



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

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

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

AREDO SUYÓN, LISBETH MILAGROS

ORCID: 0000-0001-7877-6579

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID:0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE- PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Aredo Suyón, Lisbeth Milagros

ORCID: 0000-0001-7877-6579

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

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

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

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000 – 0002 – 4779 – 0113

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000 – 0003 – 4213 – 0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000 – 0002 – 1205 – 7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

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

**MGTR. LEDA MARÍA GUILLEN SALAZAR
MIEMBRO**

**MGTR. FANNY ROCÍO ÑIQUE TAPIA
MIEMBRO**

**DRA. ENF. MARÍA ADRIANA VILCHEZ REYES
ASESOR**

DEDICATORIA

A ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y darme una hermosa familia. Con mucho cariño principalmente a mi madre que me dio la vida y a mis hermanas que han estado conmigo en todos los momentos a mi lado.

Gracias a mi familia por apoyarme y por creer en mí, en especial a mi sobrino que está en el cielo, aunque hubo momentos difíciles como también buenos. Ustedes siempre han estado apoyándome y brindándome todo su cariño, por todo esto les agradezco de todo corazón que siempre están a mi lado.

A nuestra docente quien siempre estuvo presente en el transcurso de nuestra investigación. Finalmente, a mis amigos que siempre estuvieron apoyándome y en especial a mi amiga Angie Cruz Reyes quien siempre estuvo para apoyarme darme ánimos para seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la vida, inteligencia para poder realizar cada meta que meta trazada, por haberme guiado por el camino de la correcto.

En segundo lugar, a mis hermanas y madre por apoyarme económicamente como también brindándome su cariño gracias a ellos hicieron que pueda cumplir mi meta de estudiar.

En tercer lugar, agradezco a nuestra docente que estuvo presente en el transcurso de nuestro informe de investigación, nos brindó su apoyo en todo momento y resolvió cada duda que surgía. A mis amigos quienes estuvieron apoyándome en cada momento y con su alegría siempre.

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo - Chimbote, 2018. El universo muestral estuvo constituida por 150 universitarios, se aplicaron dos instrumentos: Escala de estilo de vida y cuestionarios sobre los factores biosocioculturales, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. El análisis y procesamiento de datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a un paquete SPSS/info/software versión 18.0, se aplicó la prueba de independencia de criterios chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$, para determinar la relación que existe entre las variables, llegando a los siguientes resultados y conclusiones, que más de la mitad de los universitarios tienen estilos de vida saludables y con un porcentaje significativo no saludable, la mayoría son de sexo femenino, tienen un ingreso económico S/.400.00 nuevo soles , casi la totalidad tienen entre 20 a 35 años, la mitad profesan la religión católica. Al realizar la prueba del chi cuadrado, encontramos que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida con el sexo y religión. No cumple las condiciones para aplicar la prueba del chi cuadrado, más 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con edad, estado civil, ingreso económico y ocupación.

Palabras clave: Estilos de vida, Factores Biosocioculturales, Universitarios

ABSTRACT

The present quantitative type research report, cross-sectional with a descriptive correlational design, had as a general objective to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Psychology from the I to the IV cycle - Chimbote, 2018. The sample universe consisted of 150 university students, two instruments were applied: Lifestyle scale and questionnaires about biosociocultural factors, the interview and observation technique was used. The data analysis and processing were processed in a Microsoft Excel database to later be exported to a SPSS / info / software version 18.0 package, the chi-square criteria independence test was applied with 95% reliability and significance of $p < 0.05$, to determine the relationship that exists between the variables, reaching the following results and conclusions, that more than half of the university students have healthy lifestyles and with a significant unhealthy percentage, the majority are female, They have an economic income of S / .400.00 Nuevo soles, almost all of them are between 20 and 35 years old, half profess the Catholic religion. When performing the chi square test, we found that there is a statistically relationship between lifestyle with sex and religion. It does not meet the conditions to apply the chi square test, plus 20% of expected frequencies are less than 5 with age, marital status, income and occupation.

Keywords: Lifestyles, Biosociocultural factors, University.

ÍNDICE CONTENIDO

	Pág.
1. TÍTULO DE LA TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
IV. METODOLOGÍA.....	25
4.1.Diseño de la investigación.....	25
4.2.Población y muestra.....	25
4.3.Definición y operacionalización de variables.....	26
4.4.Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	29
4.5.Plan de Análisis.....	32
4.6.Matriz de consistencia.....	34
4.7.Principios éticos.....	35
V. RESULTADOS.....	37
VI. CONCLUSIONES.....	71
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	37
TABLA 2: FACTORES BIOSOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	38
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	44
TABLA 4: FACTOR CULTURAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	45
TABLA 5: FACTOR SOCIAL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	46

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	37
GRÁFICO 2: SEXO DEL VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	39
GRÁFICO 3: EDAD DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	40
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	41
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	42
GRÁFICO 6: INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE,2018.....	43

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio se afronta el contenido de estilos de vida en los universitarios, obtiene concretar de manera clave para impedir o aumentar diferentes tipos de patologías, además es el modo que impide el peligro de enfermar o de irse en una edad precoz. Los estilos de vida, también son un conjunto de conductas saludables, realizar actividad física para conservar un peso apropiado; alimentarse saludablemente de frutas, verduras, no comiendo en exceso, sin preocupaciones ayudando a reducir el nivel de estrés que se presentan en el transcurso del día son comportamientos que ayudan a mantener una vida saludable (1).

La Organización Mundial de la Salud en el 2019, estableció al concepto estilo de vida como forma ordinaria de vida establecida en la interacción entre los entornos de vida en un sentido extenso y los esquemas individuales de conducta determinados por factores socioculturales y las características personales (2).

Según el informe mundial los estilos de vida de los universitarios, refieren que mantienen relaciones sexuales sin preservativo, tensión arterial elevada, consumen tabaco y alcohol, niveles altos de grasa por ende el exceso de peso, todos emparentados a estilos de vida insalubres. Todo ese acumulo de peligros figuran un poco más de la mitad de los años de vida perdidos a nivel global. Los principales peligros reportados en dicho informe explican la aminoración de años de vida en las personas, aproximadamente unos 5 años en los países necesitados y diez años en los países ricos (3).

El estilo de vida es la forma de existir, a un sin número de acciones, procedimientos cotidianos o costumbres, como: alimentos diarios, tipo de alimentos, tiempo de descanso, consumo alcohol y tabaco, ejercicio, etc. Al grupo de esas habilidades se les denominan prácticas o calidad de vida saludable, de ese grupo de estilos, existen dos categorías: los que retienen o incrementan la buena salud, y los que resultan perjudiciales para la vida. Estas conductas se conocen como componentes protectores y conductas de riesgo (4).

Desde el punto de vista del entorno saludable, se ha apaleado el plan de promover la Promoción de la Salud mediante tic para disminuir el riesgo que se propaga en la población mediante las rutinas que lleva el ser humano, lo idea ha sido mejorar las rutinas en el ser humano para que en el transcurso del día ocurra mejoría. Otro de los objetivos de la perspectiva es mejorar los recursos de salud, los procesos de aportación y el empoderamiento (5).

En Brasil en el año 2019, los universitarios autoevaluaron sus estilos de vida como próximamente a los hábitos de vida positivos mientras que otros mostraron indicadores efectivos de hábitos saludables que ayudan al cuidado de la salud. La nutrición de los universitarios es el primer elemento de elección, en caso de requerir un cambio de estilo de vida. Algunos estudiantes afirmaron que, en lo posterior, una situación financiera segura facilitará mejores hábitos de vida (6).

En México en el año 2019, se ha reportado que los universitarios llevan un estilo de vida poco saludable, existe el consumo de diferentes tipos de bebidas alcohólicas, cigarrillo, también se evidencia el consumo de

comidas chatarra que hoy en día muchas personas prefieren consumir antes de comer algo saludable, en México, en la hoy en día los estilos que tienen han conllevado a estilos de vida no saludable lo cual aumento el porcentaje de enfermedades crónicas. La falta de actividad física ha conllevado a la persona a una vida sedentaria, como lo son el consumo regular de cigarrillo y alcohol, los cambios de las horas de sueño aumento en el estrés (7).

Por otro lado, en Ecuador hoy en día la rutina de los estilos de vida (ejercicio, prácticas alimenticias, consumo de cigarrillo y alcohol) en la población de los universitarios, se han descrito como causas que afectar y llega a consecuencias en la salud. Por ello, el cambio en la rutina del consumo alimentario por preferir las comidas instantáneas lo cual perjudican en nuestra salud propagándose enfermedades crónicas es por ello que plantearse un objetivo rutinario para el cambio de los estilos de vida ayudarían mucho a mejorar nuestra salud (8).

En el Perú los estilos de los universitarios, en cuanto al ejercicio, menos de la mitad de los universitarios se evidencia que realizan algún tipo de deporte al día, y más de la mitad de los universitarios no realizan ningún ejercicio, lo cual en las mujeres es el porcentaje que menos realizan deporte, tiene una alimentación no saludable ya que consumen comidas rápidas y también sufren de gastritis casi la mayoría por motivo de tiempo que no consumen sus comidas a su hora (9).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI-2019), a medida que los años pasan analiza los estilos de vida de los diferentes grupos etarios, en el año 2019 mencionó que menos de la mitad de la

población consumen verduras, ensaladas habitualmente. Más de la mitad ingieren lácteos a diario. Más de la mitad consume menestras una o dos veces por semana, y menos de la mitad consume 1 vez a por semana, lo que supone una ingesta inferior a la recomendada. Más de la mitad consume, más de la mitad consume ingiere alcohol de 3 a más veces a la semana. Y casi la mayoría consume dulces todos los días. Por último, más de la mitad consume comidas rápidas casi todos los días (10).

El Ministerio de Salud ha elaborado el protocolo de Dirección de Promoción de Vida Sana donde su finalidad centra en planear e concientizar a los universitarios en tener una buena calidad de vida, así contribuyan al progreso peruano y la edificación de ambientes sanos; fomentando conductas saludables, restableciendo la salud física, mental y social de los universitarios encuentren un tiempo en la pueden realizar ejercicio como también alimentarse comer a su hora, consumiendo alimentos saludables ya que hoy en día ven como facilidad en consumir las comidas chatarras que venden en las calles o comidas rápidas lo cual perjudica en su salud (11).

En Ancash existen investigaciones en las que se evidencia que los universitarios llevan una rutina de manera desordenada ya que se concentran más en los estudios lo cual pasan tiempo más en la universidad lo cual descuidan su alimentación, el no realizar ejercicios y muchos de los universitarios se presentan estrés, cansancio por lo que muchos estudian y en sus tiempos libres trabajan es por ello que les facilita las comidas rápidas por la falta de tiempo, como también, como también la falta de organización de su tiempo, los estilos de vida actualmente incluyen un tema de efecto, porque

mediante su conocimiento y aplicación permitirá aumentar la productividad de los universitarios, de manera que deben incluir en el día a día cuidados relacionados en promover estilos de vida saludable y prevenir futuras patologías (12).

En Chimbote, los universitarios se encuentran con muchas responsabilidades dentro de ellos sus estudios como también hay universitarios que trabajan para solventar sus gastos económicos es por ello que presentan estrés, lo cual en su alimentación consumen alimentos no saludables ya sea las comidas rápidas como también muchos no toman desayuno ni almuerzan, tampoco realizan actividades por la falta de tiempo, de manera que la mayoría de los universitarios sufren de gastritis como otras enfermedades como obesidad sedentarismo, entre otros también consumen alcohol y tabaco (13).

Frente a esta problemática no se escapa los universitarios de la Escuela Profesional de psicología la cual fue creada el 24 de noviembre del 2007 en respuesta a la necesidad de contar con profesionales competentes de afrontar retos usuales de la sociedad, descubridores y con capacidad de ajuste a los cambios. Este informe trató a que la escuela mantenga un futuro competitivo para la formación en el trascurso de su vida, que sea responsable de la vida de la población, basado en principios religiosos y beneficios de buscar el mejoramiento. Posteriormente, a un año de creación, obedeciendo a un incremento en la demanda de interesados que preferían realizar estudios en aulas convencionales es que se implementa la modalidad presencial con el

modelo Blended learning de la universidad, es decir combinar por medios físicos como también obtener estudios virtuales (14).

Por lo antes mencionado se consideró adecuado la realización de la investigación es el siguiente:

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

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

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

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

- Valorar el estilo de vida del Universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo, Chimbote, 2018.

Actualmente el Perú no es extraño los distintos cambios que existe hoy en día en el mundo por ejemplo los estilos de vida que tienen los estudiantes universitarios, el cambio que se ha producido en su vida, el consumo de

comidas chatarra, el consumo de tabaco y alcohol que causan diferentes tipos de enfermedades y las malas prácticas. Este estudio determinará la asociación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales para ayudar a restituir el problema.

El actual el informe de investigación también es significativo, porque los resultados van a contribuir a los Universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo, elevar la eficiencia de esquema preventivo de la salud del universitario, a comprimir los factores de riesgo y optimizar el estilo de vida de los universitarios.

