de agua (24).

**Dimensión Actividad y Ejercicio:** son movimientos corporales, aplicando algo de esfuerzo, dependiendo de la actividad física que se realiza, esto se debe realizar de manera rítmica, para no perjudicar el resto del cuerpo, esto va ayudar a fortalecer y desarrollar a la persona quien lo practica. La salud la define como; una actividad fundamental, que cumple rol importante en el vivir de la persona, la práctica de manera regular o cotidiana, aumenta, aumenta la vitalidad corporal, y evita diferentes riesgos a sufrir enfermedades

Actualmente, uno de los problemas más sobresalientes, que casusa morbilidad y mortalidad y algunas discapacitaciones, es tener una vida sin ejercicios, por esta razón, es muy importante realizar actividad física, ya que, sudar, ayuda a eliminar muchas toxinas del cuerpo, el cual va ayudar al correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Es de vital importancia que la persona realice ejercicios aéreos de gran intensidad o moderadamente, para fortalecer la frecuencia y fortalecer los músculos. El fortalecer el musculo, se denomina también entrenamiento de la fuerza, el realizar actividades de resistencia u otras, es recomendable hacerlo hasta dos veces a la semana. Debe tener en cuenta el horario que tenga, puede hacer ejercicios por treinta minutos, cinco veces a la semana, o también sesenta o cuarenta minutos tres veces a la semana.

**Dimensión de manejo del Estrés:**

Es una forma en que el ser humano, encuentra la forma de relajar aliviar la tensión o estrés, cuando se presenta un evento difícil, dichas acciones son

sencillas de realizarlo obteniendo así un alivio, sobrellevando la tensión de la situación.

El cuerpo manifiesta el estrés, mediante diferentes reflejos, lo cual desfavorecen el estado normal de la persona. La respuesta fisiológica des este proceso, esto hace que la persona afronte de manera violenta una en una determinada situación involucrándose todos los órganos y funcionalidad el cuerpo, todo a nivel hormonal, corazón, nervios, digestión y funcionamiento muscular. Muchos universitarios indican que, para aliviar el estrés escuchan música, o ven películas en sus escasos tiempos libres que poseen. El estrés, no busca edades para hacer daño, ataca a cualquier persona, sin importar sexo, edad, por ese motivo, es fundamental prevenirlo.

**Dimensión responsabilidad en salud:** el que se considera de suma importancia en atención de salud, es el prevenir. El cuál es el cuidado número uno en la salud: evitar males, tragedias e incidentes el cual pueda significar riesgo para la persona, por ello las personas tienen esa gran responsabilidad de tomar decisiones adecuadas que contribuyan favorablemente a su salud, y no producir riesgos., de dicho modo las personas deben cambiar sus comportamientos y tomar medidas preventivas, para el buen mantenimiento de su salud (25).

**Dimensión de apoyo interpersonal:** El autoestima influye mucho en las relaciones interpersonales creando una base consistente en ella, si se habla de esta dimensión que es interpersonal del hombre, diremos que es indispensable, porque mantiene sus relaciones interpersonales, en el cual tiene en cuenta algunos aspectos en él, como la apatía, empatía, y la simpatía, esto es lo que

ayuda a relacionarse con las demás personas y al mismo tiempo mantener gran cantidad de personas en el resto de nuestras vidas.

En una relación interpersonal, vemos que va influenciar bastante la personalidad que tenga una persona, en el cual se desenvuelven grandes agrupaciones de personas organizadamente, donde se puede mencionar que los sentimientos de estos son similares, por lo que esto se basa en la empatía, el cual se puede identificar en la persona, siendo lo que le enriquece. El no tener empatía, hace que la persona sea distinta, ya sea el color o también la clase, que hace que no seamos homogéneos los unos con los otros. ((26).

Estar familiarizado con el cambio de conducta de salud, nos va ayudar a brindar muchos elementos esenciales para entender los aspectos relacionado al estilo de vida, el cual estén relacionado con la salud, y la forma de cómo podemos intervenir en ellos.

Efectivamente se resumen aportes principales de 5 diferentes enfoques: los modelos que explican el proceso que socializa un estilo de vida saludable, esta teoría expectativa-valor, los modelos basados en la autorregulación del comportamiento, los modelos basados en la teoría del balance en la toma de decisiones y los modelos integradores (27).

## MARCO CONCEPTUAL

Estilo de vida es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Y esto es real para los modos o estilos de vida de cada persona, que se siembran en la familia y se comienzan a moldear desde la infancia de acuerdo a los comportamientos familiares. Es decir, en sus costumbres y actitudes con respecto de la vida diaria en todos los aspectos, de trabajo, de reuniones, culinarias, actividad física, sociales, espirituales (28)

El estilo de vida en el entorno educativo, inicia mediante una hipótesis en el cual es forma de vida, es una formación moldeable de una persona por su familia y la sociedad. Esta búsqueda, es resultado de las discusiones y algunas reflexiones referido al tema, que seguramente conlleven a realizar algunas situaciones empíricas. El presente trabajo podría ser útil para nuevas investigaciones, sirviendo como fundamento, y así poder contribuir a develar, como es que se forman los comportamientos los cuales definen al estilo de vida. (28).

Como determinante de salud, el estilos de vida, hace referencia a los diferentes hábitos, conductas y a las decisiones de una persona, que hace frente a las diversas etapas y circunstancias en la que se desarrolla la persona dentro de la sociedad, o también de acuerdo a su realizar diario, ya que son capaces de ser modificados el ámbito conductual y motivacional de la persona, por este motivo hace referencia al estilo personal del hombre en el que se realiza como un ser social en circunstancias particulares y concretas. (29).

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

- SI existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación VII y VII ciclo, ULADECH-Chimbote, 2018.
- No existe estadísticamente relación significativa en estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación VII - VII ciclo, ULADECH-Chimbote, 2018.

## **IV. METODOLOGÍA:**

### **4.1. diseño de la investigación:**

#### **Tipo y nivel:**

**Estudio cuantitativo:** Se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos que se obtiene de la construcción de instrumentos de medición para la prueba de hipótesis (30).

**Corte transversal:** Son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo (31).

#### **Diseño de la investigación:**

**Descriptivo:** El Diseño de investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera (32).

**Correlacional:** Estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, ósea se estudia la correlación que hay entre dos variables (33).

### **4.2 Población y muestra:**

#### **4.3.1. Universo Muestral:**

El universo muestral estuvo constituido por 130 universitarios del VI y VII ciclo de la escuela profesional de Educación, ULADECH Católica, Chimbote.

### **Unidad de análisis:**

Cada universitario de la Escuela Profesional de Educación del VI al VII ciclo, ULADECH Católica, que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

### **Criterios de Inclusión:**

- Universitarios que estén matriculados en la escuela profesional de Educación de VI y VII ciclo.
- Universitarios de ambos sexos.
- Universitarios que asistan regularmente a sus clases de la escuela profesional de Educación del VI y VII ciclo.
- Universitarios que aceptan participar en el estudio.

### **Criterios de Exclusión:**

- Universitarios que no estén matriculados en la escuela profesional de Educación de VI y VII ciclo.
- Universitarios que presenten algún problema de comunicación.

### **4.3 Definición y Operacionalización de variables:**

#### **ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS**

##### **Definición Conceptual**

Son maneras de vida que llevan las personas, que de alguna u otra forma, se verán determinados por conjunto de factores (físicos, sociales) que dependerán tanto del individuo como del entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida menos saludables (34).

### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

## **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS**

### **Definición conceptual:**

Llámesse al conjunto de características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores que se consideran son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (35).

## **FACTOR BIOLÓGICO**

### **Edad:**

### **Definición conceptual:**

Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento (36).

### **Definición Operacional:**

Escala nominal:

Adulto Joven: 20- 35

Adulto Maduro: 36 – 59

Adulto Mayor: 60 a más

**Sexo:****Definición Conceptual:**

Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos (37).

**Definición Operacional:**

Se utilizó la 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 y con las que el hombre reconoce una relación con la divinidad (38).

**Definición Operacional:**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil:**

#### **Definición Conceptual:**

El estado civil se refiere al conjunto de situaciones con vocación de permanencia y relevancia jurídica que tiene una persona (39).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Ocupación**

#### **Definición Conceptual:**

La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo (40).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Estudiante

- Otros.

