



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO.**

**ULADECH\_CHIMBOTE, 2018**

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

**AUTORA:**

**VALERA AGUILAR, VANNIA JANETH**

**ORCID: 0000-0002-8129-0040**

**ASESOR:**

**VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA**

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

**CHIMBOTE - PERÚ**

**2020**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

**Valera Aguilar, Vannia Janeth**

**ORCID:** 0000-0002-8129-0040

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

### **ASESOR**

**Vílchez Reyes, Adriana María**

**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

**FIRMA DEL JURADO**

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

**MGTR. GUILLEN SALAZAR, LEDA MARÍA**  
**MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO**  
**MIEMBRO**

**DRA. VÍLCHEZ REYES ADRIANA MARÍA**  
**ASESOR**

## DEDICATORIA

A Dios por siempre otorgarme la perseverancia y las fuerzas necesarias para seguir adelante y permitirme culminar con mi carrera profesional.

A mi padre con mucho amor Augusto Valera Saenz por su invaluable apoyo incondicional y a mi madre Mirian Aguilar Briones por haberme dado la vida, siendo ambos quienes día a día me alientan para continuar firmemente en mis anhelos de la vida.

A mi hermano mayor Martin Fernando que es mi ejemplo a seguir y fuente de motivación para desarrollarme como persona y a mi mellizo Luis Eduardo quien siempre está en momentos inmemorables brindándome cariño, amor y comprensión.

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote que me abrió sus puertas para formarme en el transcurso de estos años como persona y futuro profesional.

A mí estimada Dra. María Adriana Vílchez Reyes que con dedicación me apporto conocimientos que me servirán en un futuro y por la paciencia que brinda a cada uno de sus estudiantes y motivándolos para jamás dejar sus sueños.

A todos los estudiantes universitarios por dedicarme su tiempo ya que sin su ayuda no hubiera sido posible culminar este presente informe.

## RESUMEN

El presente informe de tesis sobre estilo de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo, Chimbote, 2018, de tipo cuantitativo, corte transversal con diseño descriptivo correlacional cuyo objetivo general es: Determinar la relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo, la población estuvo constituida por 150 estudiantes universitarios a quienes se le aplicó 2 instrumentos: Escala de estilo de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0. Se presentó los datos en tabla simple y de doble entrada y luego se elaboró sus respectivos gráficos para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterio chi - cuadrado con el 95% de confiabilidad y significación de  $P < 0.05$ . Se concluyó: Más de la mitad indicaron que tienen un estilo de vida no saludable, en los factores biosocioculturales, casi la totalidad tienen de 20 a 35 años, de sexo femenino, de acuerdo a la prueba del chi cuadrado que se realizó en sexo, edad y religión católica no existe relación estadísticamente significativa entre variables, mientras que, en estado civil, ingreso económico no cumple relación estadísticamente significativa para realizar la prueba del Chi- cuadrado.

**Palabras clave:** Estilos de vida, estudiantes universitarios y factores, biosocioculturales

## ABSTRACT

This thesis report on lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Dentistry of the III and IV cycle, Chimbote, 2018 quantitative, cross-sectional with descriptive correlational design had as a general objective: To determine the Relationship between lifestyles and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Dentistry of the III and IV cycle, the population was made up of 150 university students to whom 2 instruments were applied: Lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, the interview and observation technique was used. The data was processed in the SPSS / info / software version 18.0 package. The data were presented in a single and double entry table and then their respective graphs were drawn up to establish the relationship between study variables. The chi - square criterion independence test with 95% reliability and significance of  $P < 0.05$  was used. I conclude: More than half indicated that they have an unhealthy lifestyle, in biosociocultural factors, almost all of them are 20 to 35 years old, female, students, according to the test that was conducted in sex, state civil, age and Catholic religion there is no statistically significant relationship between variables, while in occupation, marital status, economic income does not meet statistically significant relationship to perform the Chi-square test.

**Keywords:** Lifestyles, university students, and factors, biosocioculturales

## CONTENIDO

	<b>PÁG.</b>
<b>TÍTULO DE LA TESIS</b> .....	i
<b>HOJA DE EQUIPO</b> .....	ii
<b>HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA</b> .....	iv
<b>RESUMEN Y ABSTRACT</b> .....	vi
<b>CONTENIDO</b> .....	viii
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS</b> .....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA</b> .....	17
<b>III. HIPÓTESIS</b> .....	30
<b>IV. METODOLOGÍA</b> .....	31
<b>4.1</b> Diseño de la investigación.....	31
<b>4.2</b> Población y muestra.....	31
<b>4.3</b> Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	32
<b>4.4</b> Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	38
<b>4.5</b> Plan de análisis.....	38
<b>4.6</b> Matriz de consistencia.....	41
<b>4.7</b> Principios éticos.....	42
<b>V. RESULTADOS</b>	
<b>5.1</b> Resultados.....	44
<b>5.2</b> Análisis de resultados.....	52
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	74
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pag</b>
TABLA 1: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y VI CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	44
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y VI CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	45
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DE L III Y VI CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	45
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y VI CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018 .....	50
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y VI CICLO. ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	50

## INDICE DE GRAFICOS DE LAS TABLAS

	Pag
GRÁFICO 1: SEGÚN ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	44
GRÁFICO 2: SEGÚN SEXO DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	46
GRÁFICO 3: SEGÚN EDAD DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	46
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	47
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	47
GRÁFICO 6: INGRESO ECONÓMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y VI CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018.....	48

## **I. INTRODUCCIÓN**

Según el informe realizado por la Organización Mundial de Salud en el año 2017 señala especialmente sobre las enfermedades no transmisibles especialmente las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer y diabetes, cobrando anualmente una cifra de 15 millones de muertes entre personas de 25 a 70 años en todo el mundo. En el año 2017 abordaron cuadro factores de riesgo las más comunes y también modificables: el tabaco, el consumo del alcohol, las dietas y la falta de actividad física (1).

Es estilo de vida es un patrón importante en la vida de estudiante universitario, porque se da una interacción tanto en los factores biológicos y medio ambientales, incluyendo los servidores de salud, tiene como significado que todo comportamiento busca una protección a la salud por eso se debe de fomentar a la práctica de estilos de vida saludable para proteger y mejorar la salud de uno mismo (2).

Según la encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística Informática INEI en el año 2017 señala que el 17,6% no estudian ni trabajan por lo que los estudiantes se encuentran en una situación elevada de vulnerabilidad, en el área urbana indican que 18,4% y el área rural abarcando un 14,4 se encuentran en la misma situación, aproximadamente la edad de los estudiantes abarcan entre 25 a 29 años de edad, resaltando un alto porcentaje en mujeres con 23,5 mientras que en los varones disminuye con un 11,9 (3).

Los estudiantes universitarios abarcan entre la edad de 16 a 24 aproximadamente constituyéndose así un grado vulnerable en cuanto a los estilos de vida por cambiar sus hábitos que implican en el transcurso del tiempo riesgos para su salud. En Estados Unidos, existe una prevalencia de sobrepeso en el grupo etario que se menciona con un 34% de estudiantes universitarios, mientras que en Brasil se presenta un 20% de la población universitaria los cuales presentan problemas nutricionales (4).

La vida universitaria lleva consigo diversos cambios que impactan en muchas formas la vida de cada individuo. Entre las cosas esta la vida académica y laboral que empieza, la responsabilidad de la vida universitaria, los hábitos alimenticios como el cambio de horario de cada comida, el nivel de actividad física se vuelven sedentarios por los diversos trabajos. El nivel de estrés que incrementa, el patrón de sueño y descanso, incluso las conductas del autocuidado de su propia salud, el consumo de alcohol y las drogas, todos lo menciona son factores de riesgo para cada universitario lo que indiquen a largo plazo enfermedades (5).

Uno de los problemas que más afectan en la salud de los universitarios es el consumo de drogas con un alto porcentaje en el mundo en relación con otras poblaciones. Se sabe que el consumo de drogas: alcohol, tabaco, han sido un componente esencial del tiempo de ocio de los jóvenes, los efectos adversos más graves producidos son los traumatismos que se enlazan cuando se encuentran en un estado de ebriedad. De acuerdo aún se encontró que existe un 94% de estudiantes bolivianos que consumen tabaco y un 93% en estudiantes japoneses. Por otra parte, en cuanto el consumo del alcohol se presentó un 20% en extranjeros

y un 18% de los estudiantes bolivianos y por ultimo un 61% en estudiantes cubanos (6).