Para nosotros como futuro del Perú es ventajoso porque cabe la posibilidad de apertura estrategias que incentiven estilos de vida saludable en la población, de ese modo y desde lo preventivo-promocional a través de la educación se fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud. Asimismo, este estudio contribuirá a que instituciones como la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote difunda los resultados obtenidos con otras entidades educativas, y promueva además temas sobre calidad de vida y estilos de vida saludables en los ciclos iniciales de cada carrera universitaria, para garantizar la formación de profesionales con una visión preventiva promocional hacia la población.

Es necesario ejecutar el presente estudio para que entidades gestoras de salud, gobierno, municipalidades, entre otras promuevan en su comunidad y contexto estilos de vida saludables, y cuyas personas a evaluar identifiquen sus factores de riesgo y se motiven a concentrar cambios en sus hábitos con el fin de promover de la salud. Puesto que, al conocer el estilo de vida de las

personas se podrá intervenir para aminorar el peligro de sufrir enfermedades y favorecer la salud y el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida.

Esta investigación es de tipo cuantitativa, descriptiva, con diseño de una sola casilla. Llegó a la conclusión que más de la mitad no tienen estilos de vida saludable y que en los factores biosocioculturales los estudiantes son solteros, la mayoría son de sexo femenino, casi la totalidad son universitarios de 20 a 35 años, la mitad tienen religión católica, la mayoría tiene ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

II. REVISIÓN DE LITERTURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

A nivel internacional:

Elveny J, (15). En su investigación titulada “Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, 2015”, cuyo objetivo es determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad cooperativa de Colombia, su método de estudio descriptivo transversal usando el cuestionario II a 154 universitarios. En los resultados los estudiantes de Enfermería del estudio, tienen hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria en la etapa universitaria mantienen diferentes factores para llevar una vida saludable. Se concluye que con menos frecuencia se realiza comportamiento en las dimensiones y también las conductas de riesgo que perjudican en la salud.

Becerra F, (16). En su investigación titulada “Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios Admitidos al Pregrado de la Carrera de Medicina, Bogotá 2015”. Como objetivo es determinar algunos estilos de vida de estudiantes de pregrado admitidos a primer semestre de la Carrera de Medicina. Su método se utilizó una encuesta para obtener información, en los resultados se obtuvo que algunos universitarios presentaron un patrón de sueño corto, la mayoría refirió no presentar estrés y no fumaba antes del de clase, más de la mitad no consumía

alcohol. Se concluye que los estudiantes de medicina consumen bebidas alcohólicas que afecta en su salud generando enfermedades y su desarrollo como estudiante de la salud.

González A, Palacios J, (17). En su investigación titulada “Estilos de vida y salud percibida en universitarios de un programa de odontología de la Universidad de Santiago de Cali, Colombia 2017” Tiene como objetivo relacionar los estilos de vida de universitarios de odontología en la dimensión de alimentación, actividad física, sueño, consumo de alcohol, y drogas ilegales, salud mental, un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y correlacional, se aplicó un cuestionario. En los resultados revela que los universitarios practican la mitad de las dimensiones de los estilos vida, se concluye que en los universitarios tiene que establecerse una rutina para mejorar su calidad de vida.

Catalán A, Naranjo G, Herrera Y, (18). En su investigación titulada “Variación en los Estilos de Vida de los Estudiantes de Primer Año de la Universidad Católica de la Santísima Concepción que viven de Forma Independiente, Chile 2016”. Su objetivo es analizar la variación en los estilos de vida que produce dejar el lugar de residencia familiar en universitarios, su estudio observacional descriptivo con comparación de grupos. En los resultados se encontró que hubo una significancia o relevancia clínica de un 80%, por lo que muchos de ellos se mantienen sus gastos. Se observó que no existe una variación en los

estilos de vida. Se concluye que tienen estilos de vida diferentes ya que por el tiempo consumen comidas rápidas.

A nivel nacional

Herrera J, Mendoza J, (19). En su investigación titulada “Nivel de ludopatía y Estilos de Vida en Estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú - Huancayo- 2016”, su objetivo es determinar la relación entre nivel de ludopatía y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional del Centro, el estudio es descriptivo transversal de tipo correlacional. Los resultados obtenidos que la cuarta parte de los estudiantes presentan problemas de ludopatía y dos tercios no llevan un estilo de vida saludable, asimismo cuando la ludopatía es mayor, el estilo de vida en los estudiantes es menos saludable. Se concluye que la ludopatía en su salud ya que pierden tiempo en vez de realizar actividad física.

Tingal M, (20). En su investigación titulada “Factores biosocioculturales y Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca -2015” Su objetivo es determinar los factores biosociales y estilos de vida. El estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional. En los resultados se encontró que tienen estilos de vida, alimentación, no consumo de sustancias nocivas, higiene personal y área académica y no saludables como: actividad física, recreación y descanso, más de la mitad de los universitarios, muestran hábitos de estilos de vida saludables. Se concluye el no realiza

actividad física perjudica su salud, lo cual puede presentar distintas enfermedades como sedentarismo entre otras.

Bervely M, Miranda L,(21). En su investigación “Estilos de vida y hábitos de Estudio en las Alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016”. Tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio de las alumnas de enfermería, se les aplicó un cuestionario que permitió identificar los estilos de vida y un inventario para identificar los hábitos de estudio. Los resultados obtenidos, el 62.7% de los universitarios del 3° y 4° ciclo tuvieron estilos de vida saludable, el 37.3% no saludable. Se concluye que los estudiantes tienen estilos de vida adecuados en ello repercute en su salud como estudiantes de enfermería, como también el no tener conciencia de su salud el llevar estilos de vida no saludables.

A nivel local

Espejo M,(22). En su investigación titulada “Estilo de vida en Estudiantes Universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015”. El objetivo es describir los niveles de vida de los universitarios, la investigación es de tipo básica con diseño descriptivo transversal. Los resultados señalan que los estudiantes de la Facultad de Educación y Humanidades presentan un estilo de vida excelente con un 51,5% y bueno con 48,5% respectivamente. Las edades de 15 a 20 años y 21 a 40 años, en las escuelas de inicial, primaria y secundaria, y todas las escuelas presentan un estilo de vida excelente en un 27,3%, 9,1% y 15,2%

respectivamente. Se concluye que los estudiantes presentan un buen estilo de vida.

Pérez J, López J, (23). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Aprendizaje en Estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016”. Tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estilo de aprendizaje de los estudiantes es de tipo descriptivo e inferencial. Los resultados obtenidos permitieron concluir que el 54,8% de los estudiantes de administración tienen un estilo de vida proactivo y el 45,2% un estilo reactivo; los estilos de aprendizaje predominantes son el estilo activo y teórico con niveles altos en más del 50,0% de los estudiantes, seguido del estilo pragmático con niveles moderados (43,1%). Algunos de los estudiantes no presentan un buen estilo de vida eso perjudica en su salud causándoles enfermedades.

2.2. Bases Teóricas de la investigación

El presente informe de investigación se fundamenta bajo las teoristas, Marc Lalonde y Nola Pender que influyen en los estilos de vida y factores biosocioculturales del individuo.

Marc Lalonde nace en 1929, era un apreciable abogado que sirvió a su país, en 1972 presento las propuestas de la gran reforma del sistema de seguridad social de Canadá, en 1974 publico las nuevas perspectivas sobre la salud, manifestó que la salud o la enfermedad no son factores biológicos como también agentes que contribuyen infección, es por ello por lo que cada enfermedad tiene un origen por el cual se presenta (24).

Para Marc Lalonde los estilos de vida se manejan para escoger el modo habitual de vivir, es un grupo de resultados para obtener resultados por cada persona para el mejoramiento de su salud, de manera que ejerce una decisión por sí mismo ya sea beneficio como también que perjudique a su salud de manera que pueda obtener una actitud positiva, es por ello que la decisión negativa daña y causa problemas. Dichos modelos se aprenden a través de relaciones sociales con la familia, amigos, y conocidos, o también en el colegio a través de los medios comunicativos, esos comportamientos son explicadas y a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales (25).



Dio a conocer las diferentes causas que hoy en día se presentan una tasa de mortalidad que se evidencia en diferentes aspectos (en su alimentación, el ejercicio, las actitudes, hábitos que personales de manera que perjudican su salud (26).

Marc Lalonde expuso un informe, luego de un estudio epidemiológico de las causas de muerte y enfermedad de los canadienses, que se habían determinado cuatro grandes determinantes de la salud, que marcaron un hito importante para la atención de la salud tanto individual como colectiva. Estos determinantes son:

Biología humana, relacionado a aspectos genéticos y con la edad de las personas (27).

Medio ambiente, relacionado a los factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación atmosférica, de contaminación química, tanto del suelo, agua y aire, y los factores socio-culturales y psicosociales relacionados con la vida en común. puede ser también una causa que dañe en su salud de manera que el humo de los carros, fabricas entre otros contaminan el medio donde habitamos es por lo que dañe nuestra salud media el aire que respiramos (27).

Estilos de vida, relacionados con los hábitos personales y de grupo de la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexual, utilización de los servicios de salud, (27).

La atención sanitaria, que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y poblaciones, estos se darán de acuerdo con las necesidades que tenga ya sean servicios de inmunización, anticoncepción y proceso de antibióticos favorece al progreso de la característica de vida del usuario (27).

Así mismo quien sustenta esta investigación es la teorista y enfermera de profesión Nola Pender quien nace en el año 1941, en Michigan, Estados Unidos, fue hija única. La vocación de enfermería provino de observar a las enfermeras que se encargaban de cuidar a su tía. Nola Pender presentó en el año 1975 el modelo conceptual de conducta para la salud preventiva, esto dio pie a que se empezará a investigar la forma en la que los personas tomaban decisiones sobre su salud, todo en torno al marco de la enfermería (28).

Nola Pender, en sus modelos presenta como idea principal que cada persona debe llevar un estilo de vida saludable para así mantener el cuidado de su salud, de esta forma se disminuyen las posibilidades de que padecer de enfermedades crónica. Postula que cuidar previamente de su salud influye en el hecho de no contraer enfermedades, pero también en otros factores como lo económico puesto que se evitaría el gasto por los tratamientos de las enfermedades, principalmente se busca que cada persona tenga un futuro mejor si empiezan desde antes a cuidar de su salud (28).

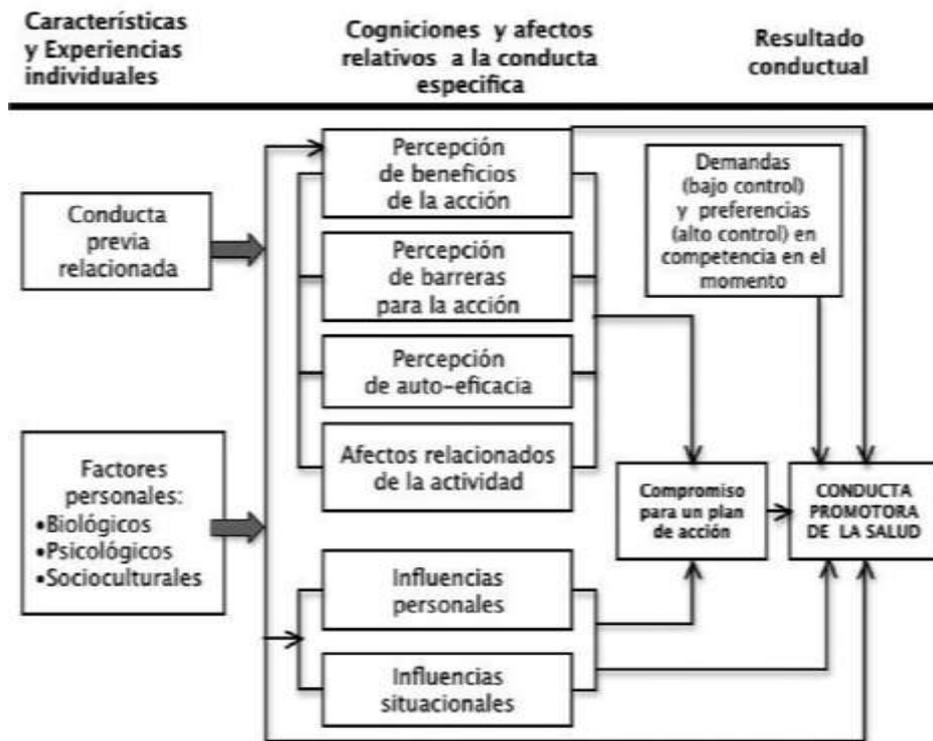
También considera que el estilo de vida es un modelo multidimensional de las labores que realiza la persona en el transcurso de su vida; para alcanzar el estudio presenta tres condiciones principales: Las características y estilos individuales de la persona, el saber las motivaciones que tiene en su conducta para así valorar el crecimiento en direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el cambio y la estabilidad (28).