### **Ingreso Económico:**

#### **Definición Conceptual:**

Son los caudales que entran en poder de una persona o de una organización.

Un sujeto puede recibir ingresos (dinero) por su actividad laboral, comercial o productiva (41).

#### **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

### **6.6. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:**

#### **Técnicas:**

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

#### **Instrumentos:**

En el presente trabajo de investigación se utilizó 2 instrumentos para 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 (42), modificado por Delgado, R; Días, R; Reyna, E. (50), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01).

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 consumen los estudiantes universitarios.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8 constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realizan los estudiantes universitarios.

Manejo de estrés: Item 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogante sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECE: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

### **Instrumento No 02:**

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

Elaborado por Delgado, R; Días, R; Reyna, E. 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 escolaridad y la religión (02 ítems).

- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

#### **Control de Calidad de los datos:**

##### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (52, 53).

(Anexo 3)

##### **Validez Interna:**

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (52,53).

##### **Confiabilidad:**

Fue medido y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (43).

(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 se aplicaron en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

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

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

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

#### 4.6 Matriz de Consistencia.

Título	Enunciado del problema	Objetivo General	Objetivos Específicos	Metodología
Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación del VI Y VII ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Universitarios de la escuela profesional de Educación del VI Y VII ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación del VI Y VII ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018	-Valorar el estilo de vida de los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Educación del VI Y VII ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018 -Identificar los factores biosocioculturales: Sexo – religión– factor ocupacional – grado instructivo– ingreso económico– estado civil de universitarios de la escuela profesional de Educación del VI Y VII ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018	Estudio cuantitativo de corte transversal, diseño descriptivo correlacional.

**4.7. Principios éticos:** Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos (44):

En toda investigación, la persona es el fin, mas no el medio, por eso requiere protección, respetando su dignidad humana, la identidad. Diversidad, confidencialidad y privacidad.

**Cuidado del medio ambiente y biodiversidad:** investigaciones que involucra el ambiente, animales y plantas, deben optar mediadas para poder evitar daños, y así respetar la dignidad de ellos animales.

**Libre participación y derecho a estar informado;** todos los investigadores tienen derecho a estar bien informados sobre la finalidad y propósito de la investigación que realiza.

Beneficios de no maleficencia; las personas que participaron en la investigación, estuvieron asegurados.

Justicia; el investigador debe formar precauciones necesarias, para que los sesgos y limitaciones de su conocimiento, no den lugar a prácticas injustas.

Integridad científica; la actividad debe extenderse a sus actividades de enseñanza, y no regir solo a la actividad científica del investigador.

Ningún principio ético libra al investigador de sus responsabilidades éticas y deontológicas.

**Consentimiento:**

Solo se trabajó con los universitarios que acepten voluntariamente participar en el presente trabajo (Ver anexo N° 05).

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados

**TABLA 1**

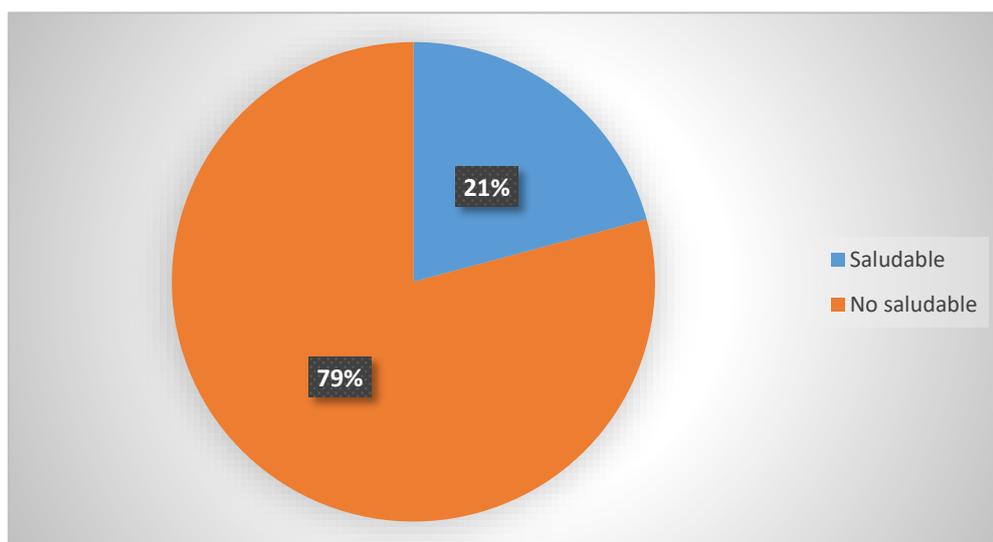
***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DEL VI AL VII CICLO. ULADECH  
CATÓLICA\_CHIMBOTE, 2018***

Estilo de vida	N°	%
Saludable	27	20,8
No saludable	103	79,2
Total	130	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018

**GRÁFICO 1**

***ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE  
EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018***



**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018

**TABLA 2**

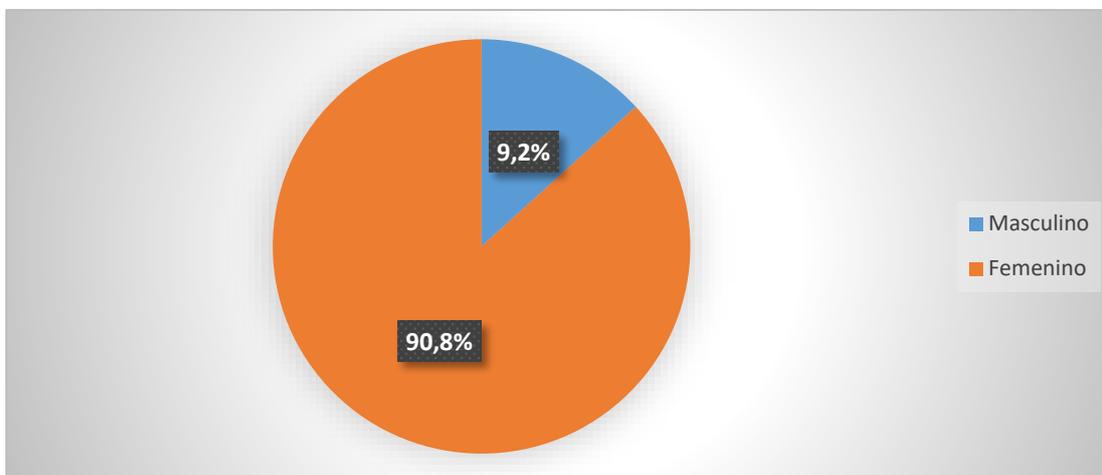
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018**

<b>FACTOR BIOLÓGICO</b>		
<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	12	9,2
Femenino	118	90,8
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
<b>Edad</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
20-35 años	130	100
36-59 años	0	0,0
60 a más	0	0,0
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Religión</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Católico(a)	93	71,5
Evangélico(a)	37	28,5
Otras	0	0,0
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Soltero(a)	124	95,4
Casado(a)	5	3,8
Viudo(a)	1	0,8
Conviviente	0	0,0
Separado(a)	0	0,0
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
<b>Ingreso económico (soles)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Menor de 400	126	96,9
De 400 a 650	4	3,1
De 650 a 850	0	0,0
De 850 1100	0	0,0
Mayor de 1100	0	0,0
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018.