Existe una compañía que presta atención y servicios para promover el estilo de vida saludable a la comunidad universitaria la UNL brinda a sus usuarios a fomentar hábitos y buenas prácticas para mejorar sus condiciones de vida, desde la práctica de actividad física, un comedor universitario en el cual está constituida por un régimen de alimentación nutritiva y la más importante la atención primaria ante cualquier problema de salud (7).

En el año 2018 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) indica que el 18,9% de la población juvenil fuma cigarrillo, el consumo más frecuente se da en los varones con un porcentaje de 30,8% mientras que en las mujeres un 7.7% comparado en el 2017 las cifras se han mantenido, Lima representa un 22,8%, la selva 20,4%, Resto Costa con un 15,5% y Sierra 15,9%. Asimismo, el consumo de bebidas alcohólicas el 68,9% indican que consumen, al compararse con el 2017 es elevado con un 0.9% a pesar de todo, el cuanto a la alimentación los jóvenes indican que consumen frutas y verduras. A nivel nacional el 11,0% consumen frutas y verduras, mujeres con un 12,1%, en la región natural como lima metropolitana con 12,3%, Resto Costa con 12,7% y la Selva con un menor consumo de 6.5% en cuanto a la actividad física se encontraron que 37,3% de los jóvenes presentan obesidad, el 26,0 son mujeres mientras que el 19,3% son varones, esto indica que se encuentran en sedentarismo (8).

Según la encuesta demográfica y salud familiar (Endes) 2016 en el Perú aproximadamente cuatro millones de la población mayores de 15 años sufren de

una presión elevada, es decir con un porcentaje de 17,6%. Lourdes del Rocio Carrera Costa miembro del equipo de prevención y control de enfermedades no transmisibles, indican que es importante llevar un estilo de vida saludable que logre permitir controlar o disminuir las enfermedades y recomienda a toda la población indicada incluida a los estudiantes universitarios que es un grupo susceptible a realizar alguna actividad física que permita a reducir el sedentarismo, incluyendo una alimentación nutritiva (9).

De acuerdo a la encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) en el año 2017 señala que los estudiantes universitarios y toda la población mayor de 15 años sufren de obesidad con un porcentaje de 21% y un grupo de 36,9% representa el sobrepeso, estos dos problemas de salud ponen en riesgo para obtener enfermedades, por ello, el Ministerio de salud (MINSA) promueve hábitos y estilos de vida saludables como a llevar una alimentación adecuada y la práctica de ejercicios y también el realizar controles médicos necesarios periódicamente (10).

El rol de las universidades e instituciones de educación superior se da para educar a todos los estudiantes universitarios que se encuentren matriculados en las presentes instituciones, contribuir con la comunidad y la sociedad. Además, a realizar promoción de salud en la que ejercen un impacto sobre la salud y el bienestar de cada uno de ellos.

En Perú se encuentra la universidad de Piura el Dr. Castillo Córdova explica que la presente universidad impulsa desde hace mucho tiempo actividades de promoción de la salud, medio ambiente, deporte, recreación y el bienestar para

todos sus estudiantes universitarios, ya que está conformada por adolescentes, jóvenes y adultos en la institución, cada grupo posee diferentes costumbres y hábitos necesidad propias de su edad. La universidad de Piura trabaja actualmente con 5 líneas: Promoción de una alimentación saludable, no al consumo del alcohol y drogas, actividad y sexualidad, universidad libre de tabaco y la promoción en actividad física (11).

En Chile ha permitido revelar la importancia de la promoción a nivel nacional, regional y comunal, aproximadamente el 98% de Chile desarrollan planes de promoción de la salud, con acciones de acuerdo a cada grupo etario, el ministerio de salud potencia la estrategia global que impulsa a iniciar en el ámbito de la alimentación y la actividad física, para lograr disminuir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (12).

En Argentina en un estudio que se realizo acerca del tipo de alimentación que tenían los estudiantes universitarios, arrojó que 73% de la población inicio por cambiar sus hábitos en cuanto al estilo de vida en los últimos años. La licenciada en nutrición María Cecilia Ponce hablo que la dieta que llevan la población argentina se basa en proteínas, carbohidratos, minerales pero que los días de descanso consumían alimentos con contenido de grasas y que consideraba que es uno del país que más alimentos ultra procesados ingerían (13).

En Colombia señalan que los estudiantes universitarios no se alimentan correctamente, tanto por la falta de tiempo, por ello se manifiestan los resultados estadísticamente sobre las enfermedades de malnutrición. La nutricionista – dietista Beatriz Parra indica que depende mucho del tiempo de cada universitario

para realizar un plan de mejora en cuanto a su estilo de vida, para que así ellos puedan planear sus horarios de comida, ejercicio y ocio. Además, indica que en la universidad los universitarios cambian sus dietas porque tienen más libertad de poder escoger que es lo que van a consumir ese día, lo cual comienzan a ingerir dietas altas en grasas y azúcares por lo general la comida rápida. Un estudio realizado a la universidad Nacional Libre y del Rosario, evidencio que sus estudiantes tenían un estilo de vida no saludable y se recomendó que dejaran de consumir alimentos no nutritivos (14).

En México, parte de la población de los universitarios padece de enfermedades crónico – degenerativas, se debe a que tienen un estilo de vida inadecuada, por no llevar una dieta rica en frutas, verduras, grasas y azúcares, no practican deporte y se encuentran en sedentarismo, consumen alcohol y tabaco. Los estudiantes en cuanto al manejo de estrés el 68,2% saben controlarlo, continuamente en su alimentación el 26,36% consumían alimentos saludables mientras que el 3,64% no consumía alimentos saludables en los varones, por otra parte, en las mujeres el 26,19% si tenían una alimentación saludable en cambio solo el 0,79% no tenían una alimentación saludable, en la actividad física los estudiantes el 37,20% practican algún deporte. La mayor parte de ellos indicaron que su tiempo era limitado para realizar ejercicios, por último, el 89,41% de los estudiantes indicaron que si han logrado la autorrealización de todas sus metas (15).

En el estudio realizado por la Organización Mundial de la salud, con 146 países estudiados, solo cuatro: Tonga, Samoa, Aganistán y Zambia son los que hacen lo posible por llevar un estilo de vida saludable. Se halló una cifra en el cual el 85% son mujeres y el 78% son varones que no tienen un estilo de vida saludable.

La situación a Latinoamérica, se observa mayores tasas de mala práctica de estilo de vida, con unas estadísticas de 84,2% que no realizan actividad física, los cuales 88,9 son mujeres y 79,8 son varones, de los 146 países estudiados el mejor es Costa Rica con un 82%, por el contrario, se encuentra Venezuela con un 88,8% donde los jóvenes no realizan ni practican ningún estilo de vida saludable (16).

Una reciente investigación en la revista de Chile de Nutrición, encuestada a 9.460 estudiantes universitarios de 54 planteles, de 11 regiones del país, realizada en el año 2010 hasta el 2013 arrojó que 35,4% de los universitarios tenían un estilo de vida poco saludable y el 55,3 solo tenían que cambiar en algunos aspectos. La Directora Rinat Ratner de nutrición y dietética de la facultad de medicina clínica Alemana – Universidad del Desarrollo explica que ninguno de los universitarios tenían buena alimentación, que la edad de 25 a 29 fueron los únicos que se alimentaban un poco mejor (17).

El estilo de vida es un factor relacionado con el bienestar de un individuo que altera su morbimortalidad, de los últimos años, lo cual reflejan actitudes y oportunidades de cambiar en la educación, hábitos alimenticios, al estudiar el comportamiento de los estudiantes universitarios es necesario no solo explorar las conductas sino también los aspectos sociodemográficos. En Brasil en una universidad se presentó que el 14,7% de sus estudiantes universitarios se encontraban con estrés, el 53% realizaba ejercicio, el 2,5% ingerían alimentos grasos y dulces (18).

Las enfermedades no transmisibles afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones, tanto niños, adultos y ancianos se encuentran vulnerables a los

factores de riesgo que favorecen a incrementar las enfermedades no transmisibles. En una encuesta sobre los factores de las enfermedades no trasmisibles realizada a una población de jóvenes mayores de 20 años, se evidencio que el 34% se encontraban con sobrepeso, el 21% son obesidad, por tal sentido de las estadísticas presentadas es de suma importancia contar con una guía de tema de como tener un estilo de vida saludable y permitir proteger, promover la seguridad de todos (19).