En el año 1982, presentó su modelo de Promoción de la salud presentó el modelo de Promoción de la salud. En este modelo se habla sobre las características individuales, las cuales conducen a las personas a adquirir o no comportamientos saludables o no saludables (28).

La teoría de promoción de la Salud planteó estilos de vida saludable, también habla sobre enfermedades crónicas y obesidad. Se ha agregado que alrededor del Modelo de Promoción de la Salud en el último período, reflejo del interés de estos expertos por comprender las conductas promotoras de la salud, así como de las motivaciones que llevan a realizarlas (28).

La condición de vida saludable está asociada por hábitos que realiza y tienen cada persona de las elecciones adecuados o conformes con las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta manera el estilo de vida es un carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está facilitada o establecida por la situación social de una persona y sus contextos de vida (28).

En el siguiente esquema de la promoción de la salud se expone de forma extensa los aspectos más importantes que influyen en los cambios en las conductas de los seres humanos, actitudes y algunos estímulos para promover un buen estado de salud (28)



Dentro de este modelo, y el esquema principalmente se ubican los elementos desde la columna izquierda a la derecha, en la primera columna se habla sobre las características y experiencias individuales de cada individuo, dentro de esta se encuentran dos percepciones, la conducta previa relacionada y también los factores personales.

Dentro del primer criterio habla sobre las experiencias previas que cada persona ha tenido y que directamente o también indirectamente puede presentar efectos en el compromiso con las conductas de la promoción de la salud. El segundo criterio habla sobre las causas personales, como los biológicos, socioculturales y psicológicos, basados en este modelo estas son las causas que influyen en las futuras conductas que cada persona pueda presentar (29).

Dentro de la segunda columna se encuentran los criterios que son el centro del modelo, estos se relacionan con los conocimientos,

sentimientos, emociones y creencias que son el centro de las conductas. Dentro de esta segunda columna, el primer recuadro corresponde a los beneficios percibidos por la acción, estos vendrían a ser los resultados positivos que se obtienen antes, los cuales son producidos por la conducta de salud, en el segundo recuadro está la percepción de barreras para la acción, trata de las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real (29).

El tercer concepto es la percepción de autoeficacia representa la percepción de la capacidad de las personas para llevar a cabo las conductas, lo que lleva a que se cree un compromiso de acción y la actuación real de la conducta, es por esto que se vuelve uno de los criterios más importantes dentro de este modelo (29).

El cuarto recuadro es sobre los Afectos relacionados de la actividad, estas vendrían siendo las emociones o reacciones que van relacionados directamente tanto con los pensamientos negativos como positivos (29).

El quinto recuadro es sobre las Influencias personales en el cual las personas que representan una mayor influencia en la vida de las personas serán las que los comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud, al sentir el apoyo de sus seres cercanos se pueden observar cambios en ellos y por último el quinto y último recuadro de esta columna trata sobre las Influencias situacionales como el entorno

que rodea a la persona influirá en su compromiso con las conducta promotora de la salud (29).

Todos los criterios de los que habló van relacionados o también influyen en la adquisición de un compromiso para un plan de acción, lo cual se sitúa en la tercera columna, que constituirá un precedente para el resultado deseado al final, o sea, para la conducta promotora de salud (29).

En las primeras se consideran aquellas conductas alternativas sobre las que los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia, en cambio las preferencias personales posibilitan un control relativamente alto sobre las acciones dirigidas a elegir algo. En síntesis, el Modelo de promoción de la salud 5 plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, ésta es el punto en la mira o la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva (29).

Nola Pender menciona las dimensiones del estilo de vida que son las siguientes:

Alimentación Saludable: Es aquella que contiene todos los alimentos esenciales para nuestro cuerpo que reconoce conseguir y proteger un actividad óptima para nuestro cuerpo y almacena o repone la salud disminuyendo el peligro a las enfermedades que se presentan y que

promueve un crecimiento y desarrollo óptimos debe ser satisfactoria completa e equilibrada (30).

Actividad ejercicio: Es el gasto de energía y que ponga en movimiento su cuerpo a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza la actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o también espontánea estos movimientos que realizan ayuda a la relajación del cuerpo humano y a disminuir su peso. El beneficio de realizar actividad física reduce el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares (31).

Responsabilidad en salud: Implica elegir y solventar las alternativas saludables para evitar que se presente un riesgo en la salud se muestra el riesgo conforme a nuestra herencia y ambiente social de manera a las habilidades que tiene la persona se pretende una voluntad abstraído para reconocer nuestras vidas desde el punto de vida de desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar o modificar las rutinas que nos llevan a un mal hábito y perjudican nuestra salud (32).

Autorrealización: Está originado con la exploración propio que todo individuo empieza en el transcurso de su vida con las perspectivas personales también pueden cambiar de acuerdo a la situación personal del momento, cada para autoevaluarse así mismo implica de reconocer sus molestias como también su interés a un cambio (33).

Redes de apoyo social: Es un indicador en la eficacia de vida del individuo promueve beneficios y comisiones para las personas como

también ayuda a generar un sentimiento de complacida puesto que alcanzan un mayor sentido de registro y de capacidad personal y el amparo y oportunidad para progresar como persona (34).

Manejo de estrés: El manejo del estrés se inicia con la identificación de las fuentes de estrés en su vida que presenta la persona ya sea por sus estilos de vida que tiene también el ámbito laboral y en la familia. Esto no es tan posible como parece no siempre son obvias y muy fácil pasar por alto sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos estresantes tiene cada individuo en el transcurso del día o también de su vida (35).

2.3. Marco Conceptual:

Estilo de vida: se han considerado los mandos y apoyos referentes a los aspectos: el paradigma, horario y cantidad de alimentación que tiene la persona y el tipo de activada que realiza y como también la cantidad de ejercicio físico, el consumo de bebidas alcohólicas también el consumo de cigarrillo u otras sustancias, el tiempo e intensidad los hábitos laborales del individuo y la duración de las acciones recreativas o relaciones interpersonales, etc (36).

Ser universitario: significa estudiar una carrera en la universidad o en un instituto que les brinde enseñanzas superiores para que en futuro puedan trabajar en la carrera que eligieron por vocación y se sienta feliz de lo que realiza (37).

Salud: Es un estado de completo bienestar emocional, físico y social, y no solamente la ausencia de algunas enfermedades.es la

condición de toda persona que se encuentra como el grado del metabolismo y las funciones de la persona (38).

Los factores de riesgo en los universitarios es el consumo de diferentes tipos de alcohol y drogas ilícitas que hoy en día se evidencia en los varones como también en las mujeres, el consumo de cigarrillo, diferentes tipos de drogas que suele ingerir en fiesta que realizan o asistente. A medida que pasa el tiempo los estudiantes en su formación curricular presentan más estilos de vida promotores de salud (39).

Enfermería: es importante ya que es disciplina porque respalda el conocimiento de un problema en la sociedad, al identificar las causas que propaga el riesgo o la tenencia de regulares estilos de vida saludable en los universitarios, estos resultados servirán para efectuar estrategias de mejoramiento en la rutina en el transcurso del día a día para el obtener mejor resultados en los estilos de vida saludable, con el fin de concientizar a llevar un buen estilo de vida con un consumo de alimentos nutritivos para nuestra salud. Como también el incremento de realizar ejercicios y brindar al estudiante universitario a la promoción de la propia salud es por ello que permite reducir los factores de riesgos y prevenir de dichas enfermedades, que en su mayoría se presenta enfermedades crónicas (40).

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 Psicología del I al IV, Chimbote, 2018.

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

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo y Nivel

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos (41).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (41).

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (42).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (42).

4.2. Población y muestra:

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

4.2.1. Unidad de análisis:

Cada universitario de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo que formaron parte de la muestra y respondieron a los criterios de la investigación.

4.2.2. Criterio de Inclusión:

- Universitarios matriculados en la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo.

- Universitarios de ambos sexos, de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo.
- Universitarios de la escuela profesional de psicológica del I al IV ciclo que aceptaron participar en el estudio.

4.2.3. Criterio de Exclusión:

- Universitarios de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo que presentaron problemas de comunicación.
- Universitarios de la escuela profesional de psicología que presentaron problemas de comunicación del I al IV ciclo.

4.3. Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO

Son comportamientos que tiene una persona en su vida diaria que incluyen sus hábitos, costumbres y valores. Es una forma de vida del individuo donde incluyen sus acciones y satisface sus necesidades que tiene el individuo (43).

Se utilizará la escala nominal

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

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO

Definición conceptual

Son elementos individuales, como son el género, el nivel de vida material, ingresos, tipo de vivienda, composición familiar, categoría ocupacional de

los padres, así como, las que se refieren a las condiciones culturales, también el grado de instrucción, religión (44).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual.

Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento del individuo y el momento en que se encuentra (45).

Definición Operacional

Escala nominal.

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

Sexo

Definición Conceptual

El sexo es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias corporales (46).

Definición Operacional

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

La religión es culta del ser humano la forma a las que se atribuyen replazos sobrenaturales también la religión es la creencia a través de la cual las personas buscan una conexión con lo celestial y lo milagrosa, así como cierto grado de satisfacción espiritual mediante la fe para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad (47).

Definición conceptual

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

El estado civil es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes (48).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Son todos aquellos ingresos económicos con los que cuenta una familia, esto obviamente incluye al sueldo, salario, de todos aquellos miembros de la misma que trabajan y que por ello perciben un sueldo y todos esos otros ingresos que puede considerarse extras (49).

Definición Operacional

Escala de intervalo

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

4.4. Técnicas e Instrumento de la recolección de datos:

Técnica

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

Instrumentos

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

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (50), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (51), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01)

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

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

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

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

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

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F= 3

SIEMPRE: S = 4

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

S=1

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del universitario.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (51), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02).

Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los estudiantes universitarios entrevistados (1 ítems).

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

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

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (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 medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (51). (Anexo 4).

4.5. Plan de análisis:

4.5.1. Procedimientos de la recolección de datos:

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

- Se informó y pidió el consentimiento de los universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios de la escuela de Psicología I

al IV ciclo, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.

- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada universitario de la escuela de Psicología del I al IV ciclo.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

4.5.2. Procedimientos y Análisis de datos:

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

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

4.6. Matriz de consistencia

Título	Enunciado del problema	Objetivo General	Objetivos Específicos	Bases teóricas	Metodología
Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Psicología I y IV ciclo. Uladech católica_ Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los Universitarios de la escuela profesional de Psicología I y IV ciclo, Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela profesional de Psicología I y IV ciclo, Chimbote, 2018.	Valorar el estilo de vida de los factores biosocioculturales de los Universitarios de la escuela profesional de Psicología I y II ciclo, Chimbote, 2018. Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los Universitarios de la escuela profesional de Psicología I y IV ciclo, Chimbote, 2018.	Este presente trabajo tiene como base de investigación explicar los estilos de vida de las siguientes autoras: Marc Lalonde, Nola Pender	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 de (54).

Protección a las personas

La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesitó cierto grado de protección, el cual se determinó de acuerdo con el riesgo en que incurrió y la probabilidad de que obtengan un beneficio. En esta investigación se trabajó con universitarios del I al IV de la escuela profesional de psicología, respetando su dignidad humana, su identidad, diversidad, confidencialidad y su privacidad (55).

Libre participación y derecho para estar informado

Las personas que desarrollaron actividades de investigación tuvieron el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollaron, o en la que participaron; así como tuvieron la libertad de participar en ella, por voluntad propia. En esta investigación los universitarios del I al IV ciclo de psicología aceptaron voluntariamente y fueron informados sobre la investigación (55).

Beneficencia no maleficencia.

Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios (55).

Justicia.

El investigador debió ejercer un juicio razonable y tomar las precauciones necesarias para asegurar que la dirección y las limitaciones de sus conocimientos, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se otorgó a los universitarios del I al IV ciclo de psicología la equidad y la justicia en la investigación y el derecho a acceder a sus resultados (55).

Integridad científica.

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resultó especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que pudieron afectar a quienes participaron en la investigación. Asimismo, se mantuvo la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieron afectar el curso de este estudio o la comunicación de sus resultados.