## GRÁFICO 2

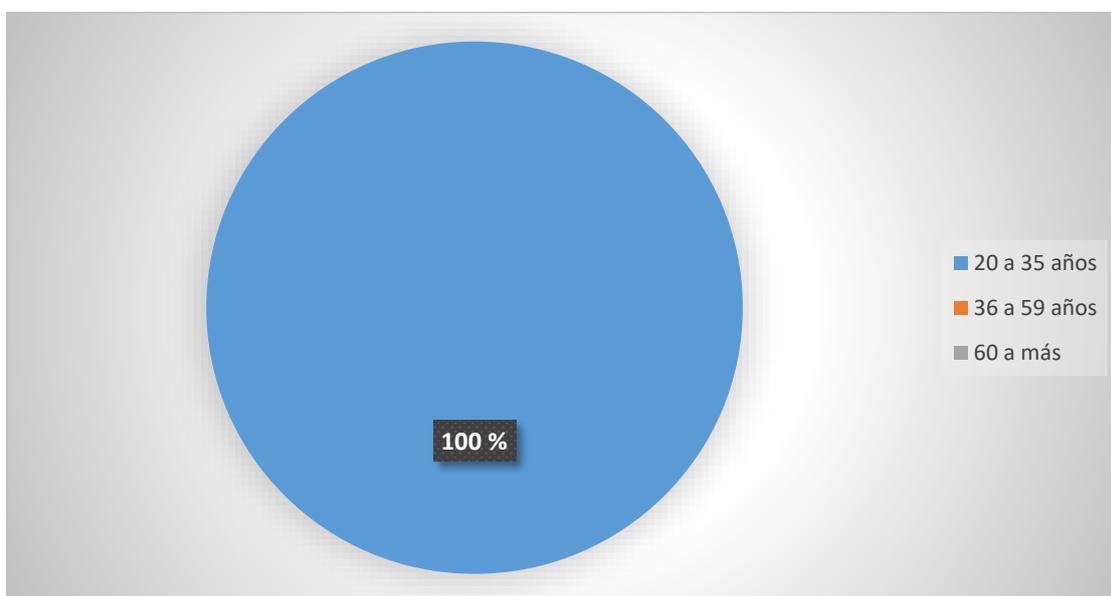
### *SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018*



**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a estudiantes universitarios de la facultad de educación, ULADECH - Chimbote, 2018.

## GRÁFICO 3

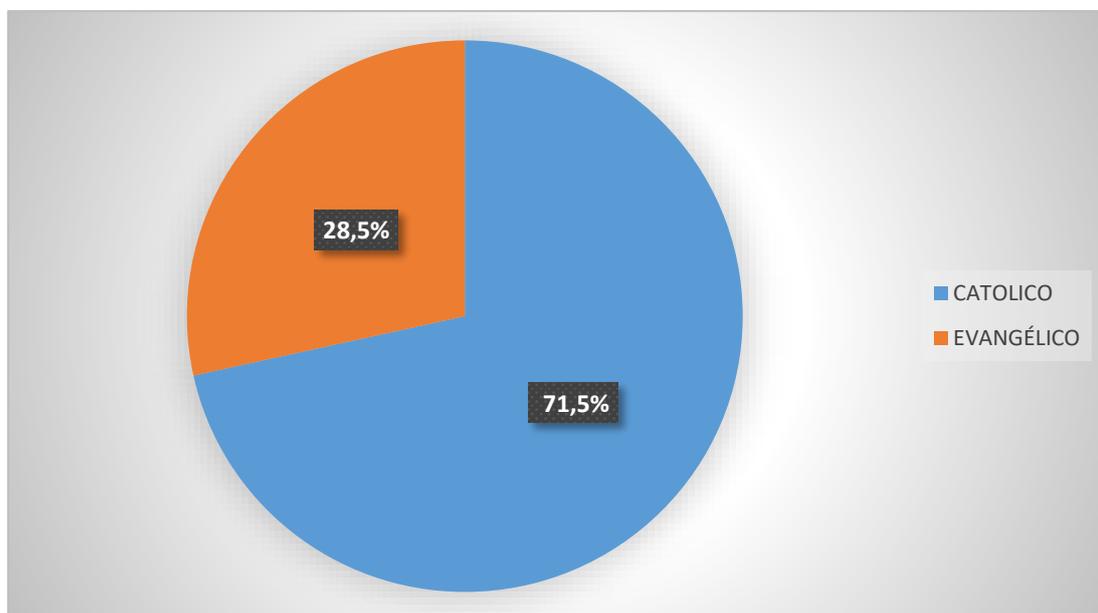
### *EDAD DE UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018*



**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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, ULADECH - Chimbote, 2018.

#### GRÁFICO 4

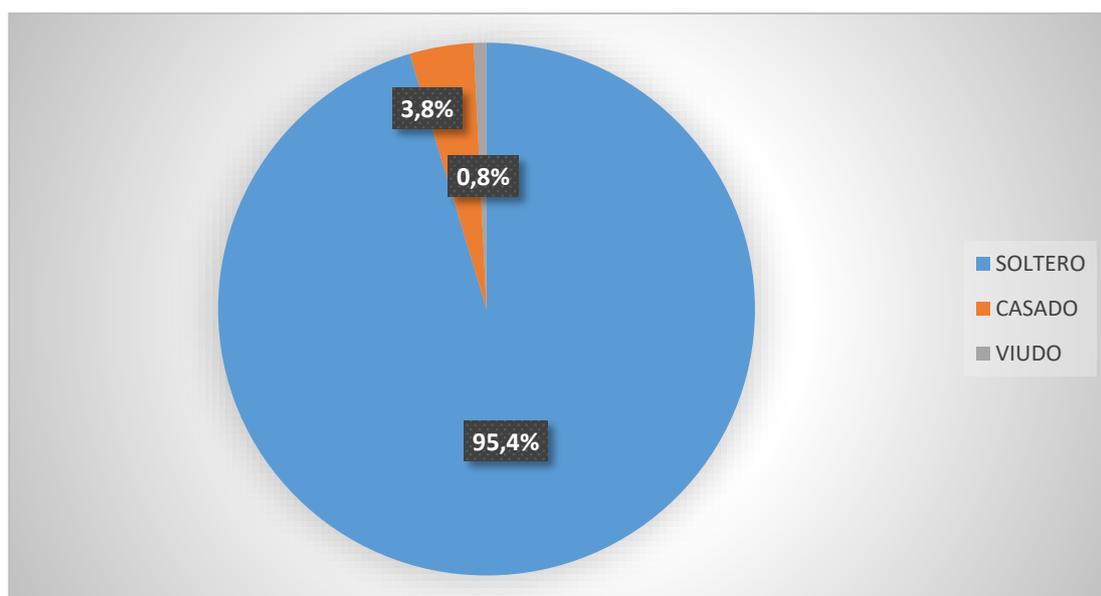
### RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018



**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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018

#### GRÁFICO 5

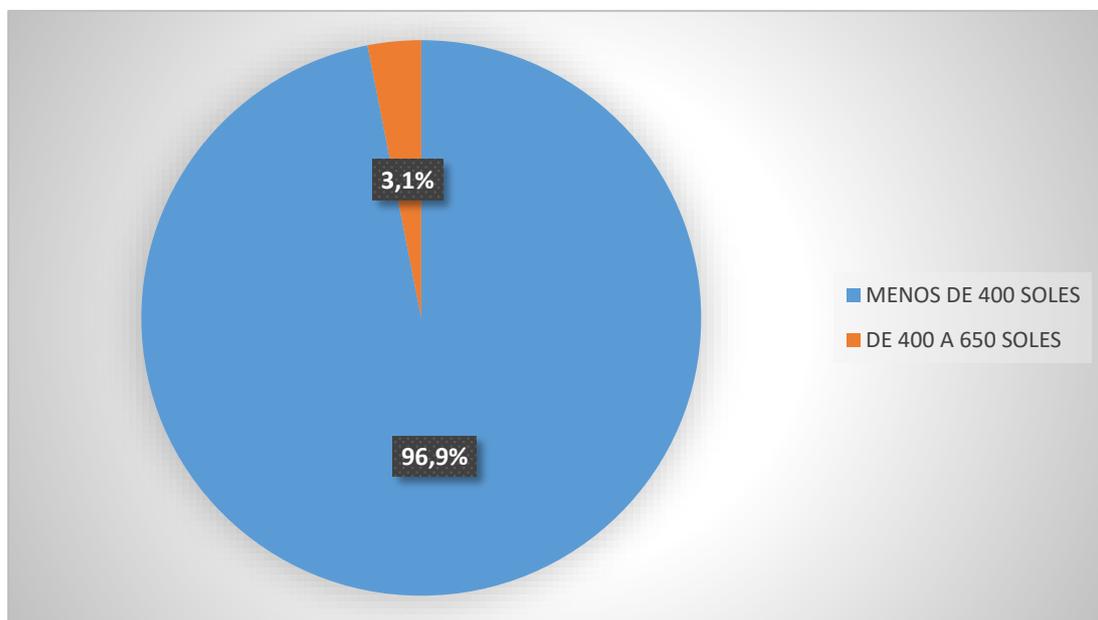
### ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018



**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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018.

## GRÁFICO 6

### INGRESO ECONÓMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, ULADECH - CHIMBOTE, 2018



**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018.

**TABLA 3**

**FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018**

Edad (años)	Etilos de vida				Total		Prueba de Chi cuadrado $\chi^2 = 2,186; 2gl$ $P = 0,335 > 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
20- 35 años	27	20,8%	103	79,2%	130	100%	
36 – 59 años	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
60 amas	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Total	27	20,8%	103	79,2%	130	100%	

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=0,144; gl=1;$ $p= 25 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	n	%	
Masculino	3	2,3	9	6,9	12	9,2	
Femenino	24	18,5	94	72,3	118	90,8	
Total	7	20,8	103	79,2	130	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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018.