El Ministerio de Salud en el Perú recomienda a realizar actividades físicas durante el día, para el beneficio de la salud, las personas que habitan en el país deben en práctica los estilos de vida, lo que deberían saber por capacitación, sesiones educativas es que deberían tener estilo de vida saludable ya que ayuda a mantener un organismo fuerte y prevenir cualquier tipo de enfermedad. El Ministerio de Salud recomienda a su población, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores a fomentar los hábitos saludables como realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios, tener una adecuada alimentación que aporte nutrientes esenciales, consumir frutas y verduras además reducir la sal, azúcar y grasas saturadas, reducir el consumo de alcohol y evitar sobre todo el consumo del tabaco (20).

El 50% de los estudiantes universitarios informan que no se alimentan lo suficiente, la inseguridad alimentaria se da en las universidades tanto públicas como privadas, en una encuesta realizada en la universidad de Berkeley el 38% de sus estudiantes de pregrado y el 23% de posgrado enfrentan una alimentación insegura. Por lo que el directos de aquellas instituciones se encuentran realizando

programas para que los estudiantes universitarios con el tiempo tengan una alimentación adecuada (21).

Gisela Piccirilli investigadora del área de Bromatología y nutrición, realizó un trabajo de investigación a los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias bioquímicas con el objetivo de poder educar sobre estilos de vida, ella como las demás investigadoras añaden que una mala alimentación y sedentarismo son factores de riesgo para la salud, en cuanto a los resultados indico que los varones son los que tienen más sobrepeso que las mujeres, por lo que ofrece talleres a todos sus estudiantes para informar acerca de cómo tener una buena alimentación y a la realización de ejercicios (22).

Se realizó un documento a nivel mundial donde Perú realizó una investigación sobre la importancia de vida saludable en los universitarios, donde tuvo como resultados relación entre los universitarios y sus comportamientos saludables y no saludables, estos indicadores se dan por diferentes factores en cuanto a su alimentación, consumo de sustancias nocivas y el horario de descanso, revelan que llevan un alto consumo de comidas rápidas que contiene exceso de grasas, siendo el alimento principal consumido por los universitarios de 20 a 23 años (23).

En el Perú, los estudiantes universitarios en cuanto a las estadísticas realizadas solo un porcentaje del 10% indican que hacen actividades saludables como deporte y cumplen una alimentación saludable, mientras que el otro porcentaje que es el 50% no realizan ningún tipo de deporte. Por ello los estudiantes universitarios a lo largo del tiempo sufrirán enfermedades que afectarán a su sistema inmunológico (24).

Según los últimos datos de la Valoración nutricional del panel de consumo alimentario, llevado a cabo por la fundación española de Nutrición (FEN) y en compañía del ministerio de agricultura, alimentación y medio ambiente (MAGRAMA) los patrones de consumo de ingesta de alimentos saludables ha mejorado notablemente en los últimos años, pero al contrario una parte de la población que son los jóvenes, no ha podido cambiar aquellas conductas incrementando una alta adherencia a un estilo de vida no saludable. Continuamente realizo un estudio en las Islas Ceuta y Melilla encontrando que los universitarios el 20,6% de la mayor parte de los universitarios se encontraban en sobrepeso, el 56% consumían bebidas alcohólicas, el 24,6% son fumadores y tan solo el 53,1% de los universitarios afirmaban que llevaban un estilo de vida saludable (26).

De acuerdo a la revista Chilena de Nutrición solo el 9,3% de los estudiantes universitarios se alimentan adecuadamente o tiene una dieta considerada como saludable; por otro lado, el 35,4% conlleva un estilo de vida no saludable y el 55,3% necesita mejorar los cambios en tanto a su alimentación, actividad física entre otros (27).

Sobre los beneficios que la actividad física proporciona a la salud, así como también la relación significativa entre niveles bajos de actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales, producen aproximadamente 35 millones de muertes cada año, principalmente en los países de mediano y bajo ingreso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que la inactividad física, la dieta inadecuada y el consumo de tabaco y alcohol son los principales responsables de 80% de estas enfermedades. Los

estudiantes universitarios constituyen una población de gran relevancia para el estudio sobre condiciones de salud, en este caso los niveles de actividad física, principalmente por ser un grupo poblacional accesible, homogéneo, que se puede identificar y acceder con facilidad (28).

La inactividad física es uno de los determinantes del sobrepeso y obesidad y un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles que 47,9% de las mujeres realiza actividades leves y 48,7% de los hombres moderadas. En la percepción del estado de salud, 59,8% va de excelente a muy buena en los hombres y 45,4% en las mujeres. Los que hacen más tiempo de actividad física presentan una mejor actitud hacia su estado de salud. Sin embargo, en la medición del perímetro abdominal 45,8% están en posible riesgo; las enfermedades asociadas al sedentarismo y consumos hipercalóricos mencionadas son: obesidad y sobrepeso (14%) y enfermedades cardiovasculares y triglicéridos altos (1,7%) (28).

En los estudiantes sus estilos de vida y su proyecto de vida, aparecen relacionados con problemas sociales de relevancia. Por ejemplo, falta de actividad física, con trastornos de la conducta alimentaria, a causa del sedentarismo, ausencia de una dieta balanceada y falta de programas educativos sobre sexualidad responsable que incide en embarazos tempranos o no deseados. El ciclo de vida en la etapa de la adolescencia y la juventud, ofrece una importante perspectiva de la transición epidemiológica en la segunda década de vida, en respuesta a la adopción individual de estilos de vida, lo que sucede en los primeros años afecta a la salud y desarrollo de los adolescentes, adultos jóvenes, e inclusive en el desarrollo de la siguiente generación (29).

Como se explica los estilos de vida son importantes e influyen en la vida de los universitarios y a lo largo de la vida por ello existen diferentes estudios en donde explican que tipo de estilo de vida y que estrategias están planteando para establecer nuevos hábitos de cuidado. Por ello se dan factores de riesgo en los universitarios en la salud, que afecta a todo su sistema inmune por lo cual se necesita de prevención ante las conductas establecidas que se dan por cada individuo, existen múltiples de factores, por ejemplo: El horario establecido, ello no permite que tengan tiempo de llevar un estilo de vida saludable.

Por otra parte los estudiantes universitarios les ocurren cambios en todo ámbito, porque cuando ellos salen de una institución educativa a una vida universitaria al ingresar son sometidos a diversos cambios positivos como negativos por ejemplo: La alimentación del estudiante cambia por el tiempo corto que presenta de acuerdo a sus horarios, se alimenta de comida chatarra o sobresaltarse de comidas, lo cual puede darse que en un futuro conlleve a tener obesidad o desnutrición, la presión de los trabajos logra en el estudiante universitario que aumente el nivel de estrés, asimismo presenta una práctica deficiente de actividad física por llevar horas sentado en la computadora o en un ambiente de estudios. Otro punto es que el estudiante al llevar tanto cargo de trabajos necesita relajarse, lo que conlleva a salir a fiestas donde se consumen tabaco y alcohol (30).

Estilos de vida el cual se defina como conjunto de comportamientos o aptitudes que toman las personas con el fin de tener una vida más placentera y duradera lo que permite reducir la morbimortalidad en las personas, a consecuencias existen varios factores que pueden limitar a llevar estilos de vida saludable, tenemos el

corto tiempo que tienen los estudiantes universitarios para alimentarse, descansar e incluso realizar alguna actividad física. La relación entre los estilos de vida y las principales problemáticas de salud es amplia, dando cuenta del aumento en las cifras de comportamientos de riesgo y de sus impactos en la salud de los estudiantes universitarios (31).

Hoy en día la etapa de ser estudiante universitario es considerada uno de mayor riesgo, por lo que ocurre una incidencia de inadecuados estilos de vida en cada uno de los estudiantes, ya que se da embarazos precoces en las mujeres, infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA, muertes por accidentes de tránsito, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos en la conducta, comienza a llevar una mala alimentación, disminuye la actividad física y los niveles de estrés aumentan por las preocupaciones de los trabajos (32).

Además, los patrones de comportamiento se han modificado repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras, etc., son responsables de la gran carga mundial de morbilidad de enfermedades crónica degenerativas o sus complicaciones (33).