Consentimiento

Solo se trabajó con los universitarios de la escuela profesional de Psicología I al IV ciclo que acepten voluntariamente participar en el presente trabajo. Al obtener el consentimiento se le realiza la aplicación de la encuesta (55)
(Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS

5.1.Resultados

TABLA 1

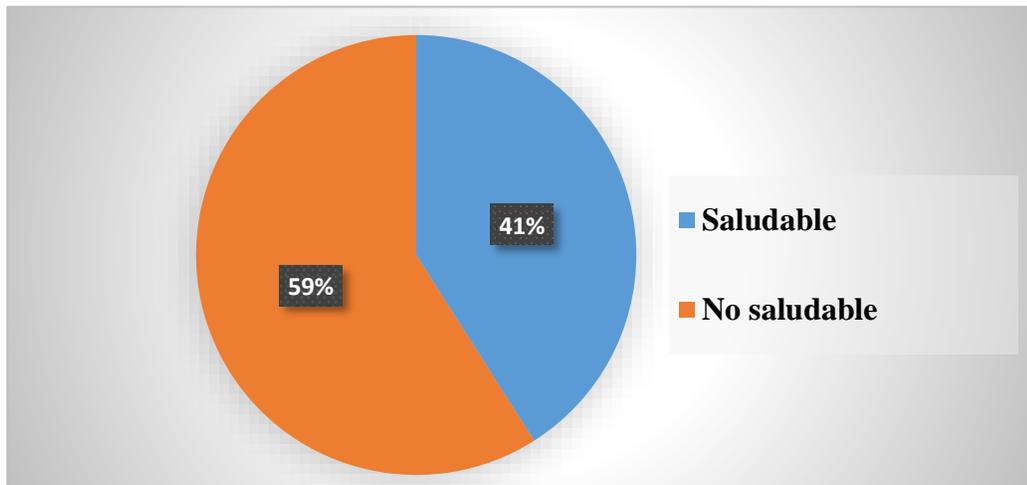
ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018

Estilo De Vida	Frecuencia	%
Saludable	61	41,0
No saludable	89	59,0
Total	150	100,0

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

GRÁFICO 1

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



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

TABLA 2

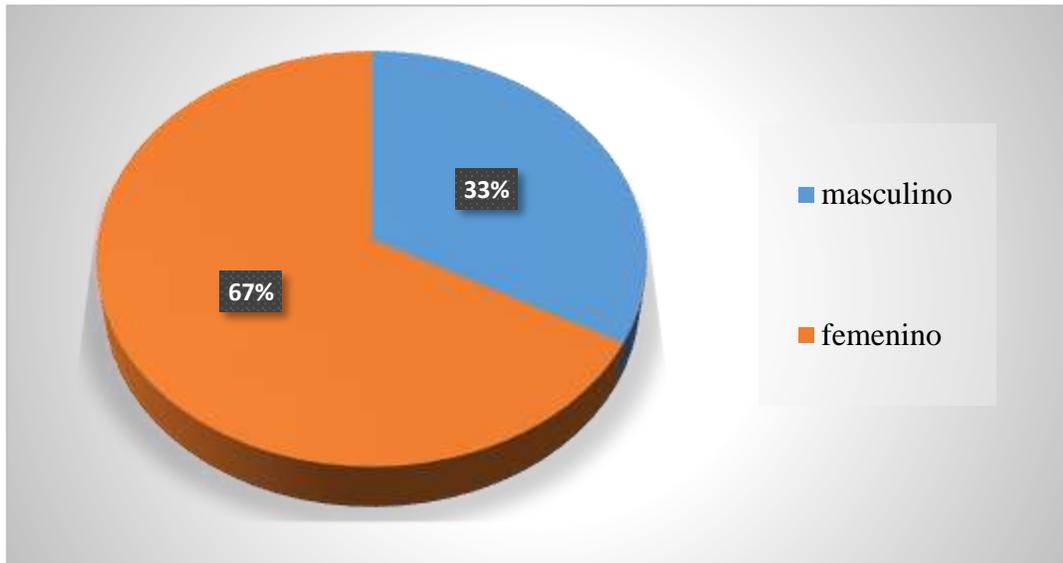
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

FACTORES CULTURALES		
Sexo	N°	%
Masculino	50	33,0
Femenino	100	67,0
Total	150	100,0
Edad	N°	%
20-35 años	146	97,0
36-59 años	4	3,0
60 a más	0	0,0
Total	150	100,0
Religión	N°	%
Católico	89	59,0
Evangélico	25	17,0
Otras	36	24,0
Total	150	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	N°	%
Soltero	134	89,0
Casado	6	4,0
Viudo	3	2,0
Conviviente	7	5,0
Separado	0	0,0
Total	150	100,0
Ingreso Económico	N°	%
Menor de 400 nuevos soles	81	54,0
De 400 a 650 nuevos soles	25	17,0
De 650 a 850 nuevos soles	26	17,0
De 850 a 1100 nuevos soles	9	6,0
Mayor de 1100 nuevos soles	9	6,0
Total	150	100,0

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

GRÁFICO 2

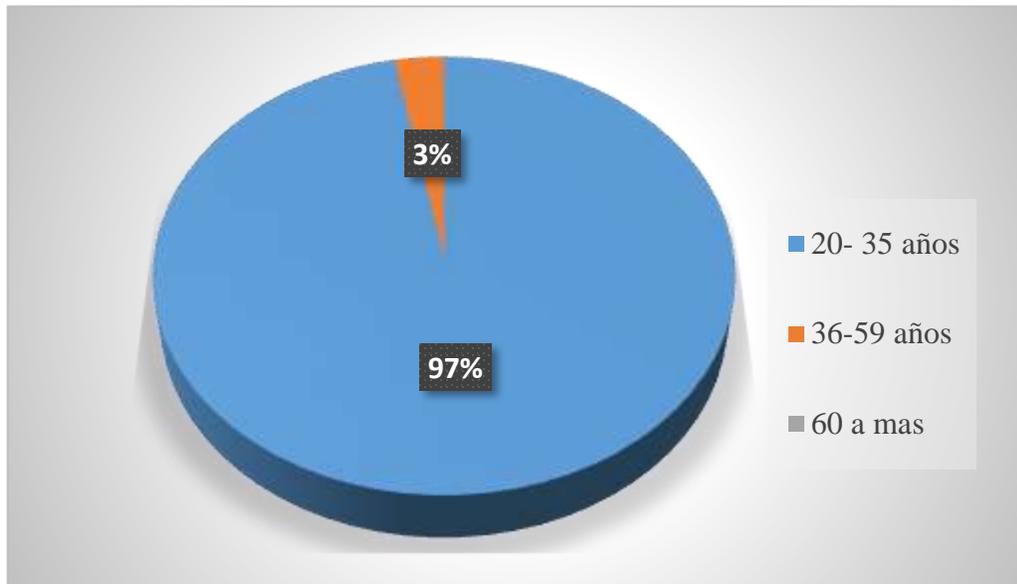
SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 3

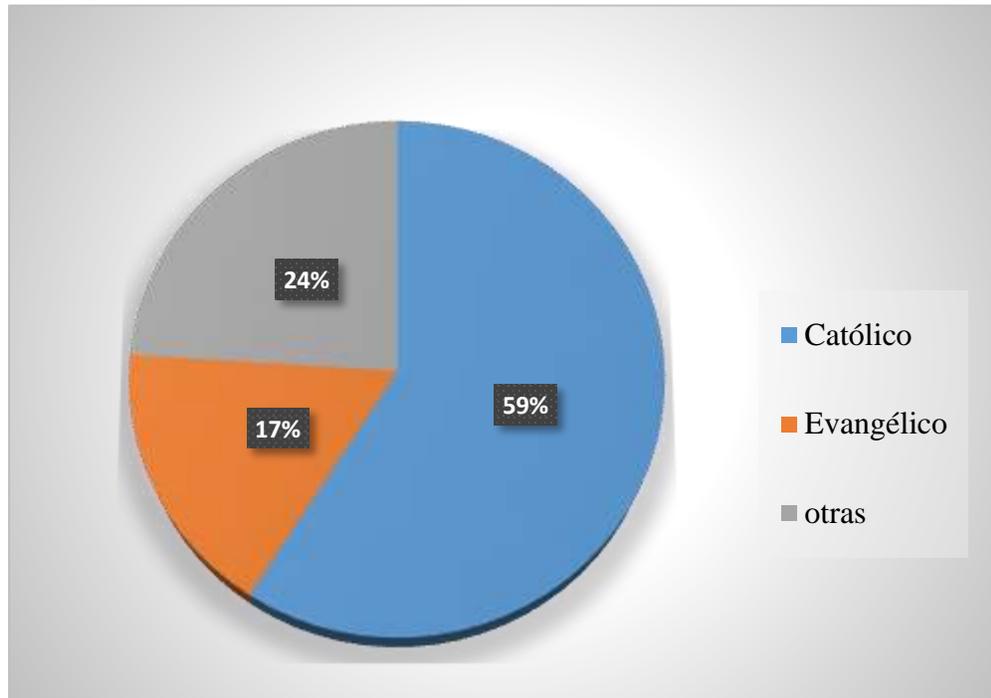
EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 4

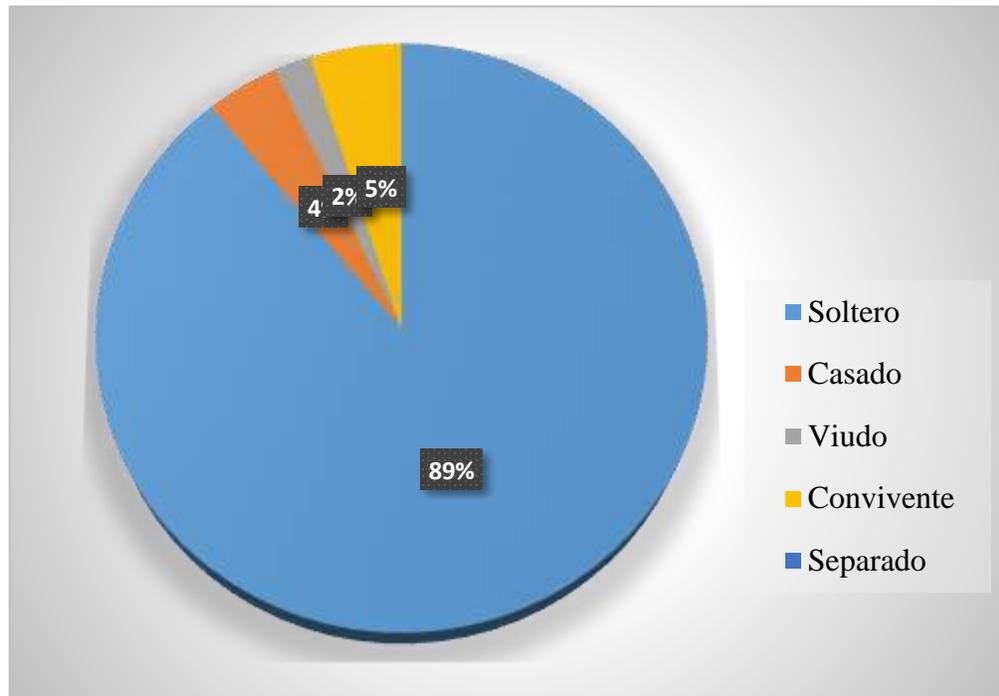
RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 5

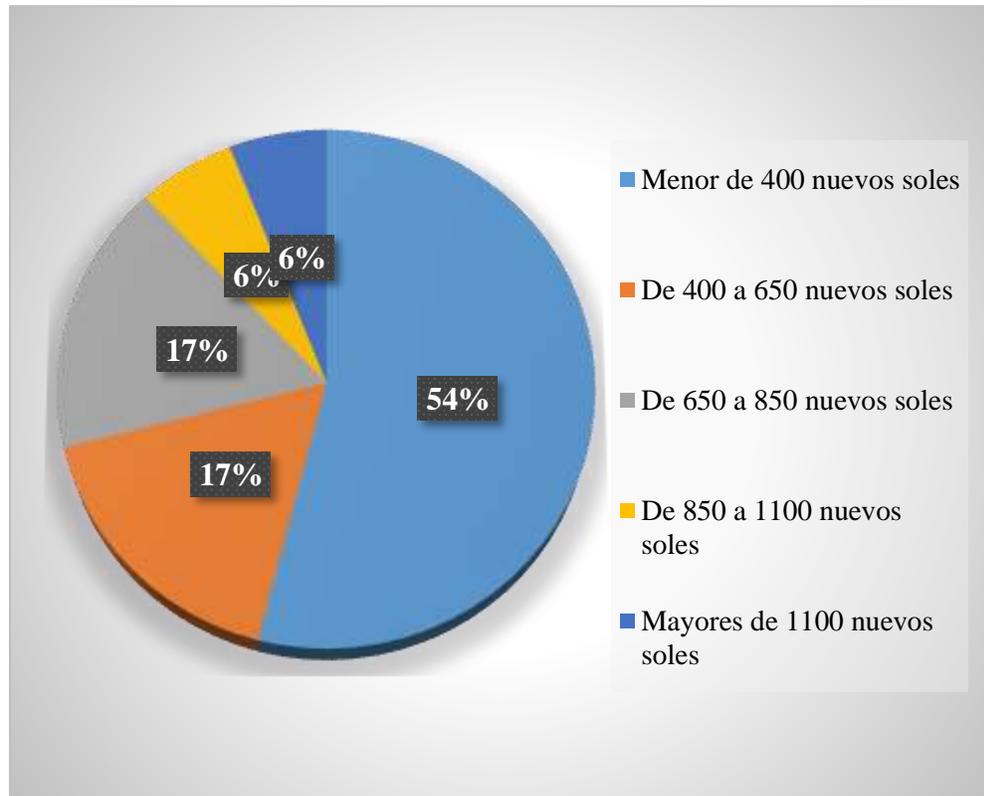
ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