**TABLA 4**  
**FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS**  
**UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII**  
**CICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018**

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,652; gl=1;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	n	%	
Católico	21	16,2	72	55,4	93	71,5	Si existe relación significativa entre las variables.
Evangélico(a)	6	4,6	31	23,8	37	28,5	
Total	27	20,8	103	79,2	130	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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018

**TABLA 05**  
**FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS**  
**UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII**  
**CLICLO. ULADECH - CHIMBOTE, 2018.**

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	n	%	
Soltero(a)	25	5,9	99	76,2	124	95,4	
Casado(a)	2	1,5	3	2,3	5	3,8	
Viudo(a)	0	0,0	1	0,8	1	0,8	
Conviviente	0	0	0	0,0	0	0,0	
Separado(a)	0	0	0	0,0	0	0,0	
Total	27	20,8	103	79,2	130	100,0	
Estilo de vida				Total			

Ingreso Económico (Soles)	Saludable		No saludable				No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	N	%	N	%	N	%	
Menor de 400	27	20,8	99	76,2	126	96,9	
De 400 a 650	0	0,0	4	3,1	4	3,1	
Total	27	20,8	103	79,2	130	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 estudiantes universitarios de la facultad de educación, Uladech - Chimbote, 2018.

## 4.2. Análisis de resultados

### Tabla 1

Se muestra que del 100% (130) de los universitarios de la facultad de educación, ULADECH - Chimbote, 2018, el 20,8 % (27) tienen un estilo de vida saludable y el 79,2 % (103) no tienen un estilo de vida saludable.

Estos resultados son similares a lo hallado por: Sánchez C, (45). en el cual concluye, que el 78% tenía estilo de vida no saludable y un 22% estilo de vida saludable, Por otro lado, hay resultados que difieren, con lo encontrado en la presente investigación, así tenemos Torres S, (46). Donde se destacó que el 84,2% (113) tienen un estilo de vida saludable y un 15,8% (7) no saludable.”

Alrededor del mundo, podemos descubrir que se han dado muchos cambios con respecto a los estilos de vida de las personas., Furlong y Cartmel indican que en la década de los 80 y 90, se dieron unas modificaciones con respecto a la participación educativa, esa enorme transcurrir del negocio laboral y su extensión, en donde se dependía mucho de la familia, han repercutido bastante sobre el estilo de vida de muchas personas, los cuales los estudiantes universitarios optan diversas formas en aprovechar sus tiempo libres.

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud, indica que una consecuencia importante de lo indicado antes, es idea en el cual aclara que, debe ser el mismo individuo el que tiene que preocuparse por su salud, ya que muchos de estas modificaciones, se originan con el

comportamiento, es por ello que el estudiante, tiene la capacidad de poder controlarlo positivamente. Al mismo tiempo inició a un enfoque de promoción de la salud, los cuales se basan en los cambios de los estilos de vida. En muchas ocasiones, a los estudiantes universitarios, puede parecer complicado hallar un estilo de vida adecuado para su salud y estudios, todo esto debido a múltiples lugares o ambientes en donde se desenvuelven (46)

Es por ello, lo indicado anteriormente, puede hacer que a los universitarios les sea muy complicado poder lograr sus metas completamente, dejando de lado ideales de la institución. Sabiendo que a medida que pasa el tiempo conductas pequeñas se podrían generar en instancias tempranas de la vida, el cual puede tener sus consecuencias en los estudiantes universitarios, cuando estos estén en etapas adultas, y así pasarían a aumentar las estadísticas en el mundo, y de hecho nacionales, si hablamos de enfermedades no transmisibles, los cuales se podrían evitar con propuestas de intervención en actividad física con base en resultados que los mismos estudiantes generarían.

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. La alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades (46).

Es por ello que, es de vital importancia que los estudiantes universitarios, cumplan con todos los requisitos alimenticios, ya que es necesario para un buen desempeño académico, pero muchos no cumplen con ello y consumen más alimentos chatarra.

Algo muy fundamental e importante, para cambiar nuestros estilos de vida, es la actividad física, el cual va prevenir de múltiples enfermedades a las personas, no solo en un país, si no, a nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares, son patologías comunes que afecta a las diferentes personas, esto se puede prevenir, evitando el sedentarismo, que mucho daño hace a las personas que no practican algún deporte, o hacen actividad física, pero que se ven interferidos de hacerlo porque muchos tienen sobrecarga en el estudio. Podemos ver que, no todos los estudiantes universitarios realizan actividad física, siendo muy malo para su salud, muchas veces por falta de costumbre o falta de tiempo, ya que muchos, tienen que estudiar y trabajar al mismo tiempo o por las mismas tareas que tienen que realizar.

En otras ocasiones el estudiante se ve tensionado por la misma situación que atraviesa, quizá por tener que trabajar para solventar sus estudios, aparte los trabajos que tiene que realizar tanto individuales o grupales, todo esto hace que el estudiante se estrese y altere su estado normal, motivo por el cual puede llevarle a reaccionar de manera violenta ante determinadas situaciones, el estrés, no busca edades para hacer daño, ataca a cualquier persona, sin importar sexo, edad, por ese motivo, es fundamental prevenirlo, ya que es muy dañino para su salud.

La mayoría de los estudiantes universitarios, son conscientes de lo que es bueno y lo que es malo para su salud, pero, a pesar de ello, no son capaces de modificar sus hábitos alimenticios, ya que muchos consumen comidas rápidas, gaseosas y otros para engañar al hambre, pero eso a la larga, les traerá consecuencias en su salud, pero lamentablemente no toman conciencia de eso y no previenen las posibles enfermedades que les puede causar el no alimentarse saludablemente, ahí radica la importancia de la presente investigación, convirtiéndose en una herramienta valiosa, primero para poder evidenciar en qué situación viven los estudiantes universitarios, para que mediante ello, puedan hacer cambios significativos en su actuar diario.

Todo lo que se relaciona con el actuar diario, rutinas, hábitos, el divertirse, el fumar, uso de alcohol, realizar actividad física, y otros aspectos importantes que puede realizar el estudiante dentro o fuera de la sociedad, todo ello comprende el estilo de vida, pueden ser buenos o malos, ya va depender de sí mismo como ve la vida, puede que sea con una actitud positiva y responsable, o simplemente, no le importe su salud, que por cierto, deberá atenerse a las consecuencias en el futuro, (47)

hay diversas conceptualizaciones si se quiere hablar de estilos de vida, de hecho, que cada uno, es importante de tener en cuenta, las conductas tradicionales, las mismas decisiones de la persona, o puede ser un determinado grupo de personas, quienes se encuentran delante de muchas circunstancias, en donde el hecho de ser un ser racional, tienes el deber de actuar de manera positiva para con tu salud. De hecho, que todas estas actuaciones o actuar de la persona, todos son susceptibles al cambio,

solo basta, el interés y voluntad de la persona para mantener un buen estilo de vida. (48)

Si seguimos hablando de estilos de vida, podemos mencionar también, que son formas habituales del comportar, que se realiza cotidianamente, de hecho, que cada uno de estas actitudes, van a caracterizar a los universitarios, en muchos casos, será duradero en ellos, y en otro, serán modificados por ellos mismos por el bien de si salud (49).

Respecto a la dimensión actividad y ejercicio la población nos indica que la actividad física que realizan es poco, indica que realizan caminatas 10 minutos máximo, y lo hacen para trasladarse hacia la universidad. En la revisión hecha sobre los beneficios de caminar está el fortalecimiento de los huesos pues estimula, aumenta y fortalece la densidad ósea, además evita el sobre peso, la exposición a la luz del durante el caminar incrementa los niveles de vitamina D en el cuerpo y evita las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como infarto de miocardio, hipertensión, angina de pecho entre otras. Los universitarios de mi estudio, indican que, realizan poca actividad física, el simple hecho que, algunos estudian y trabajan, tienen muchas tareas universitarias, por lo cual no les alcanza el tiempo para realizar.