A esta realidad problemática no escapan, los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo de la ULADECH. A finales del año 1995 se crea la Escuela Profesional de Odontología, en la Universidad Los Ángeles de Chimbote, siendo el primer director de la escuela, Pedro Villavicencio Gallardo, situada por entonces en el Jr. Ladislao Espinar N° 401, que se inauguró un 30 de abril de 1999, luego se dio traslado de sus ambientes al edificio del ex

banco Hipotecario, situado frente a la plaza 28 de julio. Teniendo a cargo el Dr. Wilfredo Ramos. En la actualidad la Escuela Profesional de Odontología funciona en su moderno edificio de la Clínica Odontológica situado en el campus de la Facultad de Ciencias de la Salud con 600 alumnos de todos los ciclos, ubicado en la Av. Pardo N° 4095, inaugurado en diciembre del año 2015 (34).

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

b. Enunciado del problema:

¿Existe relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018?

4.2 Objetivos de la investigación:

4.2.1. Objetivo General:

Determinar la relación de estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

4.2.2. Objetivos específicos:

Valorar el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

#### **4.3 Justificación de la Investigación:**

Esta Investigación es necesaria en el campo de la salud ya que permite generar conocimiento para comprender mejor los problemas que afectan la salud de los adultos universitarios y poder establecer estrategias y soluciones para mejorar el tipo de estilo de vida que cada uno lleva. Este presente estudio permitirá concientizar a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de odontología del III y IV ciclo a tener una vida saludable además resulta importante para la profesión y disciplina de enfermería porque propicia el conocimiento de una problemática global al identificar los factores de riesgo o la tenencia de regulares estilos de vida saludable en los universitarios, estos resultados servirán para implementar estrategias de intervención en estilos de vida saludable, con el fin de concientizar al alumnado en la promoción de la propia salud.

Cada estudiante universitario tiene responsabilidades las cuales no le permiten cuidarse, tanto en la alimentación como en el aspecto físico. Las horas de estudio o la carga de trabajos hacen que el estudiante universitario no desayune, almuerce o cene, lo que eso afecta en su salud generando en un futuro daños al organismo. Por ello esta investigación también va a permitir conocer cuáles son sus hábitos.

Por su vez es adecuado para todas las autoridades regionales y municipios que se encuentran en el campo de la salud, a la humanidad a nivel nacional; ya que

estos resultados de la investigación presente van ayudar a la población a que puedan fijar ellos mismo los determinantes de la salud y se inciten a cambiar, ya que al saber sus determinantes podrán reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad y beneficiar en su salud.

La presente investigación tiene como metodología un tipo de estudio cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Como resultado se encontró que el 36,3% (47) tiene un estilo de vida saludable mientras que el 68,7 (103) tiene un estilo de vida saludable. En los factores biosocioculturales el mayor porcentaje es de sexo femenino con un 56,7 % (85), en la edad el 98% (147) oscilan entre 20 a 35 de edad, en la religión el 67,3 (101) son católicos, en el estado civil el 88,7 (133) son solteros y su ingreso económico el 51,4 (77) es de menos de 400 soles. De acuerdo a la prueba de chi -cuadrado, se encontró que no existe relación significativamente entre las variables de sexo, religión y estilo de vida, mientras que en el estado civil y el ingreso económico no cumple la condición para aplicar la prueba del chi - cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

## **II. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **2.1 Antecedentes de la investigación:**

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

Se pudo hallar los siguientes estudios dados a la presente investigación:

Barragán L, Gonzales P, Estrada M, Hernández C, Hernández C, Ríos V, et al, (35). Realizaron una investigación titulado: “Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios del área de la salud de la Universidad Juárez del Estado de Durango, México\_2015”. Tuvo como objetivo: Abordar el estilo de vida en jóvenes estudiantes de 18 a 25 años, de diferentes facultades y escuelas, que formen parte de la D.E.S de Ciencias de la salud. La metodología es observacional transversa, cuantitativo. Los resultados fueron: En cuanto al sexo el 149 (37,9%) fueron masculino y el 244 (62,1%) fueron femeninos. El 17.80% habían desarrollado un estilo de vida malo, el 66.40% un estilo de vida regular mientras que el 15.80% tuvieron un estilo de vida bueno.

Tzintzun J, Toro M, Chávez J, (36). Realizaron una investigación titulado: “Estilo de vida en estudiantes del área de la salud en la universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo, Mexico\_2018”. Tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida en estudiantes del área de la salud de una universidad pública. La metodología es cuantitativa de diseño no experimental de alcance descriptivo correlacional. Los resultados fueron que el 46.7% tienen estilos de vida saludable, mientras que el 40% no practican una vida saludable.

Suescon S, Sandoval C, Hernandez F, et al, (37). Realizaron una investigación titulada: “Estilos de vida en estudiantes de una Universidad de

Boyacá; Colombia – 2016”. Cuyo objetivo fue: Identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. La metodología fue estudio descriptivo de corte transversal. Cuyo objetivo: Estudiar los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Concluyendo que: El 38.5% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron: Edad de 20.75 años, talla de 1.59cm, peso de 56.34kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t<sup>2</sup> y hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso.

Ortega P, Hernández T, Arizmendi E, et al, (38). Realizaron una investigación titulada: “Estilo de vida saludable relacionado con autoestima y autoeficacia en estudiantes universitarios de enfermería”. Cuyo objetivo general fue: Estudiar la relación entre el nivel de autoestima y autoeficacia con factores del perfil de estilo de vida en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. La metodología de estudio fue transversal. Concluyendo que: La autoestima percibida baja fue de 27.4%. Mientras que más del 50% de los jóvenes refirieron una autoeficacia percibida baja. Tanto los niveles de autoestima como de autoeficacia se relacionan con el perfil de estilo de vida, entendido como la suma de bienestar emocional, interpersonal y físico.

Rangel L, Rojas L, Gamboa E, (39). Realizaron una investigación titulada: “Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación”. Cuyo objetivo fue: Describir la cantidad de actividad física en los diferentes dominios (ocupacional, desplazamiento y tiempo libre), y establecer el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal de los

estudiantes. La metodología de estudio fue analítica, corte transversal. Los resultados fueron: El 21.0% presentó sobrepeso y 3.6% obesidad, según índice de masa corporal. El 12.6% presentó exceso de grasa total corporal. El 98.8% de los estudiantes es activo físicamente y cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física para la salud.

### **2.1.2 En el ámbito nacional:**

Mantalinares M, Diaz G, Raymundo O, (40). Realizo una investigación titulada: “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológicos en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo; Perú – 2016”. Cuyo objetivo fue: Establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. La metodología fue un estudio descriptivo, comparativo correlacional, concluyendo que: Existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta. Por lo tanto, a los estudiantes conllevaran a sufrir de dolores de cabeza, cansancio.

Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, et al, (41). Realizaron una investigación titulada: “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería; Trujillo; Perú – 2015”. Cuyo objetivo fue: Determinar el nivel de estilo de vida y su relación con nivel de autoestima y apoyo social. La metodología fue un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional de corte transversal. Concluyendo que: El 54,4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio un 78%, la nutrición con 65%. Los niveles de autoestima son de un

45,59% y 21,32% para el nivel bajo. Respecto a la autoestima afecta a que los universitarios sufran depresión además ansiedad.

Huiman M, (42). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco; Perú – 2016”. Cuyo objetivo fue: Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes. La metodología fue un estudio descriptivo. Concluyendo que: Los estilos de vida que practican los estudiantes son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican a veces un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser a menudo un 47,1%. De acuerdo a los resultados los estudiantes están propensos a sufrir diabetes, cáncer, obesidad por la ausencia de ejercicios, obesidad o desnutrición en la alimentación, por último, cirrosis por consumo de tabaco.

Ortiz Y, (43). Realizo una investigación titulada: “Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2016”. Cuyo objetivo fue: Evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludable en los estudiantes. La metodología de estudio fue tipo descriptivo, analítico relacional y de corte transversal. Resultado: El 9.35% de los estudiantes sus estilos de vida son excelentes, 19.63% bueno y 71.03% regulares. El 64.49% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, sobrepeso 17,76%, obesidad 14.95% y bajo peso 2.80%. El 13.08% y 2.08% de los estudiantes evaluados presentaron anemia leve y moderada respectivamente.