GRÁFICO 6

INGRESO EXONOMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



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

TABLA 3

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

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=3,992$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Masculino	26	17,3	24	16,0	50	33,3	Si existe relación significativa entre las variables.
Femenino	35	23,3	65	43,3	100	66,7	
Total	61	40,7	89	59,3	150	100,0	

Edad	Estilo de vida				Total		No se cumple la condición para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Adulto joven	61	40,7	85	56,7	146	97,3	
Adulto maduro	0	0,0	4	2,7	4	2,7	
Total	61	40,7	89	59,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018

TABLA 4

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

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 =$ 2,007;gl=2; p = 0,0 > 0,05
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	Si existe relación significativa entre las variables.
Católico	39	26,0	50	33,3	89	59,3	
Evangélico(a)	11	7,3	14	9,3	25	16,7	
Otros	11	7,3	25	12,7	36	24,0	
Total	61	40,	89	59,3	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018

TABLA 5

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DEL I AL IV CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No se cumple la condición para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	N	%	
Soltero(a)	53	35,3	81	54,0	134	89,3	
Casado(a)	2	1,3	4	2,7	6	4,0	
Viudo(a)	2	1,3	1	0,7	3	2,0	
Conviviente	4	2,7	3	2,0	7	4,7	
Total	61	40,7	89	59,3	150	100,0	

Ingreso Económico(Soles)	Estilo de vida				Total		No se cumple la condición para aplicar la prueba del chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Menor de 400 Nuevos soles	26	17,3	55	36,7	81	54,0	
De 400 a 650 Nuevos soles	15	10,0	10	6,7	25	16,7	
De 650 a 850 Nuevos soles	11	7,3	15	10,0	26	17,3	
De 850 a 1100 Nuevos soles	3	2,0	6	4,0	9	6,0	
Mayor de 1100 Nuevos soles	6	4,0	3	2,0	9	6,0	
Total	61	40,7	89	59,35	150	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018

5.2. Análisis de resultados

Tabla 1: Del 100% (150) de los universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo ULADECH católica, el 41% (61) tiene estilos de vida saludable y el 59% (89) estilos de vida no saludable.

En los resultados expuestos se asemejan en la investigación de Bohórquez F, Neyra A, (56). Concluye que el 72% conductas no saludables y el 28% posee conductas saludables.

Asimismo, hay estudios que se asemejan con la investigación expuesto por Ocaña A, Pajilla R, (57), donde se concluye, que más de la mitad de los universitarios presentan estilos de vida no saludable y el 25,1% estilo de vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida en los universitarios, como la una etapa crucial en la que ellos plasmaran a futuro sus comportamientos definitivos, estos se dan por la interacción de las características personales, las condiciones sociales y las condiciones de vida del perfil socioeconómico y ambiental (58).

De manera que los estilos de vida del universitario son las decisiones o formas de vivir que influyeran a largo plazo de la salud de los universitarios se analizan las consecuencias tanto negativas como positivas que acarrearán el llevar un inadecuado estilo de vida, provocando que de ser negativo en un futuro presenten problemas como el sedentarismo, la obesidad, mala nutrición, consumo de alcohol y tabaco Por el contrario, un estilo de vida positivo, como la práctica de actividades físicas, cuidado personal, vestido,

prevención de accidentes, hábitos de descanso adecuado y hábitos alimenticios, permitirá al estudiante universitario tener bienestar y salud.

Ambos estudios se asemejan con esta investigación puesto que presentan la mayoría estilos de vida no saludable, esto puede deberse a que se encuentran en la misma condición de universitarios, por ende, los horarios que poseen no les permite darse tiempo para establecer sus comidas saludables o la realización de alguna actividad física, y en lugar de eso recurren a lo más fácil y rápido para ellos, como las comidas chatarra y nada de ejercicios.

Por lo tanto, existe que las principales conductas que se relaciona con los universitarios son los estilos de vida, ya que hoy en día tienen una rutina no saludable, como su tiempo libre, el estrés que presentan de manera que muchos de ellos no suelen alimentarse de manera correcta por la falta de tiempo, la saturación que tienen con las tareas, tampoco realizan actividades física, también se evidencia que existen universitarios que consumen bebidas alcohólicas, consumen tabaco lo cual perjudica a su salud y con el tiempo se pueden presentar distintas enfermedades.

También, se encontró estudios que difieren en la investigación de Córdova D, Carmona M, (59). Concluye que 88,1% de los universitarios tiene un estilo de vida saludable y 65% fue clasificado como normal de acuerdo con el IMC. Significativa de 99% entre el estado de nutrición y estilo de vida.

En los resultados difieren que en la investigación por Ponte M, (60). Concluye que el 60% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y un porcentaje significativo no.

El hecho de que existan estudios que difieran de esta investigación, puede deberse principalmente a como en otros países implementa de manera más adecuada el llevar un estilo de vida saludable desde muy pequeños, lo cual garantiza que en la etapa universitaria se vean reflejados estos hechos, alimentándose de manera adecuada y en los horarios correspondientes, realizando actividades físicas, evitando así el alcohol, tabaco y drogas. Los universitarios están acostumbrados a llevar estilos de vida saludable porque tal vez se les inculco desde pequeños.

Con respecto a los estilos de vida, dentro de ellos podemos encontrar algunas dimensiones en los cuales se centra, estas son las siguientes:

Con respecto a la dimensión de alimentación, es el componente esencial por lo cual ingresa a nuestro organismo, donde los alimentos consumidos son procesados es por ello que es de suma importancia que los universitarios mantengan un mejor desempeño académico, el consumo de alimentos ayuda a que tengan las energías, y ayude en funcionamiento de su organismo de manera adecuada sin ninguna dificultad. También se debe tener en cuenta que una adecuada alimentación mantiene al universitario, fuerte y saludable, lo cual beneficia en el desempeño de sus estudios (61).

De acuerdo con esta dimensión queda evidenciado que los universitarios no almuerzan ni o desayunan, ya que se levantan con poco tiempo y salen muy rápido de casa sin ingerir alimentos, tampoco consumen comidas saludables dentro de los establecimientos educativos puesto que para aminorar el tiempo consumen algo rápido (Snack, hamburguesas, gaseosas entre otros) e algunas

ocasiones incluso no se alimentan por estar estudiando,

Menos de la mitad de los universitarios de esta investigación en tienen estilos de vida saludable, de esta forma se puede evidenciar sus malos hábitos alimenticios y como no es una prioridad alimentarse saludablemente, y solo buscan llenarse con cosas de menor costo o más rápidos de ingerir, en los universitarios de la escuela de psicología se evidencia que presentan malos hábitos ya que muchos de ellos no suelen consumir comidas saludables ya que en vez de comer una comida que contenga

Actividad y ejercicio, son actividades físicas que implique de cualquier movimiento corporal por nuestro cuerpo que demanda de un gasto de energía. Es muy importante que los jóvenes en este caso universitarios realicen ejercicio, planteándose un objetivo, de esta forma se convierte en algo rutinario, logrando de esta forma mantener un buen estado físico y de la mano una buena salud. El ejercicio también depende de la alimentación saludable es necesario para el mantenimiento de la salud (62).

A modo que la dimensión de actividad y ejercicio se evidencia que un porcentaje elevado que la mayoría de los universitarios de Psicología del I al IV, dedica su tiempo en sus estudios por lo que descuidan su salud ya que muchos de ellos no realizan algún tipo de ejercicio físico, dentro de los universitarios alguno realizan de 20 a 30 minutos al menos tres veces al día, ya sea de ir a correr, manejar bicicleta o ir al gimnasio.

Responsabilidad en salud, es la capacidad que posee el universitario de escoger y decidir lo que hará en referencia a su salud, ya sea para su bien o para

su mal en el ámbito de la salud, esto quiere decir que cada individuo siempre será responsable de su propia salud, de tal manera que debe plantearse qué cosas va a realizar y buscar alternativas de solución para obtener (63).

Cada universitario siempre tiene la opción de tomar decisiones en salud, como tomar o no desayuno cada mañana, consumir o no bebidas alcohólicas, puesto que en esta etapa ya tienen el discernimiento para diferenciar lo que es o no dañino para su salud. En esta investigación los estudiantes si presentaron consumo de bebidas alcohólicas, esto puede deberse a la presión ejercida entre los mismos compañeros, puesto que como comentarios realizaron, que en ocasiones solo salen para compartir con ellos y no aislarse del ambiente universitario.

Manejo del estrés, entre los universitarios es un tema muy recurrente el inadecuado manejo de estrés y como incluso en ocasiones los lleva a tener colapsos nerviosos. Al referirnos al estrés queremos decir que este surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable. Para poder manejar el estrés se debe realizar acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés. El estrés en cualquier edad constituye un factor de riesgo para la salud, pero estos tiempos se ha vuelto más peligroso en los universitarios, el bienestar y la calidad de vida de las personas (64).

En esta investigación el universitario posee un inadecuado manejo de este puesto que se pudo evidenciar que sufre de estrés por la sobrecarga de tareas que los suelen dejar, ya sea teórico como también prácticos, trabajos individuales y grupales, exámenes y los problemas en casa ya en el ámbito

económico que es uno de los factores que influyen en cada vida del universitario, de manera que existe que trabajan y a la vez estudian lo cual aumenta la carga de estrés, manteniéndolos constantemente con presión encima de ellos. Este hecho se puede deber principalmente a la realización de diversas tareas solo en un día, por ende, su manejo del estrés es mínimo.

Autorrealización, todo universitario siempre posee planes en el transcurso de su vida, perspectivas personales también pueden cambiar de acuerdo a la situación personal del momento, cada uno para autoevaluarse así mismo implica de reconocer sus molestias como también su interés a un cambio (65).

En la investigación los universitarios de la escuela profesional de psicología tienen claro sus planes a futuro, desean desempeñarse en su profesión y ayudar en sus hogares. Se observó que algunos en el transcurso de la carrera han modificado algunos de sus planes, pero todos aun centrándose en ayudar a sus familias.

Redes de apoyo social, Es un indicador en la eficacia de vida del individuo promueve beneficios y comisiones para las personas como también ayuda a generar un sentimiento de complacencia puesto que alcanzan un mayor sentido de registro y de capacidad personal y el amparo y oportunidad para progresar como persona (66).

Respecto a la dimensión de red de apoyo social interpersonal y autorrealización, los universitarios de la carrera de Psicología son muy tratables ya que se ganan la confianza lo cual les permite una excelente relación entre las personas que los rodean de manera que son personal de salud, son de actitudes

positivas que ayudan de manera psicológica y mental a la comodidad de la persona, los universitarios cuentan con el apoyo de sus padres, amigos como también de las personas que los rodean, de manera que les ayuda en seguir adelante y cumplir sus metas, se sienten satisfechos con lo que realizan de manera que brindan el apoyo para los demás.

Se observa en la Universidad ULADECH, católica que no existe un estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo, esto se puede deber a que el establecimiento no les brinda las condiciones para que puedan llevar una alimentación saludable, ya que los cafetines en su mayoría venden comidas chatarra, snacks y gaseosas, facilitando un estilo de vida no saludable en cuanto a alimentación. También en relación con la actividad física la universidad brinda talleres deportivos, pero no los anuncian tanto como deberían, por lo que los universitarios los olvidan con el tiempo, y en algunos casos no les alcanza el tiempo para asistir a ellos.

Es por lo que los universitarios en general hoy en día sufren de gastritis, obesidad entre otras enfermedades ya que no son responsables de llevar un buen hábito en su vida diaria. Por lo cual deben tomar conciencia de lo que están haciendo con su vida para así darse cuenta y habitar estilos de vida adecuados para disminuir las enfermedades y llevar una buena salud.

Para los universitarios de la universidad ULADECH, deberían poner mayor énfasis en acondicionar cafetines saludables, para que de esta forma los estudiantes no tengan opciones a ingerir a comer comidas chatarra dentro del

establecimiento educativos. Los talleres deportivos deberían acomodarse a los horarios de los estudiantes y hacerlos más conocidos de esta forma el estudiante sentirá emoción y ganas de asistir a ellos, logrando así que realicen actividad física.

También de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo, deberían organizar los horarios que tienen para así no sobrecargarse con las tareas, exámenes y prácticas. La universidad debería brindar mayor apoyo a los estudiantes que tengan menos recursos, o que se mantengan solos para pagar sus estudios, puesto que son ellos los que enfrentan mayores dificultades para lograr cumplir con todos los plazos tanto académicos como monetarios (pensiones), llevándolos así a una sobre carga de estrés.