El manejo del estrés en nuestra población estudiada es casi nulo ya que ellos no conocen sobre técnicas de relajación o como pueden liberarse del estrés afectando a su salud seriamente, debido a las constantes preocupaciones que tienen ellos en temas de estudio, tareas, algunos porque tienen que trabajar y estudiar al mismo tiempo. Pero indirectamente se relajan cuando se trasladan a su centro de estudios, o al estar

conversando con los compañeros o compartir algún almuerzo con los compañeros, y algunas veces comparten sus problemas para poder recibir consejos.

Respecto a responsabilidad en salud la población del distrito de Chimbote cuenta con el seguro integral de salud SIS pero no acuden al centro de salud para realizar sus controles mensuales o anuales, los universitarios en su mayoría refieren que; se auto medican acudiendo a una bodegas o farmacias donde venden pastillas pero desconocen los efectos adversos de las pastillas que venden, el cual puede causarles daño a su salud.

Respecto al apoyo interpersonal en nuestra población estudiada los universitarios indican que para realizar algunos trabajos de la universidad, cuentan con el apoyo de sus docentes y algunos compañeros, hasta incluso hacen reuniones donde se agrupan para realizar sus trabajos.

En la dimensión autorrealización los universitarios indican que, se les hace difícil desprenderse de sus costumbres, transmitidas por sus antepasados pero ahora piensan en sus hijos, quieren que sus hijos estudien que sean profesionales y puedan tener una vida mejor que ellos.

Por lo que se concluye; que los estilos de vida en los universitarios no son saludables. Lo que indica que, es un gran riesgo para su salud, el cual supone muchas posibilidades de sufrir enfermedades en un futuro no muy lejano.

## **Tabla 2**

Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los universitarios de la facultad de educación, ULADECH, indica que del 100% (130); el 90,8% (118) son de sexo femenino, el 100% (130) tienen de 20 a 35 años; el 71,5 % (93) son católicos; el 95,4% (124) son solteros, y el 96,9 % (126) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Este resultado es similar a lo hallado por Cruz R, (50). En su investigación encontró, que la mayoría, son de sexo femenino, religión católica, casi la totalidad de estado civil soltero, e ingreso económico de 400 nuevos soles a menos.

Así mismo se relaciona en algunos aspectos lo encontrado por Castillo Y, (51). Con respecto al factor biológico el 90% son de edades de 20 a 35 años; el 80 % son de sexo femenino; con respecto a los factores culturales el 100 % son estudiantes, 75 % son de religión católica, respecto a los factores sociales el 92% tiene estado civil soltero, el 90% su ingreso económico es menos de 400 soles.

Así también los resultados que difieren con lo encontrado por Bravo, L (52), en su estudio realizado, donde obtuvo como resultado que el 70,5% (74) son de sexo femenino, Estudios similares como lo encontrado por Ballester, L (53), en su investigación donde concluye que, el 77,8% son de sexo femenino.

Por otra parte, también se tomó en cuenta el factor cultural la religión en lo cual concluimos que la mayoría profesan la religión católica. Según

la religión la mayoría de estudiantes universitarios del presente estudio, profesan la religión católica, es probable que continúen la religión practicada por sus padres, la cual es reconocida a nivel mundial y busca la armonía y en paz entre las personas. Sin embargo, las normas que promueve esta religión permiten tener comportamientos con libertades que podrían afectar la salud de los adultos como son: el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de cigarrillos, el baile, entre otras, lo que evidencia un estilo de vida no saludable. A diferencia de otras religiones como la evangélica, en donde tienen normas las cuales se manifiestan en práctica saludable al prohibir o limitar acceso a sustancias y actividades nocivas para la salud.

Si comparamos esta realidad con la investigación que se llevó a cabo, podemos evidenciar que coinciden con la realidad actual, ya que en nuestra investigación también se encontró en su mayor cantidad, mujeres.

En esta investigación sobre estilos de vida, la edad, es un factor determinante en la salud de los universitarios, siendo en su mayoría adultos jóvenes que están expuestos a llevar una vida no saludable, puesto que no realizan actividad física por diversos motivos, ya sea por falta de tiempo debido a sus estudios, gran cantidad de tareas, o, su mismo trabajo. Ya que hay jóvenes que estudian y trabajan al mismo tiempo pagando por su propia cuenta sus gastos universitarios.

En la investigación realizada, casi la totalidad de jefes de familia, tienen un ingreso económico menor de 400 soles, considerando dentro de la canasta básica familiar que perciben los padres de los universitarios,

están dentro del límite. Así hay universitarios de la facultad de educación, que trabajan y estudian para poder pagar sus estudios, el cual se considera un reto en la vida, en el cual el universitario hace desgaste tanto físico como mental, todo ello para poder superarse y ser un profesional.

Con respecto al factor biológico, como primer lugar tenemos a la edad, el cual se define como el tiempo transcurrido desde que uno nace hasta la actualidad, la edad, se mide en años, la edad, caracteriza las diferentes circunstancias y etapas de nuestras vidas, los cuales podemos mencionar a continuación; empezando por la niñez, juventud, adultez y ancianidad (54).

Si hablamos de sexo, podemos decir que es la característica principal, la que diferencia al hombre de la mujer, el cual es relativo al género, la gran diferencia entre ambos se encuentra marcado o reconocido por los genitales los cuales son, el aparato reproductor femenino y masculino respectivamente, bajo esta circunstancia, el sexo, es una variable propiamente física, el cual es producido biológicamente, y que tiene un resultado predeterminado en una de las dos categorías, varón o mujer. Se dice que es una dicotomía con raras excepciones biológicas (55).

Con respecto al grado de instrucción, es la capacidad de cada persona durante la etapa de vida de adquirir nuevos conocimientos integradores en el orden social, lo que le permitirá un mejor desenvolvimiento y mejora tanto en ámbito individuales como colectivos (56)

Religión, cuyo significado indica que está dividido en dos grandes grupos de creyentes, al mismo tiempo podemos decir que, es una ciencia que nos enseña cómo llegar a Dios, claro que, para ello, tenemos mandamientos que tenemos que cumplir si queremos llegar a él. Viendo desde el punto de vista de la teoría, la religión es un sistema de actividad de la humanidad, los cuales están compuestos por creencias y prácticas de lo que se considera divino, ósea, que no sea malo delante de Dios, así y solo así, podremos llegar a él, muy aparte de la religión que te consideres, lo que importa es que, cumplas los mandamientos (57).

En esta investigación se encontró que, la mayoría de los universitarios son de religión católico, debido a que todos ellos han optado por mencionada religión en primer instancia por influencia de los padres, en algunos casos, eligieron por sí solos que religión profesar, por otra parte tradicionalmente la religión católica, identifica a la sociedad peruana, solo que esta religión, tiene restricciones mínimas a celebraciones de festividades en la sociedad y en la familia, permitiendo así, que los jóvenes, consuman alcohol, cigarros, y desvelen exageradamente en las fiestas, el cual, no es saludable para la persona. Por lo contrario, la religión evangélica, está relacionada al amor al prójimo y el compromiso social, lo cual se refleja mediante las obras de caridad, ayuda y asistencia a la población más necesitadas, es más, prohíbe salir a fiestas, consumir bebidas alcohólicas, entre otras cosas, haciendo así que el universitario, lleve una vida as saludable.

La cantidad de dinero que se percibe en un tiempo o periodo determinado, a esto se le denomina ingreso económico, además que, es la

cantidad de dinero que la familia pueda gastar en un tiempo determinado, pero sin disminuir ni aumentar sus activos netos, también podemos decir que, un ingreso económico, es una condición socioeconómica, además un ingreso económico, refleja el nivel de status de una persona, ya sea en la dimensión económica o social, también que trata de reflejar el nivel o status personal, tanto en la dimensión social como en la económica (58).

Actualmente el dinero que se percibe en la familia, o el jefe de la familia, no es suficiente para satisfacer las necesidades básicas de alimentación y vivienda, por ello, es que algunos estudiantes universitarios, tienen que apoyar económicamente con lo que ganan en su trabajo, vemos casos, que los universitarios, muchos trabajan y estudian, para que puedan de alguna manera aportar en la casa para la comida, de este modo garantizar una buena calidad de vida para cada uno de sus miembros, principalmente, para él, porque tiene que estar bien alimentado para poder desenvolverse de la mejor manera en los estudios.