Huamani M, Ramos N, (44). Realizaron una investigación titulada: “Estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica – 2017”. Cuyo objetivo fue: Determinar el estado nutricional de acuerdo al índice de masa corporal. La metodología de estudio fue de tipo básica, nivel descriptivo, observacional y transversal. Resultados: El estado nutricional de los estudiantes es normal en un 67% (117), el 30% (52) estudiantes presentan sobrepeso, el 2% (3) presentan delgadez y por último el 1% (1) obesidad. De acuerdo a los resultados los estudiantes aparte del problema de sobrepeso, delgadez y obesidad pueden sufrir de enfermedades del corazón, desnutrición y en el obeso puede sufrir factores de riesgo como presión arterial y triglicéridos.

### **2.1. 3 Investigación actual en nuestro ámbito:**

Flores S, (45). Realizo una investigación titulada: “Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote – 2015”. Cuyo objetivo fue: Describir los niveles de estilos de vida en estudiantes universitarios. La metodología fue un estudio descriptivo – transversal. Resultados: Los estudiantes tienen un estilo de vida excelente con un 51,5% y bueno con 48,5% respectivamente, consumen de 0 a 7 tragos, según el número de cigarrillos los estudiantes no fuman, según el consumo de bebidas con cafeína consumen menos de 3 por día. Todas las escuelas presentan un estilo de vida excelente en un 27,3%, 9,1% y 15,2%.

Sánchez A, (46). Realizo una investigación titulada: “Estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad San Pedro –

Chimbote. 2015”. Tuvo como objetivo: Describir el estilo de vida. Metodología: Transversal y descriptivo. Encontrando los resultados que la mayoría poseen una alimentación balanceada, realizan actividad física, duermen las horas establecidas.

Sánchez M, (47). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de Farmacia y Bioquímica – ULADECH Católica, Chimbote 2017”. Cuyo objetivo fue: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los alumnos de psicología. La metodología fue un estudio cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que: A totalidad de jóvenes universitarios presentan un estilo de vida no saludable. En cuanto los factores biosocioculturales, se obtuvieron que la totalidad son adultos jóvenes, mayoría profesan la religión católica y son de estado civil solteros, más de la mitad son de sexo femenino y son estudiantes. Asimismo, el estilo de vida no aplicado correctamente en la vida diaria de los estudiantes afectara en su sistema inmunológico.

## **2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación:**

El presente trabajo de investigación desarrolla modelos, las cuales son de Marc Lalonde, Nola Pender entre otros autores.

Lalonde M, (48). Explica los estilos de vida de cada individuo en el cual puede ser modificable si existen actividades que fomenten los cambios, la vida de la persona está relacionada con diversos factores que conlleva a tener un estilo de vida ya sea buena o mala entre estos podemos encontrar: La mala alimentación, la falta de ejercicio, situaciones que conllevan al estrés, la promiscuidad, hábitos insanos de consumo de sustancias y la mala utilización de los servicios sanitarios.

Los determinantes de la salud de Marc Lalonde se dividen en cuatro, tenemos como primera la biología humana, segundo se encuentra a medio ambiente que se cómo tercero un determinando importante que son los estilos de vida por último esta lo que es el sistema sanitario estos son básicos para tener una vida optima que permite asegurar un plazo más largo de vivir (49).

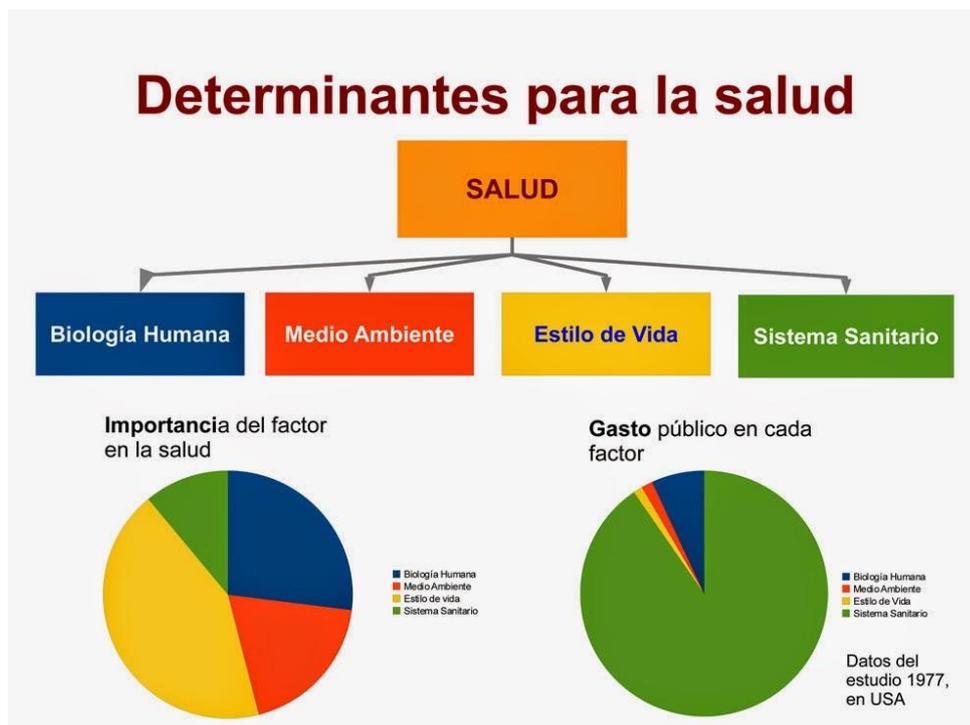
**Biología humana:** Este determinante se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible, estudia factores como la genética y el envejecimiento, pero esta variable poco a poco es modificable y de gran ayuda por ejemplo para la prevención de enfermedades hereditarias en algunos estudios realizados encontramos que se dan como la inseminación o manipulaciones artificial.

**Medio Ambiente:** Contaminación del aire, del agua, del suelo y del medio ambiente psicosocial y sociocultural por factores de naturaleza, variable modificable, se analiza principalmente la contaminación ambiental (del aire, suelo, agua y ambiente psicosocial y sociocultural), por factores biológicos. Todo depende del entorno en donde se encuentre el estudiante y la situación de afrontar a dichos problemas.

**Estilo de vida:** Es el determinante que más influye en la salud y el más modificable mediante actividades de promoción de la salud o prevención primaria relacionado directamente con las conductas de salud de las personas, como el consumo de drogas, la falta de ejercicio, situaciones de estrés, consumo excesivo de grasas, promiscuidad, conducción peligrosa, hábitos insanos o no cumplir recomendaciones terapéuticas. Tanto para el ser humano si no conlleva un estilo

de vida saludable repercute en su salud lo que podría causar patologías o incluso la muerte. En los estudiantes pueden causar obesidad, desnutrición o sufrir de anemia.

Sistema sanitario: Es el determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el determinante de salud que más recursos económicos recibe para cuidar la salud de la población, al menos en los países desarrollados. Sistema de asistencia sanitaria que incluye la calidad, cobertura, acceso y gratuidad del sistema. Si no encontramos estos recursos en el entorno la salud del individuo no mejorara si contrae una enfermedad.



Pender N, (50). Desarrolla un modelo en el cual se basa en llevar una vida saludable mediante la educación, además las personas tendrían a lo largo de su vida acciones que directamente llevarían a lo que es su salud. Pender refirió que

los cuidados no eran primordiales como la promoción por la vida saludable, porque de esa forma había menos personas enfermas por consiguiente se gastaría menos recursos y aportaría a la mejora del futuro, de esta manera propone en el MPS de acuerdo a los estilos de vida de las personas conectarlas con dominios, lo que implicaría una evaluación.

Este modelo identifica que los individuos tienen diversos factores que son modificados por diversas situaciones ya sean personales o interpersonales lo que daría como resultado conductas favorecedoras en su entorno. Por ello es importante estar interactuando con el individuo para poder educarlo y obtenga buenas conductas (51).

Al escuchar de Nola Pender nos relacionamos con su teoría mas no en quien era, ella nacio en 1941 en Lansing, fue única hija, cuando era muy pequeña tenia aproximadamente unos 7 años ella observaba a su tía brindar cuidados de enfermería, por lo que ella quedo fascinada y decidió dedicarse a la carrera de la enfermería, estudio en la escuela de enfermería del West Suburdan Hospital del Oak Park en Illinois donde unos años después recibiría su diploma y trabajaría para la unidad de médico – quirúrgica en el hospital de Michigan (52).