Logrando que esto mejore los universitarios, y en especial los de la escuela profesional de psicología, podrían mejorar sus hábitos y mantener un estilo de vida saludable, logrando así que se encuentren de manera activo en sus clases

Tabla 2: Del 100% (150) de los universitarios de la escuela profesional de Psicología del I al IV ciclo ULADECH católica, el 67% (100) son de sexo femenino y el 33% (50) son varones, el 97% tienen de 20-35 años, 59% son de religión católico, 89% (134) soltero, el 54% (81) tienen ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Los resultados de esta investigación se asimilan a los de Rosales J, (67). Concluye que el 25.8% de estudiantes de psicología de una universidad en Ecuador son de sexo masculino y que el 74,2% son de género femenino.

Respecto al sexo, existen parámetros por los que se define al hombre de la mujer, en la actualidad se le da valor al varón o a la mujer por lo que realizan, experiencias vividas tanto de modo personal, como a prácticas en las que muchos elementos no son comunes para mujeres y hombres. También se les diferencia por la remuneración que reciben tanto varón como mujer (68).

Si bien es cierto en la escuela profesional de Psicología ambos sexos suelen elegir la carrera, sí existe una predominancia del sexo femenino en la escuela profesional de psicología se puede deber principalmente, a que las mujeres sienten una mayor sensibilidad o necesidad de brindar apoyo emocional a los demás, y los hombres prefieren en su mayoría otro tipo de carreras, sin embargo existen algunos que aun así toman como elección estudiar psicología.

En cuanto a los estilos de vida, la variable del sexo no influye en el universitario, sin embargo por lo que se pudo analizar con los estudiantes, se observó que el sexo femenino tiene una mayor rechazo a la realización de las actividades física a diferencia de los varones, ellos preferían más la práctica de deporte, pero no siendo así como la alimentación, ya que al contrario de los hombres, las mujeres si tienen mayor cuidado en el consumo de alimentos saludables. En cuanto al manejo del estrés el sexo femenino demuestra menor grado de manejo, perdiendo de esta forma el control de sus tiempos y llevándolas a situaciones estresantes, al contrario de los hombres que prefieren evitar las situaciones de estrés y tomarse la carga con más calma.

Ambos sexos tienen claro cuáles son los planes que tienen a futuro así que en esta dimensión ambos se muestran en la misma posición, concretar su

carrera lo antes posible y desempeñarse en su área. El hecho de que en la carrera profesional de psicología del I al IV, predomine el sexo femenino, puede ser la causa de que exista un mayor porcentaje de universitarios que llevan un estilo de vida no saludable, puesto que según los resultados obtenidos las mujeres son las que presentan mayor renuencia a las prácticas saludables.

Por otro lado, estos resultados difieren a lo encontrado por Torres K, (69). Muestra que el 87% de los universitarios se encuentran solteros, y el 46% tiene un ingreso económico menor a S/.750.00 Nuevos soles

Sin embargo, hay investigaciones que reportan resultados que difieren al encontrado en este estudio, como el de Acero, I. (70). Que investigó: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales grupo etario de 20 a 25 años, el 27% y el estado civil un 55% son casados. Pero los resultados coinciden en el sexo y religión, donde el 66% de los universitarios son mujeres, y el 87% profesan la religión católica.

En los resultados presenciados se asemeja al estudio por Álvarez G, Andaluz J, (71). Concluye que el 70% en el rango de 19 a 30 años de edad, mientras que el 20% corresponde la edad de 31 a 40 y el 10% corresponde a mayores de 40 años.

Dentro de esta investigación, predominan los universitarios de un rango de edad desde los 20 a 35 años, no existiendo de esta forma una gran porcentaje de adultos mayores, esto puede ser porque las personas con un rango de edad más elevado no optan por estudiar esta carrera, sino que prefieren otras en las que les sea más práctico el desempeño, por otra parte los jóvenes optan por la

carrera de psicología por vocación según lo que nos mencionaron. También existe el hecho de que prefieren estudiar inmediatamente después del colegio porque de esta forma no pierden tiempo y les es más fácil continuar, su pensar fue que entre más rápido empezaran sus estudios, esto les permitiría concluirlos pronto y así podrían ayudar en sus casas e independizarse.

La edad influye en la toma de decisiones que tiene el universitario con su salud. La mayoría de los estudiantes de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo, tienen no más de 25 años, y están en una etapa en la que quieren disfrutar sin preocuparse de su salud, esto los lleva a tomar decisiones como, el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, comidas chatarras entre otros que son perjudiciales para su vida en un futuro. Entonces se puede decir que influye considerablemente en los estilos de vida puesto que cuando poseen una edad más avanzada ya tienen la madurez suficiente para saber las decisiones que deben tomar para el bienestar de su salud.

Los resultados de Acero, I, (70) son similares a las de este estudio puesto que el 87% profesan la religión católica.

La religión es la creencia que en algunos casos los padres les transmiten a los universitarios o la que ellos mismos eligen, para así a través de ella busquen una conexión con lo celestial y lo milagrosa, así como cierto grado de satisfacción espiritual mediante la fe para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad (72).

Dentro de este estudio más de la mitad de los estudiantes de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo profesan la religión católica, la cual

según ellos mismo no influye en la forma en la que cuidan su salud, puesto que no presenta demasiadas restricciones a diferencia de otras religiones. A pesar que la religión católica no tenga reglas estrictas en cuanto a alimentación, vestimentas u horarios, los universitarios de igual forma no incorporan en sus vidas hábitos saludables para mejorar su salud tanto actual como en un futuro.

Si bien es cierto los universitarios mencionan profesar una religión, no la practican permanentemente, es por esto que ni influye en la forma en la que llevan sus estilos de vida. Existen un pequeño de grupo de universitarios que profesan la religión evangélica, en estos casos ellos mencionaron no asistir a fiestas, ni consumir bebidas alcohólicas u otro tipo de sustancias por respeto a sus religiones.

El estado civil de las personas, es el conjunto de situaciones jurídicas que relacionan a cada persona con la familia de donde proviene (si es hijo matrimonial o extramatrimonial), o con la familia que ha formado (si es casado o soltero) o con ciertos hechos fundamentales de la misma personalidad de los humanos (si es hombre o mujer, si es mayor o menor de edad, si vive o ha muerto) de los cuales depende la titularidad de las personas de derechos, facultades u obligaciones (73).

En relación al estado civil, en este estudio se observa que la mayoría son solteros, esto puede deberse principalmente a que la mayor parte de los universitarios de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo son jóvenes, y dentro de sus planes aún no se encuentra casarse. En cuanto a la relación que tiene con los estilos de vida puede influir de cierta forma, en cuanto

al hecho de que los universitarios solteros tienden a cuidarse aún más, sin embargo al obtener resultados más altos en estilos de vida no saludables, queda plasmado que no se relaciona el ser soltero o no, ya que de igual forma no presentan hábitos saludables.

Por otro lado, estos resultados difieren a lo encontrado por Torres K, (69). Muestra que 46% tiene un ingreso económico menor a S/.750.00 Nuevos soles.

Dentro de este estudio se evidenció que el ingreso económico de los universitarios de la escuela profesional de psicología del I al IV ciclo es menor a los S/.400.00 nuevos soles, esto puede deberse al hecho de que ellos mencionaron que sus padres no tienen trabajos estables y otros se mantenían ellos solo y en ocasiones no ganaban más de S/.400.00.

En general, el ingreso del hogar se define como la suma de los ingresos de todos sus miembros y los que se captan de manera conjunta, tanto en efectivo como en especie. Los sueldos y salarios deben incluir todos los pagos que los empleados reciben por su trabajo, en efectivo o especie, y antes de deducir sus propias contribuciones a la seguridad social, impuestos y conceptos parecidos (74).

En cuanto a la relación que presenta el ingreso económico con los estilos de vida, si influye considerablemente, ya que ellos priorizan el pago de sus pensiones y no un estilo de vida saludable, mencionan que no tienen dinero para comprar alimentos más saludable o cocinar en casa es por esto que recurren a menús que sean más accesibles para ellos. En cuanto a los otras dimensiones

existentes si influye considerablemente ya que todo va de la mano, al verse más justos crea situaciones de estrés, provoca que tengan menos tiempo para la realización de actividades física puesto que no el resto de su tiempo lo usan en conseguir mayores ingresos.

Esto puede verse reflejado en este estudio en el más de la mitad de los universitarios poseen estilos de vida no saludables.

En relación a esta tabla, que abarca el sexo, edad, religión, estado civil e ingreso económico, sería de gran ayuda que la universidad apoyará más a los universitarios, pero no solo guiándose por el nivel académico, sino que también consideraran que existen estudiantes que presentan deseos de llevar un estilo de vida saludable, pero que por el hecho de tener situaciones económicas bajas no pueden hacerlos ya que enfocan todo el tiempo restantes que les queda después de la universidad en conseguir recursos para poder continuar pagando. Si la universidad brindará apoyo a un mayor grupo de estudiantes, se verían reflejados cambios a nivel de salud, mejorando los porcentajes de estilos de vida.

Por otra parte a nivel local, la ciudad de Chimbote debería implementar mayor apoyo a la comunidad universitaria, con programas que los incentiven a llevar estilos de vida más saludables, brindando actividades en las que se fomenten las actividades física o planes de alimentación saludables para universitarios que presenten dificultades para pagarlos.

Tabla 3: Factores Biológicos y Estilos De Vida, respecto al sexo el 66,7% (100) son mujeres, el 23,3% (35) tiene estilos de vida saludables y el 43,3% (65) tienen estilos de vida no saludable. Se evidencia que la edad del 97,3% (146) son adulto joven (20-35años), el 2,7%(4) son adulto maduro, el 56,7%(85) no tienen estilos de vida saludable y el 40,7% (61) tienen estilos de vida saludable.

Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables $X^2=3,992$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$, y la edad con el estilo de vida no cumple las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Los resultado obtenidos se aseman a la investigación de Gutiérrez, C. (75) en su tesis: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de Universitarios de la escuela profesional de Terapia física, Lima 2016; quien mostró que sí existe relación estadísticamente significativa ($X^2= 7,013$; $P= 0,0 > 0,05$) entre el estilo de vida y el factor biológico sexo.

Los resultados se asemejan con la investigación por López S, Alva M, (76). En su estudio Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en Nuevo Chimbote, concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre sexo y el estilo de vida.

Ambas investigaciones se asemejan con este estudio, puesto que coinciden en el que sexo sí tiene relación estadísticamente significativa con los estilos de vida.

Sexo es una variable biológica que se diferencia en dos genéticas entre

mujer y hombre, la diferencia que se evidencia que en la mujer sus características físicas son que tienen bubis, y el hombre tiene tetillas , también existe diferencia en sus genitales (77).

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los Universitarios del escuela profesional de Psicología son mujeres, casi la mayoría son adulto joven es la edad en la cual son responsables de tomar decisiones ya sea de manera correcta o incorrecta es por ello que la mayoría llevan un estilo de vida inadecuado.

Al realizar el análisis se muestra, la relación entre el factor biológico y el estilo de vida. Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado encontramos que si existe relación significativa entre las variables ($\chi^2=3,992$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$), es decir que el sexo si es un factor que marca la diferencia ya que las mujeres llevan estilos de vida saludable de manera que en su alimentación consumen comidas que les nutre y como también para que se mantenga su porte físico, en cambio los varones comen más cantidades de comida por lo que ingieren más carbohidratos como también existe mucho suelen comen comidas rápidas, por la falta de tiempo, como también existe casos que no suelen almorzar ni tampoco toman desayuno eso afecta en el rendimiento académico de manera que los universitarios están en clases sin energías con sueño y no se pueden concentrar, es por ello que si no ingieren comidas saludables les daña su salud ya que se pueden enfermar de enfermedades no trasmisibles.

Por otro lado en el ámbito de actividad física que está dentro de los estilos

de vida la mayoría no realizan ningún ejercicio por la falta de tiempo ya que la mayor parte están en la universidad como también en sus horas libres suelen hacer sus tareas, como también suelen tomar bebidas alcohólicas, fumar. Se evidencia que son muy pocos los que realizan cualquier tipo de actividad física como correr, manejar bicicleta e ir al gimnasio. De manera que los universitarios tienen que planificar su rutina diaria que va a realizar para que así pueda tener un estilo de vida saludable que favorece a su estado de salud.

Sin importar el sexo, el universitario debería tener conciencia del cuidado que debe darle a su salud, es por esto que debería optar un estilo de vida saludable desde ya su etapa universitaria para que así estos queden plasmados en su futuro y de esta forma evitar que se generen enfermedades crónicas

En la investigación, en la edad y estilo de vida no se cumple por lo que más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, la edad no incluye con los estilos de vida ya que el hecho de tener mayor edad no significa que tengan estilos de vida saludable, también pueden no tener estilos de vida saludable, entre los adultos joven pueden tener como también no pueden llevar una vida de manera saludable, no existe edad adecuada para tener estilos de vida saludable.

En la etapa edad es donde se encuentra el universitario es el único quien decida tomar sus propias decisiones, si tener una vida adecuada, como también si consumir bebidas alcohólicas, fumar, consumir comidas chatarras, si realizar algún tipo de ejercicio o no hacerlo, eso depende de la toma de decisión del universitario.