En conclusión en el presente estudio de investigación observamos que los factores biológicos pueden o no influir en el estilo de vida de cada individuo, la personalidad de cada universitario inicia desde temprana edad, e influye en su toma de decisiones para que elija que es lo bueno o malo para mantener la salud.

### **Tabla 3**

Con respecto a los factores biológicos relacionando con sexo se tiene que 90,8 % (118) pertenecen al sexo femenino, de ellas el 18,5 % (24) presentan estilo de vida saludable y el 72,3 % (94) presentan estilo de vida no saludable.

Se muestra la relación entre los factores biológicos y el estilo de vida. Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico chi-cuadrado de independiente ( $p > 0.05$ ) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados encontrados que se relacionan con lo hallado por Cotrina, J (57), ya que encontró como resultado en su investigación, que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con el sexo.

También son similares los resultados encontrados por Márquez, M (59), Encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida, Gonzales, M (60), encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.

Además, estos resultados difieren a lo obtenido por Menacho E, (61). Quien en su investigación obtuvo como resultado, que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la variable sexo. Los resultados difieren con lo reportado por Mendoza R, (62). En su estudio: En donde concluye que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo.

El resultado obtenido, indican que no hay relación significativa estadísticamente, entre el estilo de vida y el sexo, debido a que, la persona, es racional, por lo que es consciente de sus actos, además posee una identidad única de realizar prácticas y hábitos saludables, el cual permite hacer su propia elección independiente de su sexo.

Del mismo modo, al analizar la variable, se puede ver que, la mayoría de los universitarios de ésta facultad, son de sexo femenino, las cuales presentan un estilo de vida, no saludable, lo que indica que las mujeres, aunque sean consideradas, más cuidadosas en todo sentido, no quiere decir que, sean susceptibles a la hora de tomar decisiones y que tengan mejores conductas que los hombres, ya que muchos de ellas aún no tienen la capacidad para ver la realidad sobre las enfermedades a nivel mundial, por ende; tanto varones como mujeres, están propensos a correr riesgos que pueden poner en peligro su salud el cual les llevará a tener un estilo de vida no saludable.

También se concluye, que la mayoría de los universitarios, son adultos jóvenes de sexo femenino que presentan estilos de vida no saludables, donde podemos identificar, que no practican actividades que fomenten estilos de vida saludable, quizá por falta de conocimiento, toma de conciencia, o, por la falta de tiempo, ya que muchos estudian y trabajan al mismo tiempo, e incluido las tareas, les es más difícil aún.

En conclusión podemos decir, que la edad, no determina el estilo de vida que puede tener el estudiante universitario, por lo contrario, a medida que pasan los años, los jóvenes son sometidos a diversas experiencias, más aun, cuando empiezan su vida universitaria porque

tienen la presión del grupo, que les conlleva a tomar decisiones equivocadas, es por ello que los jóvenes deben conocer los riesgos, ser monitoreados y controlados por sus papás, aunque muchos de ellos creen saberlo todo.

#### **Tabla 4**

Con respecto al factor cultural, relacionado con la religión, se observa que del 100 % (130) el 71,5%, son católicos, de los cuales, el 16,2 % (21) tienen estilos de vida saludables y el 55,4 % (72) no saludables.

Los resultados se asemejan con lo encontrado con Arocutipa, P (63), ya que encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales: de religión y el estilo de vida, Vitella, M (64), encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre la religión con el estilo de vida.

Estos resultados, coinciden con lo observado por Roque R, (65). En su estudio realizado, donde concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la religión con el estilo de vida.

Asimismo, difiere con lo obtenido con la presente investigación lo hallado por Ruiz S, (66). En su estudio, donde concluye que, que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la religión.

Analizando el estilo de vida con la variable religión, vemos que no hay relación estadísticamente significativa entre ellos, esto quiere decir, el hecho de tener una determinada religión no va hacer que tenga un estilo de vida saludable, sino que, cada estudiante, es libre de hacer que cree

conveniente, no tratando de afectar su salud, más aun si hablamos de la religión católica que tiene prohibiciones escasas para algunas actividades, pero nadie obliga a nadie, son los estudiantes quienes tienen que velar por su salud, sino, va depender de cada uno como lleva una alimentación saludable.

El profesar una determinada religión no implica que la persona tenga o debería tener un estilo de vida saludable, de hecho, hace que nos fortalezcamos en la fe y creencia en Dios, más la religión, no te indica los alimentos que puedas comer, o que actividad física puedes realizar para que tengas un estilo de vida saludable, así como pudimos obtener en los resultados que no hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la religión, va depender mucho de la persona, lo que pueda hacer en el beneficio de su salud, eso es indiscutiblemente, responsabilidad de cada persona.

Muchos universitarios, consumen bebidas alcohólicas en fiestas , ya sean patronales, o por celebrarse una fecha importante, esto, es porque sus costumbres vienen desde muy antes, que fue enseñado por sus antepasados, mas no es porque, la religión de los obliga u ordene, pero podemos ver además, el profesar la religión católica, hace que tengas más consentimiento y libertad de poder participar de diversas fiestas, ya que, no te los prohíbe como si los hace la religión evangélica.

En el presente informe de investigación se encontró que la mayoría de personas profesan la religión católica, pero, sin embargo, no acuden a misa puntualmente, tampoco leen las sagradas escrituras, prefiriendo en

muchas ocasiones ir de fiesta, en vez de darse un tiempo para escuchar la palabra de Dios, tal y como manda su religión, pero cuando se ven en apuros o afligidos, y creen que necesitan de ayuda divina para solucionar sus problemas o sanar sus enfermedades, recién recurren a Dios.

Además, la religión, no se involucra en el estilo de vida de los universitarios, porque la religión está basada básicamente en el comportamiento espiritual de la persona, son las personas en este caso, quienes deberían tomar conciencia de sus actos y puedan cambiarlos por iniciativa propia, y por el bien de su salud, para que, en un futuro, no sufran de alguna enfermedad por, no haber tenido un buen estilo de vida.

En conclusión podemos decir que; el pertenecer a una religión, en éste caso casi la totalidad profesa la religión católica, no implica que el universitario tenga un estilo de vida saludable.

### **Tabla 5**

Se evidencia la distribución porcentual de los universitarios, según factor social, indica que ellos tienen un estado civil, soltero, del cual el 5,9 % (25) tiene un estilo de vida saludable, mientras el 76,2 % (99) tienen un estilo no saludable. En cuanto al ingreso económico el 96,9 % (126) tienen un ingreso menor de 400, del cual, un 20,8% (27) tiene un estilo de vida saludable, el 76,2% (99) un estilo de vida no saludable.

Al someterse la relación entre el estado civil, ocupación, ingreso económico y estilo de vida. Para el factor social estado civil e ingreso económico no se aplica contraste de hipótesis ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son mayores a 5. Para el factor ocupación no se

cumple con las condiciones para aplicar la prueba chi – cuadrado ( $\chi^2 = 0,05$ ) por lo que no existe relación significativa entre las  $>4,345$ ;  $p=0,361$  variables.

Los resultados se asemejan con lo encontrado por Acero, R (67), ya que encontró en su estudio que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: estado civil, ocupación e ingreso económico, al aplicar la prueba del Chi Cuadrado con  $p>0.05$

Del mismo modo, estos resultados se asemejan a lo encontrado por López, S. y Alva, M (68), concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con estado civil, ocupación, e ingreso económico.

Así mismo los resultados, son similares con lo encontrado por Rosas L, (69). En su estudio, donde concluye que, no existe relación estadísticamente significativa entre el estado civil y los estilos de vida,

Analizando variable, ingreso económico con estilo de vida, podemos ver que, no hay relación estadísticamente significativa en cada uno de las variables, así podemos ver que los precios altos de los productos para consumir, hace que los estudiantes universitarios no tengan acceso a ello en muchas ocasiones, pero muy aparte de ello, muchos de los universitarios optan por consumir comidas rápidas, en latadas, envasadas, los cuales no son saludables para el consumo.