Existen 4 dimensiones de vida, dimensión psicológica, dimensión física, dimensión social y dimensión espiritual. Cada uno de estos dimensiones tienen conceptos diferentes, en esta investigación se estudia lo que son estilos de vida de los estudiantes universitarios lo que se da relación con la dimensión física la cual explica que para tener un estilo de vida saludable es tratar de llevar una buena alimentación con vitaminas A y C, calcio, zinc, ácido fólico y hierro, siguiente de

hacer ejercicios todos los días por lo menos 30 minutos, dormir las 8 horas, valorar nuestro cuerpo, brindarle un cuidado especial ya que es el único con el que cada individuo se va a desarrollar desde el día que nace hasta sus últimos días (53).

En relación al cuidado de enfermería con los estilos de vida es estar al pendiente con el equipo de salud, fortalecer los hábitos y conductas de cada individuo en su entorno, realizando estrategias o propuestas de mejora, tanto la promoción de buenas prácticas de salud y además concientizar a realizar nuevos cambios. El papel fundamental de la enfermera es centrarse en el individuo brindándole cuidados dependiendo de sus necesidades, involucrando a su entorno, tanto a su comunidad y familia (54).

Por otro lado, analizando la teoría de Nola Pender en cuanto a su modelo aparte de explicar cómo el ser humano puede tener conductas en cuanto a la promoción de la salud y poder integrarse y mejorar su entorno tanto como los factores cognitivos – perceptuales y los modificables, el papel del personal en este caso es primordial para motivar al ser humano a mantener la salud personal, teniendo como conocimiento la teoría establecida por Pender (55).

En el presente estudio de estilos de vida fue medido en base a la modificación del instrumento propuesto en el Modelo de Promoción de la salud (MPS) de Nola Pender, el cual permite una valoración de los estilos de vida basado en el estilo de vida promotor de salud de los individuos; que resulta útil a todo personal de salud en la asistencia (56).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

**Alimentación Saludable:** La alimentación va cambiándose con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones. Alimentarse saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden nutrientes que necesite el organismo para mantenerlo en un estado óptimo, además reforzara el sistema inmunitario, el estado de ánimo y el nivel de energía, entre los nutrientes están las proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales, es importante que todos los individuos lleven una alimentación saludable en la vida diaria porque permitirá reducir enfermedades que en un futuro, el tipo de alimentación varía de acuerdo al grupo etario (57).

**Actividad y ejercicio:** Se considera actividad y ejercicio a todo movimiento que realiza nuestro cuerpo producido por los músculos esqueléticos, actividad físicas y ejercicios no son lo mismo por lo que no se deben de confundir cuando se menciona las dos cosas, ejercicio es parte de actividad física, los dos llegan hacer un conjunto, hacer por lo menos 30 minutos de actividad física ayudara a reducir enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiacas, cáncer, diabetes, osteoporosis, enfermedades oculares, artritis, estrés, depresión y ansiedad (58).

**Responsabilidad en salud:** La responsabilidad es sentido personal que incluye medios y valores de cada individuo que se manifiestan en actitudes y comportamientos antes situaciones, entonces decimos que la responsabilidad es la cualidad necesaria de la personalidad para enfrentar los problemas de salud, no solo individualmente sino también en la comunidad antes la promoción de salud, enfermedades, rehabilitación (59).

**Autorrealización:** Se refiere al deseo de satisfacer nuestro potencial lo más alto posible, desarrollando nuestros talentos potenciales que contribuyen a tener sentimientos de alegría, satisfacción de cada uno (60).

**Redes de apoyo social:** Las redes de apoyo son sistema que provee beneficios para los individuos, esta red permite que cada uno logre tener servicios y productos que ayudan en la seguridad primaria que es la satisfacción de necesidades básicas, además le brinda amparo y oportunidad para que se logren como persona, como se puede analizar la red de apoyo social no solo se basa en proveer materiales sino también se preocupa por lo emocional (61).

**Manejo del estrés:** Manejar el estrés es fundamental en la vida diaria de todo individuo juega un papel importante como cada persona es capaz de combatir el estrés, este problema se manifiesta de dos maneras, el primero es cuando están en una situación en la cual recurren a otra inmediatamente, teniendo hiperactividad en las cosas y la segunda se da cuando presenta situaciones de aburrimiento o no están en una zona de confort, respecto a ello se dan múltiples de factores que hacen que el nivel de estrés llegue a elevarse por ejemplo tenemos los problemas familiares, los trabajos ya sea de las universidades o trabajo laboral para sustentar los estudios, eso provoca que el individuo vaya a refugiarse en conductas no saludables como consumir alcohol, tabaco o hasta abusar de pastillas para relajarse, para ello es beneficioso que cada persona sepa cómo sobrellevar el estrés (62).

Durante nuestro desarrollo humano ocurren diferentes transacciones o cambios lo cual se desarrollan patrones para poder cambiar la conducta establecida o nuestros hábitos de vida.

**Características Biológicas:** El comportamiento y el pensamiento no solo depende de la acción de cada uno sino también de la interrelación con elementos físicos y biológico de nuestro ser físico, para poder entender el comportamiento humano, las características biológicas engloban factores genéticos, el cerebro y el sistema nervioso, por ende, desarrollan la conducta del ser humano (63).

**Características sociales y económicas:** Es una situación en la cual se dan inequidades tenemos la pobreza en el Perú lo que logra que los individuos que habitan en una comunidad sean propensos a contraer enfermedades que alteren su salud, por no tener una vida adecuada con recursos básicos para su desarrollo (64).

**Nivel educativo:** La educación en el Perú es utilizado como instrumentos de política, como por ejemplo su incorporación abarca procesos que logran tener mayor cobertura y de mejor calidad, sin embargo aún los cambios son limitados, las consecuencias al tener una educación no organizada es que al estudiante se va a sentir en desanimado para poder estudiar, otro problema es la deserción escolar cuando las necesidades de los padres pobres son mayores y hacen que los hijos sean retirados de la institución para trabajar y apoyen en el hogar con la economía (65).

Hoy en día el campo de enfermería no realiza actividades y no existe supervisión exacta para poder ayudar a los universitarios, no están presentes en las actividades. Por lo cual el papel fundamental de la enfermera no está haciendo

útil. No hacen promoción en cuanto a los estilos de vida para poder concientizar a cada uno de los estudiantes universitarios, pero de acuerdo al rol o papel fundamental que debe realizar la enfermera es poder motivar y orientar a cada estudiante o un grupo conformado por ellos, para favorecer la comunicación y sepan manejar de una manera correcta sus estilos de vida, realizando programas dentro de la institución fomentando la participación de todos para mejorar la salud de cada uno de ellos (66).

En la investigación estudiaremos a los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.

### **III. HIPÓTESIS:**

- Si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.
- No existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación**

**Estudio cuantitativo:** Son aquellas en la cual se recogen y analizan datos sobre variables (67).

**Corte transversal:** Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (67).

#### **4.1.1. Diseño de la investigación**

**Descriptivo:** Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (68).

**Correlacional:** Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (68).

### **4.2. Población y muestra:**

#### **4.2.1. Universo Muestral**

El universo muestral estuvo constituido por 150 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo.

#### **4.2.2. Unidad de análisis**

Cada estudiante universitario de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

### **Criterios de Inclusión:**

- Estudiantes universitarios que estuvieron matriculados en la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo.
- Estudiantes universitarios de ambos sexos del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Odontología.
- Estudiantes universitarios que aceptaron participar en el estudio del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Odontología.

### **Criterios de Exclusión:**

- Estudiantes universitarios que presentaron problemas de comunicación del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Odontología.
- Estudiantes universitarios que no estuvieron matriculados del III y IV ciclo en la Escuela Profesional de Odontología.

## **4.3. Definición y operacionalización de variables**

### **ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO**

#### **Definición Conceptual**

Los estilos de vida son comportamientos cotidianos e involuntarios del individuo para poder mantener tanto su cuerpo como su mente de una manera adecuada (69).

#### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

## **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO**

### **Definición conceptual**

Son situaciones o circunstancias en la cual no puede ser modificables respecto a cada individuo (70).