El hecho de que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo con los estilos de vida, se debe a que sin importar si es hombre o mujer, puesto que de igual forma tienden a tener conductas no saludables que los podrían llevar a tener complicaciones de salud más adelante.

Frente a esta realidad debemos tomar conciencia de nuestros actos de manera que entusiasmemos a los universitarios a que tomen medidas positivas para su vida, mediante sesiones educativas, capacitaciones y sesiones demostrativas que ayude a cambiar y mejorar sus estilos de vida, de manera que su estado de salud se encuentre bien.

Tabla 4: En los factores culturales y el estilo de vida respecto a la religión, el 59,3%(89) son católicos de manera que el 33,3% (50) no tienen estilos de vida saludables y 26,0 % (39) tienen estilos de vida saludable.

Al relacionar la variable religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi-cuadrado de independencia, muestra que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables $X^2 = 2,007$; $gl=2$; $P= 0,0 > 0,05$.

Estos resultados de esta investigación son similares a los de Zapana C. (78). En su estudio sobre: estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta joven de la Ciudad Nueva- Tacna, 2017, donde se reportó que en los factores culturales (religión) tiene relación estadísticamente significativa con los estilos de vida.

En cuanto a la relación de la religión con el estilo de vida, también se encontró asociación estadística significativa en los adultos jóvenes del caserío

de Queshcap. Tal y como lo confirma Gómez, E., y Cogollo, Z. (79), quienes muestran una relación 77 significativa entre religiosidad y estilo de vida, con lo cual deducen que la religión regula el estilo de vida. Agregan que, la mayor parte de las religiones no aceptan las conductas que afectan negativamente a la salud, pues prohíben estas conductas, como la ingesta de bebidas alcohólicas o el consumo de tabaco, de manera que recibe ayuda socioeconómica que recibe los universitarios que asisten a las prácticas religiosas que intervienen en los estilos de vida más saludables, y se ponen más en evidencia en algunas personas con una elevada dependencia a un dogma o doctrina religiosa.

Las personas que tienen una religión suele tener un buen estado psicológico la cual le lleva al bienestar de sus estilos de vida, ya que un universitario que se identifica en una religión respeta las costumbres y las reglas que se tiene que llevar de manera que no suelen consumir bebidas alcohólicas ni tampoco fumar u obtener algún vicio.

Sin embargo, la religión no siempre ayuda que el universitario tenga una mejor calidad de vida, ya que las reglas que tiene cada iglesia o religión puede que no les guste y rechace la religión, ahí es donde el universitario no asistir o congregate en la iglesia de manera que opte otras actitudes negativas y lo lleve a desviar su estilo de vida, mediante el consumo de drogas, alcohol y vicios.

Estos resultados difieren a lo obtenido por Sullón M. (80). En su estudio sobre: Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura, AA.HH. Las Brisas IV etapa Nuevo Chimbote reporto que la religión no tiene relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

Los resultados de esta investigación difieren a los de Roque, R. (81) en su estudio: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales estudiantes de facultad de contabilidad de la universidad San Pedro, Chimbote 2016; donde no encontró relación estadísticamente significativa entre el grado de instrucción y religión con los estilos de vida.

Por otra parte existen estudios que también difieren, la investigación realizada por Núñez, M. (82) en su estudio: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales Del Adulto Joven De La Especialidad De Administración Del Instituto Superior Tecnológico San Pedro - Chimbote, 2016; en que no encontró relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida.

Se muestra en los factores culturales y el estilo de vida al relacionar la variable religión con el estilo de vida se encontró que no existes relación estadística significativa. Por lo tanto, con respecto a su religión no influye en el estilo de vida, porque las prácticas religiosas son actitudes cada persona opta por sí mismo.

El hecho de que la religión que profese el universitario no influya en los estilos de vida, es porque no impide que practique hábitos saludables. La mayoría de los estudiantes son católicos, dentro de esta religión no se presentan mayores restricciones, es por esto que influye en la forma en la que cada estudiante lleva su estilo de vida.

Como existe muchos casos, la oración se ha convertido en un medio por la cual trasmite sus problemas, de manera que les ayuda en el bienestar espiritual

de tener una mente positiva para su vida, la oración es un medio importante que los universitarios se ponen en contacto con Dios y desahoguen sus problemas o necesidades que suelen tener, lo cual se sienten consolados después de rezar, porque Dios es la única persona perfecta y fiel que hay en el mundo.

Tabla 5: En cuanto a los factores sociales y el estilo de vida respecto al estado civil el 89,3% (134) son solteros, de manera que el 54,0% (81) no tienen estilo de vida saludable y el 35,3% (53) tienen estilo de vida saludable, también en ingresos económicos el 54,0% (81) tienen ingreso de menos de 400 nuevos soles, de manera que el 36,7% (55) no tienen estilos de vida saludable y el 17,3%(26) estilo de vida saludable.

En estos resultados se asemejan a lo obtenido por: Valencia, D (83). En su estudio *Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta en el AA. HH 3 de Setiembre Casma, 2017*. Quien reportó que el estado civil, ingreso económico no tienen relación estadísticamente significativamente con el estilo de vida.

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

Los resultados difieren con el contenido encontrados en la investigación realizada por Matute L. (84). En su estudio *Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto del mercado Búfalo Barreto – Trujillo, 2018*, concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre estado civil

y estilo de vida. También se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre ocupación y estilo de vida de igual manera

En los resultados obtenidos difieren con la investigación realizada Paredes W, (85). Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Madura del A.A H.H U.P.I.S Belén Nuevo- Chimbote, 2010. Quien reportó que el estado civil, ocupación y el ingreso económico no tienen relación estadísticamente significativa ($X^2=1895$ $p = 0,169 > 0,05$) con el estilo de vida.

Los resultados de la presente investigación difieren con lo encontrado por Araujo, A. (86). En su estudio denominado Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta la Urbanización la Alborada – Piura reporta que el estado civil, ocupación y el ingreso económico si tienen relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

Así mismo estos resultados difieren con lo obtenido por: Luciano, C y Reyes S, (87). En su estudio titulado Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto joven A.H. Tres Estrellas Chimbote, 2019. Quienes reportaron que, si existe relación estadísticamente significativamente ($X^2=7,013$; $P=0,0 >0,05$) entre el estado civil, la ocupación y el ingreso económico con el estilo de vida.

Del mismo modo los resultados obtenidos difieren con la investigación realizada por Cruz, M. y Félix, E. (88). En su estudio sobre Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta joven del Centro Poblado Ichoca-Chimbote. Donde se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociales: estado civil e ingreso económico con el

De acuerdo con los resultados obtenidos de los Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional De Psicología del I al IV ciclo, se evidencia la relacionar entre los factores sociales y el estilo de vida. Al relacionar la variable estado civil, ocupación y estilos de vida no se cumple estadísticamente significativa, mientras que en la variable de ingreso económico y estilos no se cumple ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5, por lo cual no se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado.

Se muestra en los factores sociales y el estilo de vida al relacionar la variable estado civil con el estilo de vida se encontró que no se cumple relación estadística significativa. Por lo tanto, con respecto a su estado civil no incluye en el estilo de vida porque el estar soltero o casado(a) descuiden de su salud eso depende de cada uno de tener o dañar su salud eso se evidencia mediante los hábitos diario que realizan.

Se muestra en la variable ocupación y estilo de vida, en los resultados la mayoría son estudiante y con un porcentaje menor que trabajan, ya se relaciona con los estilos de vida por la falta de tiempo ya que estudian y la vez trabajan lo cual suelen almorzar comidas rápidas por lo que no les da tiempo de llegar a casa a almorzar, o como también trabajan de noche y salen en la mañana del trabajo y con las misma se van a la universidad lo cual no toman desayuno y están muy cansado en la hora de clases es por ello que no tiene estilos de vida saludable ya no consumen sus alimentos a su hora o consumen todas sus comidas que son necesarias, tampoco tiene tiempo de realizar algún tipo de

ejercicio o tienen un descanso al día ya que por la falta de dinero trabajan y dejan de lado su estilo de vida.

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

En los resultados difieren en el ingreso económico ya que se relaciona estadísticamente con el estilo vida por lo que se expresa la economía que presenta cada estudiante universitario de la carrera de Psicología del I al IV ya existe muchos gasto uno de ellos sería las pensiones de la universidad lo cual disminuye su ingreso económico por lo que muchos de los estudiantes les pagan sus padres lo cual tienen que dividir los gastos de casa o también gastos de sus hermanos como también del universitario de manera que disminuye el porcentaje para la alimentación es por ello que sería un factor que afecta al estilo de vida.

VI. CONCLUSIONES

- En estilo de vida en universitario de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo. Uladech Católica_ Chimbote, 2018, más de la mitad no tienen estilos de vida saludable.
- En factores biosocioculturales de los Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo. Uladech católica_ Chimbote, 2018, la mayoría son de sexo femenino y tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles, casi la totalidad son universitarios de 20 a 35 años, la mitad tienen religión católica.
- Al realizar la prueba de chi cuadrado se halló que sí existe relación estadísticamente significativa entre los factores socioculturales religión, estado civil y sexo con los estilos de vida. No se cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado con más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, con las variables de estado civil, ingreso económico en los universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones del presente informe de investigación a los Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo, con el propósito de buscar participación en la enunciación de habilidades que mejoren acciones preventivas promocionales y que faciliten la adaptación de estilos de vida saludable.
- Concienciar a los universitarios que participen en los programas educativos que proporcionan los establecimientos o instituciones de salud promoviendo el mejoramiento de los estilos de vida, promover a que la universidad fomente actividades como deporte y que implementen un cafetín saludable para el mejoramiento de la salud y el bienestar del universitario.
- De manera que el estudio de investigación sobre a los Universitarios de la Escuela Profesional de Psicología del I al IV ciclo, que sirva de ayuda por lo tanto a seguir realizando investigaciones, donde se pueda evidenciar los problemas de los universitarios que se están presentando para así buscar alternativas de solución y disminuir los problemas con ayuda del personal de enfermería.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerrero L, et al. La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. Educere. 16: 131-142, 2016. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626160016>
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2019. [Internet] Ginebra: OMS: 2019 [citado 24 de junio 2020] 290 p. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2019/es/index.htm>
3. Acuña, Y., Cortés, R. Promoción de estilos de vida saludable Área de salud de Esparza, 2018. [Tesis para optar el título de Máster]. San José – Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2018. [Citado el 04 de Agosto de 2018]. Disponible en: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2018.pdf
4. Levandoski G, Trombetta P. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil Perception of the lifestyle of mechanical engineering students in Curitiba, Brazil. Investig Cienc Salud Bras Año Mem Inst Investig Cienc Salud [Internet]. 2017 [citado el 2 de junio del 2018];15015(151):33–4133. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
5. Morán I, Cruz V, et al. El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. Revista Facultad de Medicina UNAM; 2019 50(2): 76-79. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2019/un072f.pdf>

6. Garcia D, Garcia G, Tapiero Y, Ramos D. Palabras clave . Determinantes de los estilos de vida y sus implicaciones en la salud de los estudiantes de la universidad joven. 2012 [citado el 2 de junio del 2018];17(2):169–85. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
7. Garcia C, Gomez V, Diaz L. Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable Perú. 2016. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795532019000100207&script=sci_arttext
8. León A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. [artículo en internet]. Educere, artículos arbitrados n.º 49. 2019. p. 287-295 [citado el 15 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32752/1/artículo>
9. Kickbusch, I. La contribución de la Organización Mundial de la Salud a una nueva salud pública y promoción de la salud. Revista Americana de Salud Pública. Vol.93, No.3, 383-388. (2019).
10. Encuesta Europea de Salud en España 2019. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid: INE; 2019.
11. Alva L. Espiritualidad y Estilo de Vida en Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2018. 2019; 103
12. Labrado J, Crespo M. Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés. Psicología y salud. p. 75–127. [Internet] [Citado 19 de junio del 2018]. 2019
13. Hernandez B. Estilos de Vida asociados al riesgo cardiovascular global en estudiantes universitarios. Salud Publica. 2019;51(6):445–6.