Es por eso, el ingreso económico es muy importante, ya que va depender mucho de la cantidad de dinero que se pueda gastar en un tiempo

determinado, es por eso que toda la familia necesita tener un ingreso económico, más aún cuando ya los hijos ingresan a la universidad, ya que el gasto es mayor.

Además, el que las personas no generen un adecuado ingreso económico, puede ser un indicador que sean más propenso a enfermarse y a la vez no puedan curarse de manera inmediata, perjudicando así su salud, sin embargo, el ingreso económico no determina el estilo de vida del universitario, ya que, así tenga escasos recursos económicos, va depender mucho del comportamiento que puedan tener para con su salud.

Cabe indicar, así las personas tengan un nivel económico alto, no se salvan de tener un estilo de vida no saludable, aunque, de todas maneras, tienen más posibilidades de prevenir enfermedades, pero, va depender mucho también del comportamiento de cada uno y las prácticas que realicen, como, por ejemplo, realizar actividad física, llevar una alimentación balanceada, realizarse chequeos anuales de su salud. Teniendo en cuenta si, que el un ingreso económico suficiente, abre puerta a diversas oportunidades, como tener comodidades tanto materiales, educación de calidad, el cual va permitir desarrollarse de mejor manera a la persona.

Si hablamos de ingreso económico, podemos ver que influye directamente en la estabilidad de la salud de su hogar, así como desde la perspectiva emocional, donde, si un miembro de la familia se afecta, se afecta todo el sistema familiar, mediante el trabajo impulsamos las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria

para realizar las tareas. El trabajar, hace que la persona aumente su autoestima.

También se obtuvo como resultado, que la mayoría de universitarios, son solteros, el cual hace que no tengan esa mayor presión de conseguir dinero, a no ser que tengan que solventarse por sí solos sus gastos o estudios, en cambio los que tienen pareja, son casados o convivientes, se sienten con mayor responsabilidad de conseguir dinero para poder estudiar y a la vez mantener a su familia, porque muchos padres, apoyan económicamente a sus hijos para que puedan estudiar y terminar una carrera profesional y ser alguien en la vida.

En conclusión, el universitario, es quien debe y puede orientar su propio estilo de vida, de hecho, de manera saludable, ya que, poseer bajo ingreso económico, hace que se dé mayor prioridad a los requerimientos alimenticios, ya que alimentándose saludablemente van a prevenir diversas enfermedades llámese como: obesidad, sobrepeso, diabetes, IRAS, EDAS, gastritis y otros más.

## **V. CONCLUSIONES**

- En los Estilos de Vida de los universitarios de la Facultad de Educación del VI y VII ciclo, la mayoría tienen un estilo de vida no saludable.
- En los Factores Biosocioculturales de los universitarios de la Facultad de Educación del VI y VII ciclo, la mayoría son católicos, y son de sexo femenino, la mayoría tienen entre 20 – 35 años, casi la totalidad, son solteros y tienen ingreso económico menor de 400 soles.
- No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo, religión e ingreso económico. Además, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con la edad, estado civil y ocupación.

### **5.1. Aspectos complementarios**

#### **Recomendaciones**

- Dar a conocer y difundir los resultados de la presente investigación a la facultad de educación, con la finalidad que puedan mejorar el estilo de vida de los adultos jóvenes en estudio.
- Se recomienda a las autoridades del Puesto de Salud de Chimbote, capacitar a su personal de salud y proyectarse hacia las universidades para incentivar al fomentar y promover estilos de vida saludables en los adultos jóvenes, teniendo en cuenta los resultados de la investigación.
- Es indispensable promover el autocuidado del universitario, más aún por parte del centro o puesto de salud al que pertenece, todo ello con un solo fin, de modificar positivamente sus estilos de vida, y, así prevenir diversas enfermedades.

- Sugerir a que realicen muchos estudios más de investigación, de hecho, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación, utilizando variables como nuestra cultura, costumbres, el cual permita aclarar, entender, desde luego intervenir en la problemática del estudiante universitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Scielo. Estilo de vida y salud 2017 [internet] citado el 22 de Setiembre del 2019.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
2. Águila A. "salud del estudiante universitario en el mundo." Edumecentro7.2 (2015): 163-178.
3. Scielo. Salud del universitario, México. [Internet] citado el 20 de octubre del 2019. Disponible En: <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>
4. EFESALUD. Estilos de vida 2017 [internet] citado el 22 de setiembre del 2019, disponible en: <https://www.efesalud.com/la-mitad-de-los-espanoles-mantiene-una-vida-saludable/>
5. Moreno E. "Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del periodo educativo.". [Internet] citado el 06 de mayo del 2018. Disponible En:  
<http://www.ijpsy.com/volumen11/num1/289/cambio-en-las-conductas-de-riesgo-y-salud-ES.pdf>
6. Scielo. Situación de salud en estudiantes universitarios Perú 2017. [Internet] citado el 06 de mayo del 2018. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472017000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001)
7. Scielo, ENDES. [Internet] citado el 20 de octubre del 2019. Disponible en.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000400012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012)

8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2016. (Citado el 20 de octubre del 2019). Disponible desde el URL: <http://www.inei.gob.pe/>
9. Zuñiga H. situación de salud en universitarios 2015. [Internet] citado el 06 de mayo del 2018. Disponible en. [https://www.minsa.gob.pe/archivos\\_apelacion/anexo2/anexo2-universitarios.2017/](https://www.minsa.gob.pe/archivos_apelacion/anexo2/anexo2-universitarios.2017/)
10. Scielo. Estilos de vida 2016 [Internet] citado el 06 de mayo del 2018. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
11. Scielo\_ reseña de la facultad de educación, uladech 2016\_[ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en: <http://educacion.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>.
12. Slideshare. Conceptos estudiantes universitario 2015 [Internet] citado el 06 de mayo del 2018. Disponible en: <http://cuadernosdeciencia.blogspot.com/2011/10/que-significa-ser-estudiante.html>
13. Scielo. comportamientos de riesgo para la salud 2015 [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010)
14. Scielo. Hábitos de alimentación y estilos de vida 2017 [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010)

15. Scielo. Estado físico en estudiantes universitarios 2016 [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010)
16. Scielo. Manejo de la tensión y estrés en universitarios 2016 [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en:  
<http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
17. Scielo. Prevalencia de trastornos psico patológicos en universitarios, 2014 [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en:  
<http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
18. PATRICIO L; RIVERA J. Conducta Sexual de Riesgo relacionado al Nivel de Conocimiento sobre Sexualidad y Factores Socioculturales en Adolescentes Universitarios. Universidad Nacional del Santa. Nuevo Chimbote-Perú.
19. Scielo, consumo de pasta básica de cocaína. [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en:<http://andina.pe/agencia/noticia.aspx?id=575861>
20. Scielo, reacciones psicológicas frente al estrés académico, [ internet] citado el 22 de mayo del 2018 disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472017000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001)
21. Agora revista. Estilos de vida 2015 [internet] citado el 18 de junio del 2018. Disponible en:  
<http://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/19>
22. Atlas Mundial de la Salud. Estilos de vida y factores de riesgo 2015 [internet] citado el 18 de junio del 2018. Disponible en:<http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>

23. Scielo estilos de vida y promoción de salud 2015 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
24. Nola P. Modelo de promoción de la salud 2054 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>
25. Slideshare. Alimentación humana 2017 [internet] citado el 12 de junio del 2018. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Alimentaci%C3%B3n>
26. Scielo. Dimensión, relaciones interpersonales. 2017 [internet] citado el 12 de junio del 2018. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/12770276/Dimension-Interpersonal-Tema-1>
27. Slideshare estilos de vida y conductas de salud 2016 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: <https://www.hola.com/belleza/2015061479342/hedonai-dietetica-importancia-vida-saludable/>.
28. Scielo. Estilos de vida.2015 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
29. Slideshare. Estilos de vida como determinantes de la salud 2015 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte\\_am.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf?sequence=1)
30. Kielhofner R. adolescentes y estilos de vida 2015 [internet] citado el 10 de junio del 2018, disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/304/30401105pdf>.