## **FACTOR BIOLÓGICO**

### **Edad**

#### **Definición Conceptual.**

Es el tiempo de existencia desde el nacimiento del individuo, dividiéndose en periodos (71).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal.

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

### **Sexo**

#### **Definición Conceptual**

Son comportamientos, orientación sexual, valores, creencias y actitudes como se relacionan con ser mujer o hombre dependiendo de sus expresiones (72).

#### **Definición Operacional**

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **Religión**

#### **Definición Conceptual**

La religión es un sistema de actividad humana la cual está compuesto por diferentes creencias y practicas personales lo que es considerado divino o sagrado (73).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil**

#### **Definición Conceptual.**

El estado civil de un individuo es la situación en la que se encuentra viviendo en sociedad según sus circunstancias o vínculos personales con otro individuo de diferente sexo (74).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

## **Ingreso Económico**

### **Definición Conceptual**

Son fuentes de ingresos económicos en el cual mensualmente recaudan en la familia en el que se gasta en un periodo determinado (75).

### **Definición Operacional**

Escala de intervalo

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

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

##### **Técnicas**

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

##### **Instrumentos**

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

##### **Instrumento No 01**

##### **Escala del Estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (52), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (52), 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 estudiante universitario.

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

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 estudiante 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 estudiante 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 sub escala.

### **Instrumento No 02**

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

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (52), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

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

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

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus

sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (76).

(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 (76).

### **Confiabilidad**

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (77).

(Anexo 4)

## **4.5. Procedimiento y análisis de los datos**

### **3.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:**

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

- Se informó y se pidió el consentimiento de los estudiantes universitarios, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación fueron estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los estudiantes universitarios su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada estudiante universitario
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

- Los instrumentos se aplicaron en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

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

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

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

#### 4.6. Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGÍA
<b>ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH_ CHIMBOTE, 2018</b>	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH_ Chimbote, 2018?	Determinar la relación de estilos de vida y los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH_ Chimbote, 2018.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH_ Chimbote, 2018.</li> <li>• Identificar los factores biosocioculturales; edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III al IV ciclo. ULADECH_ Chimbote, 2018.</li> </ul>	<b>Tipo y nivel de investigación</b> <b>Estudio cuantitativo:</b> Son aquellas en la cual se recogen y analizan <b>Corte transversal:</b> Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado. <b>Diseño de la investigación</b> <b>Descriptivo:</b> Especificaciones, propiedades, características. <b>Correlacional:</b> Una correlación es una medida del grado en que dos variables.

#### **4.7. Principios éticos**

Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos de: (78).

**Código de ética:** Dada la investigación el estudiante tuvo el derecho de sentirse protegido ante cualquier situación se respetó la identidad, ya que su participación fue de forma voluntaria, sin esperar algún beneficio para el mismo. Por otra parte, el participante estuvo informado de todo antes de iniciar la entrevista, se practicó el código de ética, beneficencia, realizando el bien sin causar daño y el investigador tuvo los conocimientos necesarios para implantar las entrevistas desarrolladas en la investigación.

##### **Protección a la persona u/o anonimato:**

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los estudiantes universitarios que la investigación fue anónima y que la información obtenida fue solo para fines de la investigación.

##### **Privacidad**

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los estudiantes universitarios, siendo útil solo para fines de la investigación.

##### **Honestidad**

Se informó a los estudiantes universitarios los fines de la investigación, cuyos resultados se encuentran plasmados en el presente estudio.

##### **Consentimiento**

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

#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1**

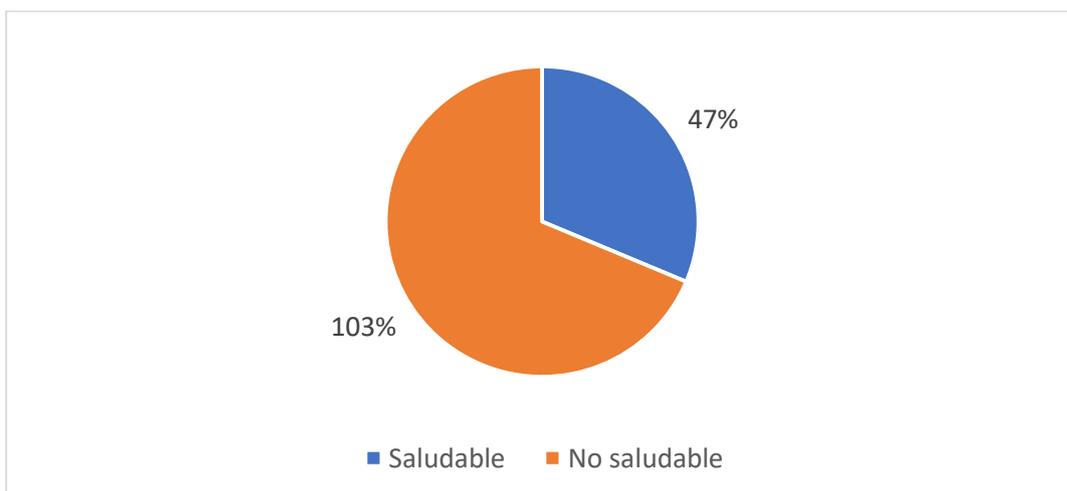
*ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH\_ CHIMBOTE, 2018*

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Saludable	47	31,3
No saludable	103	68,7
Total	150	100

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

**GRÁFICO DE TABLA 1**

*GRAFICO N°1: SEGÚN ESTILO DE VIDA*



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

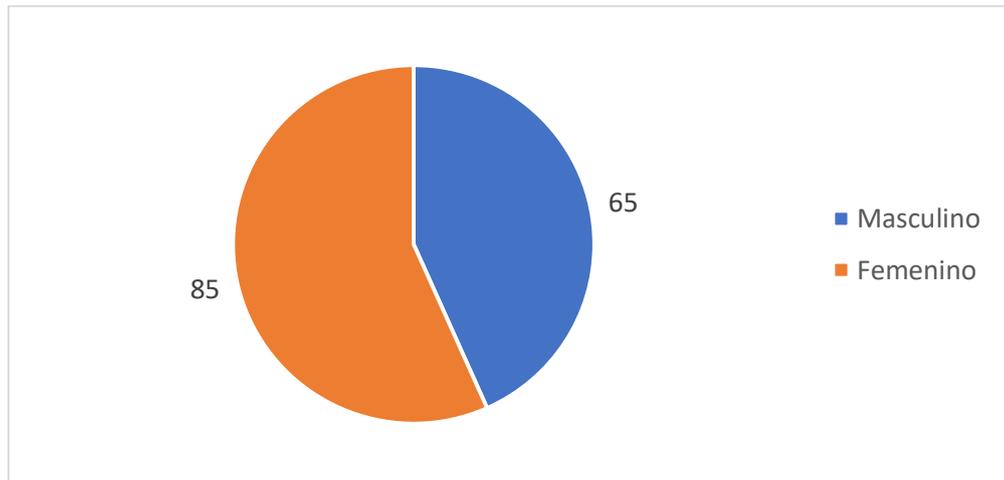
**TABLA 2****FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS***DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO.**ULADECH\_CHIMBOTE, 2018.***FACTORES CULTURALES**

<b>SEXO</b>	N°	%
Masculino	65	43,3
Femenino	85	56,7
<b>TOTAL</b>	150	100
<b>EDAD</b>	N°	%
20 a 35	147	98
36 a 59	3	2,0
60 a más	0	0,0
Total	150	100
<b>RELIGION</b>	N°	%
Catolico(a)	101	67,3
Evangelico(a)	26	17,3
Otros	23	15,4
<b>TOTAL</b>	150	100
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado Civil</b>	N°	%
Soltero(a)	133	88,7
Casado(a)	7	4,6
Viudo(a)	1	0,7
Conviviente	9	6,0
Separado(a)	0	0,0
<b>TOTAL</b>	150	100
<b>INGRESO ECONOMICO</b>	N°	%
Menos de 400 soles	77	51,4
De 400 a 650 soles	14	9,3
De 650 a 850 soles	19	12,7
De 850 a 1100	17	11,3
Mayor de 1100 nuevos soles	23	15,3
<b>TOTAL</b>	150	100