14. Garateg K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de psicología. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2011. [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2016 Jan 10 [citado el 23 junio del 2018]; Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/152>
15. Elveny J, Patricia M, Díaz G. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Rev Hacia la Promoción la Salud [Internet]. 2015 [citado el 18 de mayo del 2018];19(1):68–83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
16. Becerra F, Pinzón G, Vargas M, Vera S, Ruíz M, Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. Rev la Fac Med [Internet]. 2015 Feb 5 [citado el 18 de mayo del 2018];62(1Sup):51–6. Disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/43989>
17. Gonzáles A, Palacios J. Estilos de vida y salud percibida en universitarios de un programa de odontología de la Universidad de Santiago de Cali [Maestría en Psicología de la salud]. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Colombia; Pontifica Universidad Javeriana Cali, 2017. Disponible en: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Catalán A, Naranjo G, Herrera Y. full-text. 2016;1–54. Disponible en: [http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1081/Álvaro Elías Medina Catalán.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1081/Álvaro%20Elías%20Medina%20Catalán.pdf?sequence=1&isAllowed=y) es otra de latino

19. Herrera J, Mendoza H. full-text [Internet]. Universidad Nacional de Cajamarca. 2017. Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3967/HerreraHuerta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Tingal M. Cajamarca-PERÚ. 2015. [citado 20 mayo de 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/268/T306.461T5872015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Bervely M, Miranda L. full-text [Internet]. [citado 20 mayo de 2018]. Universidad privada Antenor Orrego; 2016. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_Esc.Enfe_Merly.Gutierrez_Lucila.Noheli_Estilos.De.Vida.Y.Habitos.De.Estudio._Datos.Pdf
22. Espejo M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote-2015. Univ San Pedro [Internet]. Universidad San Pedro. 2016. [citado 20 mayo de 2018]. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2343>
23. Pérez J, López J, Polo M, Chavarry E. Estilos de vida y aprendizaje en estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote, 2016 | conocimiento para el desarrollo. [citado el 24 de junio del 2018]. Disponible en: <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/57>
24. Moscoso G. Determinantes de la salud segun modelo lalonde de Gabriela Moscoso en Prezi [Internet]. 2014 [citado el 21 de mayo del 2018]. p. 1–14. Disponible en: <https://prezi.com/f9hcfwlr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/>

25. Cea J. Nola pender [Internet]. 2016 [citado el 21 de mayo del 2018]. p. hhhbn1–16. Disponible en: <https://es.slideshare.net/joselynvivianaceaesobar/nola-pender-22510117>
26. Lalonde M. Una nueva perspectiva sobre La salud de los canadienses: un documento de trabajo Ministerio de Abastecimiento y Servicios Canada [Internet]. Ottawa: Salud. 1981. Available from: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
27. Barrera J. Campo de Salud Lalonde. 2009. [Internet]. [citado el 27 de mayo del 2018]. p. 1–33. Disponible en: <https://es.slideshare.net/jebarerav/campo-de-salud-lalonde>
28. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. [citado el 21 de mayo del 2018]. Pág. 1-5. Acta Med.Per 28(4) 2018. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
29. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigúin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Univ ENEO-UNAM [Internet]. 2018 [citado el 21 de mayo del 2018];8(4):16–23. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991>
30. Cerna H. ¿A qué llamamos alimentación saludable? Fundacion Cardiologica Argentina [Internet]. [citado el 21 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.fundacioncardiologica.org/fca/tu-corazon/cuida-tu-corazon/alimentate-saludablemente/a-que-llamamos-alimentacion-saludable/>
31. Bembibre C. Definición de Actividad Física » Concepto en Definición ABC [Internet]. 2009 [citado el 21 de mayo del 2018]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php>

32. Rojas J, Zubizarreta M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. *Revista Cubana de Enfermería*; 23(1), 2017 [artículo en línea]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007
33. Nicuesa M. Definición de autorrealización » concepto en definición ABC [Internet]. 2015 [citado el 21 de mayo del 2018]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/autorrealizacion.php>
34. Mendez E, Cruz C. Capítulo 5 Redes de apoyo social. 2018 [citado el 21 de mayo del 2018];84–102. Disponible en: http://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap5web.pdf
35. Manejo del Estrés: 6 estrategias para reducir el estrés [Internet]. [citado el 21 de mayo del 2018]. Disponible en: <https://www.recursosdeautoayuda.com/manejo-del-estres/>
36. Camacho L, Echevarria S, Reynoso L. Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. 2015 [citado el 24 de junio del 2018];2(1):91–103.
37. Ventura J. Que significa ser estudiante universitario [Internet]. Cuadernos de Ciencia. 2011.[citado 2018 en junio 10]. Disponible en: <http://cuadernosdeciencia.blogspot.com/2011/10/que-significa-serestudiante.html>
38. Organización mundial de la salud (OMS). Primer la salud, promover el desarrollo sostenible [Internet]. [Citado el 10 de junio del 2019]. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/healthpromotion/es/>
39. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2015. [citado el 24 de junio del 2018]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.

40. Ramirez E. Cuidado de la salud familiar rol del profesional de enfermería - CIC... [Internet]. 6 de febrero del 2017. [citado el 24 de junio del 2018]. p. 33 Diapositivas. Disponible en:<https://es.slideshare.net/cicatsalud/cuidado-de-la-salud-familiar-rol-del-profesional-de-enfermera-cicatsalud>
41. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2016. [citado el 24 de junio del 2018]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>
42. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2015. [citado el 24 de junio del 2018]. [44 páginas]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
43. Rodriguez N. La vida universitaria Presentada por : NAJIOULLAH Najwa DRHIMER Samia - ppt descargar [Internet]. 2015 [citado el 24 de junio del 2018]. Disponible en: <http://slideplayer.es/slide/4331549/>
44. Lalonde M. Una nueva perspectiva sobre La salud de los canadienses: un documento de trabajo Ministerio de Abastecimiento y Servicios Canada [Internet]. Ottawa: Salud. 1981. Available from: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
45. Pérez J. Curso de demografía. Glosario de términos. [Internet]. [Citado el 29 de octubre]. Disponible en: <http://sociales.cchs.csic.es/jperez/pags/demografia/glosario>.
46. Girondella L. Sexo y género: Definiciones [Internet]. el 23 de febrero del 2018. [Centre d'Estudis Vall de Segó]; [citado el 24 de junio del 2018]. Disponible en: http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=8991
47. Significado de Religión - Qué es, Concepto y Definición [Internet]. actualizado el 16

- de marzo del 2017. [citado el 20 de junio del 2018]. Disponible en:
<https://www.significados.com/religion/>
48. Escalona A. Estado civil. [Internet]. 26 de junio del 2017. [citado el 20 de junio del 2018]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/alejo77301/estado-civil-i>
49. Definición de Ingreso Familiar » Concepto en Definición ABC [Internet]. [citado 25 de junio 2018]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/economia/ingreso-familiar.php>
50. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA- P. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería]. México. Universidad de las Américas Puebla 2016. [Citado el 25 de junio del 2018]. Disponible en:
[//Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html](http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html)
51. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2015. [Citado el 25 de junio del 2018]. Disponible en:
[//www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html](http://www.inei.gob.pe/http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html)
52. CristopherM. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 25 de mayo del 2018]. Disponible en URL:
<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
53. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. Rev. Invest. Educ . [Artículo en internet]. Perú. 2017. 11(19). [Citado el 20 de mayo del 2018]. Disponible en:
<http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv>

54. Jamieson L. Gestión de datos de investigación. Biblioteca de la Cepal. 2019. [Internet] [Citado el 20 de mayo del 2018].
55. Comité Institucional de Ética en Investigación. Código de ética para la investigación. [Internet]. Perú; 2019. [citado el 15 de junio del 2019]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
56. Bohorquez F, Neyra A. Estilos De Vida Y Nivel De Autoestima En Estudiantes de Enfermería de la Universidad Wiener. V Simposio jornada de investigación. 2015. [Internet] [citado el 28 de mayo del 2018].
57. Ocaña A, Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017. Perú. [citado el 25 de abril del 2019]. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de Salud Integral de Salud. CD Washington. 2019.
59. Córdoba, D; Carmona M, Y Cols. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios. Tesis para optar el Grado Académico de Magister en gestión y docencia en alimentación y nutrición. 2015. México. [Internet] [citado el 28 de mayo del 2018].
60. Ponte, M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2015. Perú: Lima Universidad Nacional

- Mayor de San Marcos; 2015. [Internet] [citado el 28 de mayo del 2018]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte_am.pdf
61. García D, Vásquez M. Comida chatarra en la actualidad [Serie de internet] [Citado junio del 2018] [Alrededor de una pantalla]. Disponible en: ccenlaactualidad.blogspot.com
62. Licata M. “La actividad física dentro del concepto “salud”. Zonadiet.com; 2007. [Internet] [Citado 25 de junio del 2018]. Disponible desde el URL: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>
63. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Artículo en internet]. 2000. [Citado 25 de junio del 2018]. Disponible en : <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
64. Meflineplus.gov [Internet]. Manejo de estrés. [Actualizada 12 de Octubre del 2016; Citada 25 de junio del 2018]. URL Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
65. Maslow A. Definición de autorrealización. [Internet].2016. [Citado el 20 de junio del 2018]. Disponible en: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/autorrealizacion>
66. Redes de apoyo social. En: Significados.com. [Internet]. [Actualizada 17 de Noviembre del 2017, Citado el 25 de junio del 2018]. Disponible en: <https://www.significados.com/redes/>
67. Rosales J. Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Universitarios De La Carrera De Psicología De Un Centro De Formación Superior Privada De Lima-Sur. universidad Autónoma del Perú. 2016. Disponible en:

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

68. Alda Facio. Feminismo, género y patriarcado [Citado el 25 de junio del 2019]. [Internet] Disponible en URL: [http://cidemac.org/PDFs/bibliovirtual/VIOLENCIA%20CONTRA%20LAS%20MUJERES /Genero,%20Derecho%20y%20Patriarcado.pdf](http://cidemac.org/PDFs/bibliovirtual/VIOLENCIA%20CONTRA%20LAS%20MUJERES%20Genero,%20Derecho%20y%20Patriarcado.pdf)
69. Torres G. Estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto joven del A.H. Villa España - chimbote, 2017 [Trabajo para optar el Título de Licenciatura en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2017.
70. Acero I. estilo de vida y los factores biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura .AA.HH Laderas de PPAO – Nuevo Chimbote. [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad catolica los Angeles de Chimbote; 2016.
71. Alvarez G, Andaluz J. [Citado 20 de junio del 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
72. Ebratt C. Estado civil de las personas derecho civil general, [Citado el 25 de junio del 2019] [internet]. Disponible en: <http://www.slideshare.net/guest566be1/estado-civil-de-las-personas4043235>
73. Bustillo C. Estado civil. [internet]. [Citado el 18 de octubre del 2019]. Disponible desde el URL: <http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
74. Robles. M, Determinación del ingreso familiar. Encuesta integrada de hogares

[Citado el 25 de junio del 2019]. [Internet]. Disponible desde el URL:
<http://www.eclac.cl/deype/mecovi/docs/TALLER13/17.pdf>

75. Gutiérrez, C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de las manzanas del 56-60 de la Urbanización José Santos Chocano Collique III Zona – Lima, 2018. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2014. [Citado el 04 de Agosto de 2018]. URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000035335>
76. López C. Alva V. Estilo de vida y factores Biosocioculturales dela persona adulta en el A.H. 03 de octubre [Trabajo para optar el Titulo de Licenciatura en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015.
77. Gleen D. Club Ensayos. Género, Identidad y Funciones Sociales [Internet]. Blog en Internet. 2015. [citado el 20 de agosto del 2019]. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Acontecimientos-Sociales/Genero-Identidad-YFunciones-Sociales/1277360.html>
78. Zapana, C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del mercado de Ciudad Nueva – Tacna, 2017. [Tesis para optar el título Licenciada en Enfermería]. Tacna: Universidad Católica Los Ángeles; 2014. [Citado el 09 de Julio de 2018]. URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000035342>
79. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos jóvenes del caserío de Queshcap- Huaraz, 2018. [Tesis para optar el título Licenciada en Enfermería]. Huaraz universidad Uladech Católica .2018. [Citado el 09 de Julio de 2018].

80. Sullón M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura, AA.HH. Las Brisas IV etapa Nuevo Chimbote [Informe de tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2015.
81. Roque, R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la Asociación de los Choferes y Propietarios de la Ruta Huaraz – Caraz, 2015. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017. [Citado el 05 de Agosto de 2018]. URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2235/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_RONAL_CARLOS_ROQUE_BAYLON.pdf?sequence=1&isAllowed=y
82. Núñez, M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Huasta – Bolognesi – 2015. [Tesis para optar el título licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles; 2016. [Citado el 09 de Julio de 2018]. URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=0000035533>
83. Valencia, D. Estilo de Vida y Factores de Vida de LA Persona Adulta Asentamiento Humano 3de Septiembre- Casma [Trabajo para optar el título de licenciada en enfermería]. Casma: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017.
84. Matute L. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto del mercado Búfalo Barreto – Trujillo, [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018.
85. Paredes, W. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Madura del A.A H.H U.P.I.S Belén Nuevo- Chimbote, 2015. [Trabajo para optar el

título de licenciada en enfermería]. Casma: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016

86. Araujo A. Estilos de vida y los factores biosocioculturles de la persona adulta de la Urbanización La Alborada-Piura. [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015
87. Luciano, C, Reyes, S. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta A.H. Tres Estrellas Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2016.
88. Cruz, M. y Félix, E., ‘‘Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta del Centro Poblado Ichoca-Chimbote’ [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2015.



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)

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

8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
g12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACION					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S

	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL

UNIVERSITARIO

Reyna E (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

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

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

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



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

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



VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 05

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EL
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA I AL IV CICLO.
ULADECH_CHIMBOTE, 2018**

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

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

.....

FIRMA