31. Slideshare. La investigación cuantitativa 2017 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://es.slideshare.net/robles585/la-investigacion-cuantitativa>
32. Scielo. estudios transversales 2017 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: [https://www.gfmer.ch/Educacion\\_medica\\_Es/Pdf/Estudios\\_transversales\\_2005.pdf](https://www.gfmer.ch/Educacion_medica_Es/Pdf/Estudios_transversales_2005.pdf)
33. Slideshare. La investigación descriptiva 2017 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva>
34. Slideshare. Metodología de la investigación 2017 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva>
35. Slideshare estilos de vida universitarios 2017 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
36. Amaya P "Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios." *Revista chilena de nutrición* 36.4 (2009): 1090-1097.
37. Gardey A.: Definición de edad 2014 (<https://definicion.de/edad/>)
38. Slideshare definición de sexo 2108 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://es.slideshare.org/slide/Sexo>
39. Slideshare concepto de religión 2108 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://www.significados.com/religion/>.
40. Slideshare concepto de religión 2108 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en:

- [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html)
41. Slideshare estado civil 2016 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos102/estado-civil-personas/estado-civil-personas.shtml><https://www.monografias.com/trabajos102/estado-civil-personas/estado-civil-personas.shtml>
  42. Scielo. Concepto de ocupación 2018 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/ocupacion>
  43. Slideshare ingresos económicos 2018 [internet] citado el 15 de junio del 2018 disponible en: <https://definicion.de/ingresos/>
  44. Sánchez C. Estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios en Nuevbo Chimbote 2015 [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
  45. Chavez, E. (), en su estudio: Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto joven. Sector VI. Chonta. Santa María, 2016. Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
  46. “Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: una antología. Washington, IX: Organización Panamericana de la Salud”
  47. “Berrios, X. Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 1994. [Base de datos en línea]. Universidad Católica de Chile: 1994; 23: 53-60. [Fecha de acceso 20 de abril del 2019]. URL disponible en: [http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/boletin/html/salud\\_publica/1\\_13.html](http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/boletin/html/salud_publica/1_13.html) . html”

48. “Cabrera V, Salazar P, Docal M. Estilo de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual. [Base de datos en línea]. Instituto de Estudios del Ministerio Publico. Colombia: 2015. [Fecha de acceso 20 de abril de 2019]. URL disponible en: [http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-340716\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-340716_archivo_pdf.pdf)”
49. Cruz, R. estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta joven del AA.HH. Los Ángeles - Nuevo Chimbote, Tesis para optar el título de enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015. Disponible en la URL: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/investigacion/finish/17-2013/94-estilo-devida-y-factores-biosocioculturales-de-la-persona-adulta-del-aa-hh-los-angelesnuevo-chimbote-2012-cruz-valdivia-rosmery>
50. Castillo Y. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en los adultos. Sector 8, Bellamar - Nuevo Chimbote, 2015. Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú
51. Torre, Y. “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Joven del PP. JJ. 1 ro de Mayo – Nuevo Chimbote, 2016. Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Perú.
52. Ballester, L. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Base de datos en línea]. Universidad de la Illes Balears: 2012. [fecha de acceso 1 de diciembre de 2019]. URL disponible en: [http://www.academia.edu/6223906/Estilos\\_de\\_vida\\_y\\_salud\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_la\\_universidad\\_como\\_entorno\\_promotor\\_de\\_la\\_salud](http://www.academia.edu/6223906/Estilos_de_vida_y_salud_en_estudiantes_universitarios_la_universidad_como_entorno_promotor_de_la_salud). Miguel\_Bennasar\_Veny

53. Bravo, L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. H.U.P. Houston, Nuevo Chimbote, 2015. [base de datos en línea]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015. [fecha de acceso 1 de diciembre de 2019]. URL disponible en: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/investigacion/finish/17-2013/97-estilo-devida-y-factores-biosocioculturales-del-adulto-joven-h-u-p-houston-nuevochimbote-2015-luis-bravo-miranda>
54. Girondella, L. Sexo y Género: Definiciones. [Artículo en Internet]. [Consultado 2015 Julio 19]. [Alrededor de 02 plantillas]. Disponible en: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
55. Vargas, S. (2015). Los Estilos de Vida en la Salud. En: La Salud Pública en Costa Rica. [Artículo en Internet]. [Citado 2015 Julio 19]. [20 planillas]. En: <http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf>
56. . Ossa E. Religiones y sectas. Vida [Monografía de internet] Colombia-2010. [Alrededor de un pantalla] [Citada el 10 de abril del 2019]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos82/religiones-y-sectas/religiones-y-sectas.shtml>
57. Buenas Tareas. Ingreso Económico. [Artículo en Internet]. [Citado 2015 Agosto 06]. Disponible desde URL: <http://www.buenastareas.com/ensayos/IngresoEcon%C3%B3mico/2605702.htm>
58. Cotrina, J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del H.U.P. Lomas del sur, Nuevo Chimbote, 2015. [Base de datos en línea]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2012. [Fecha de acceso 14 de julio de 2019]. URL disponible en: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/investigacion/finish/18-2012/60-estilo-de72>

vida-y-factores-biosocioculturales-del-adulto-joven-h-u-p-lomas-del-sur-nuevochimbote

59. Márquez, M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos. Asentamiento humano La Merced - Huaura, 2014. Tesis para optar el título de enfermería. Huancayo, Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2015. Disponible en: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000034394>
60. Gonzales, M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del A.H. La Victoria, Chimbote, 2015. [base de datos en línea]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015. [fecha de acceso 20 de octubre de 2019]. URL disponible en: <http://enfermeria.uladech.edu.pe/es/investigacion/finish/18-2012/75-estilos-devida-y-factores-biosocioculturales-del-adulto-joven-del-a-h-la-victoria-chimbote2015-autora-gonzales-velasquez-marielle-madeleine>
61. Cahuana, M. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos Trabajadores de las Plantas de Tratamiento de Residuos Sólidos - Huaraz, 2016. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
62. MENDOZA R. (41), en su estudio: Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María, 2016 [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
63. Arocutipa, P. “Estilo de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios Tacna 2010. [Base de datos en línea]. Tacna: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2010. [Fecha de acceso 14 de julio del 2019]. URL

disponible

en:

file:///C:/Users/User/Downloads/Uladech\_Biblioteca\_virtual%20(9).pdf

64. Vitella, M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes universitarios Piura, 2015. [Base de datos en línea]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2011. [Fecha de acceso 14 de julio del 2019]. disponible en: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000021709>
65. ROQUE R. Oficina de capacitación registro civil. Definiciones del registro civil. [01 de diciembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos23/definiciones>.
66. Ruiz, S. Estilos de Vida y Factores Bisocioculturales en la Persona Adulta Madura. Asentamiento Humano San Miguel Chimbote, 2016. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
67. Acero, R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de personas adulta joven y A.H Laderas de PPAO-Nuevo Chimbote, 2011. [Base de datos en línea]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015. [Fecha de acceso 14 de julio de 2019]. URL disponible en: <http://myslide.es/documents/estilo-de-vida-de-la-mujer-tesis-uladech.html>
68. López, S. y Alba, M. En su estilo de vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulto joven, Nuevo-Chimbote Tesis para optar el título de licenciado en enfermería. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2015.
69. Guillen, L. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Joven del A.H. San Francisco de Asís –Chimbote, 2016. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

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

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

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA:** N = 1

**A VECES:** V = 2

**FRECUENTEMENTE:** F = 3

**SIEMPRE:** S = 4

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

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

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL  
UNIVERSITARIO

Reyna R (2013)

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

**Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:**

---

**A) FACTORES BIOLÓGICOS:**

**1. Marque su sexo:**

a) Masculino ( ) b) Femenino ( )

**2. ¿Cuál es su edad?**

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

**B) FACTORES CULTURALES:**

**3. ¿Cuál es su grado de instrucción?**

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

**4. ¿Cuál es su religión?**

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

**C) FACTORES SOCIALES:**

**5. ¿Cuál es su estado civil?**

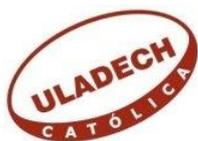
a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e) Separado

**6. ¿Cuál es su ocupación?**

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

**7. ¿Cuál es su ingreso económico?**

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



## ANEXO N° 03

### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

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

### VALIDÉZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



## ANEXO N° 04

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

#### Resumen del procesamiento de los casos

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

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

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



**ANEXO N° 05**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**TÍTULO**

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN**

**UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL VI Y VII**

**CICLO – ULADECH – CHIMBOTE, 2018.**

Yo,.....acepto

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

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

.....