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

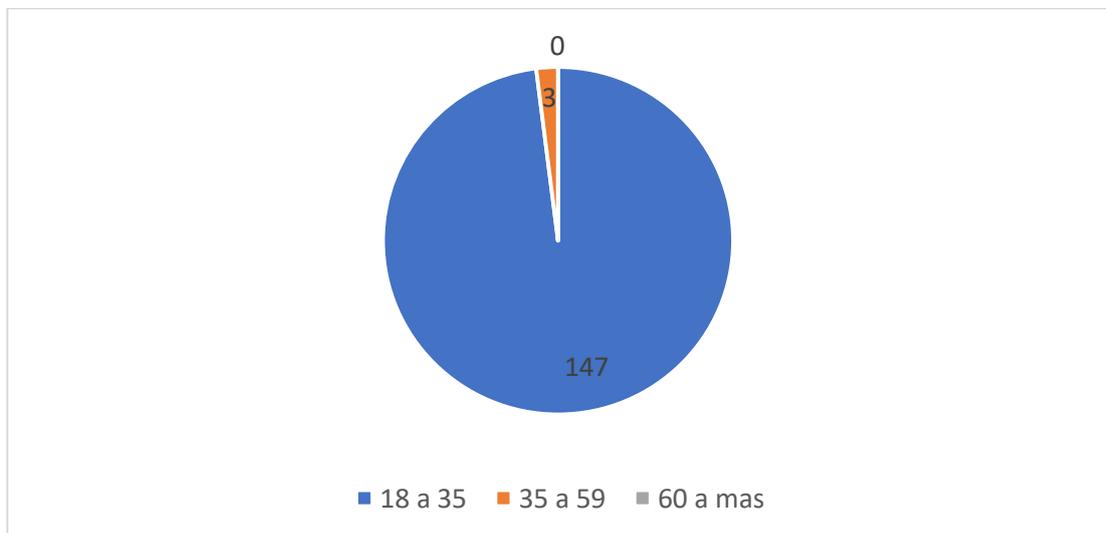
**GRÁFICO DE LA TABLA 2:**

**GRÁFICO N°2: SEGÚN SEXO**



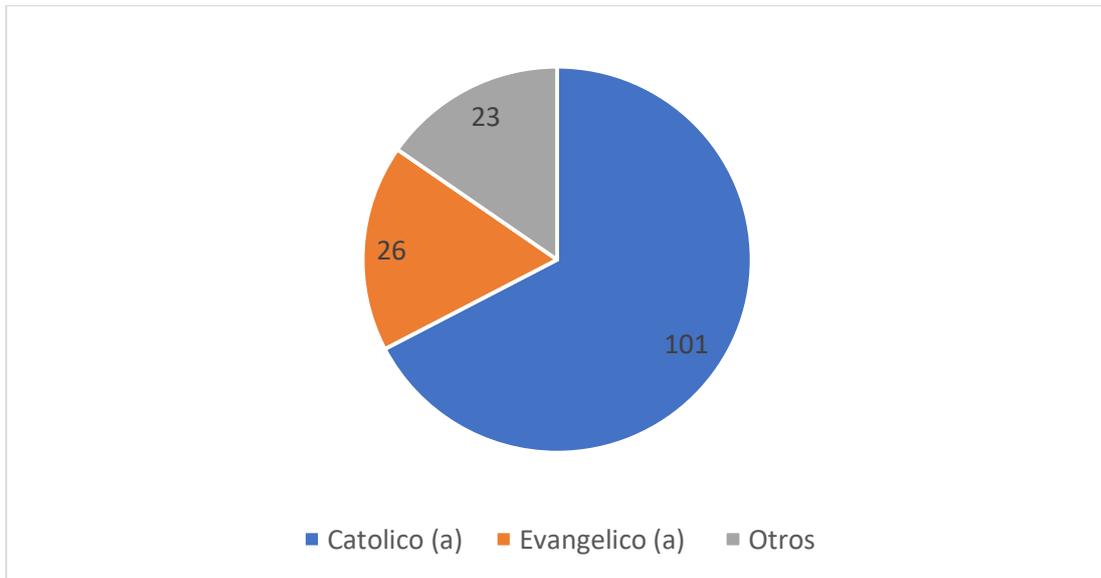
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

**GRÁFICO 3: SEGÚN EDAD**



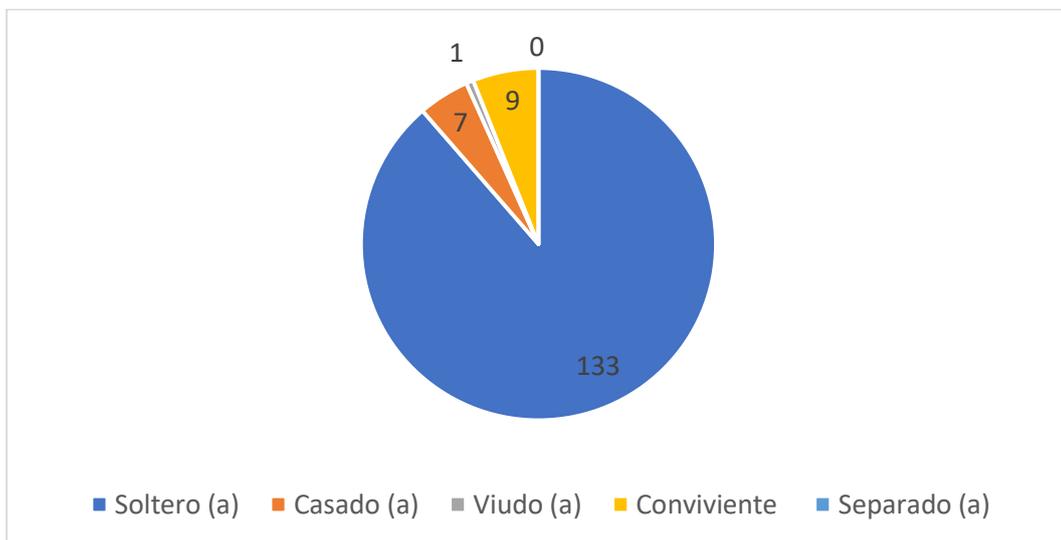
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

*GRÁFICO 4: SEGÚN RELIGIÓN*



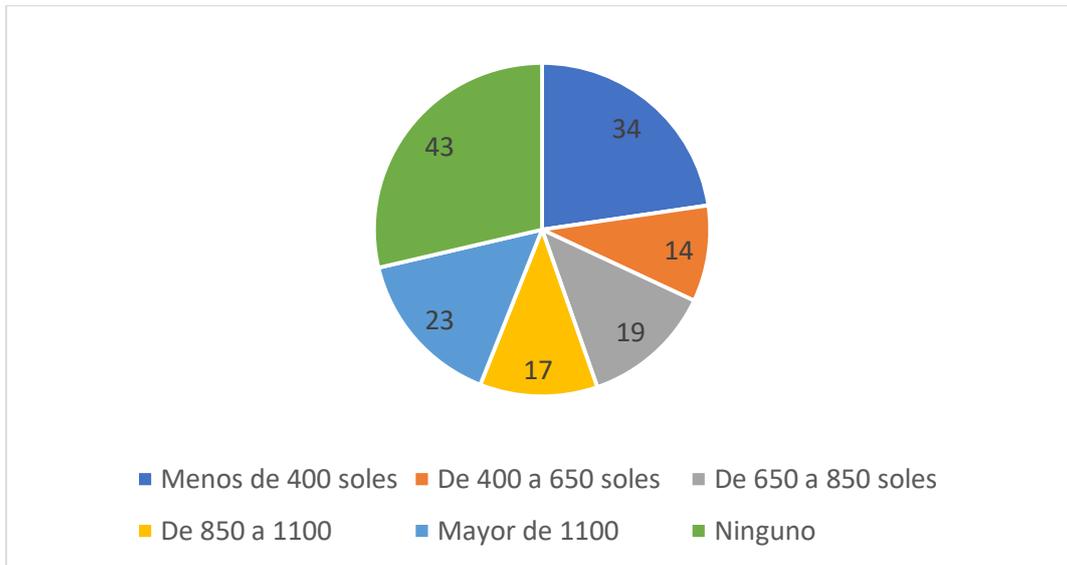
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

*GRÁFICO 5: SEGÚN ESTADO CIVIL*



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

*GRÁFICO 6: SEGÚN INGRESO ECONÓMICO*



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA DEL III Y IV CICLO. ULADECH\_CHIMBOTE, 2018**

**TABLA 03**

**FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLÓGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH\_CHIMBOTE, 2018**

Sexo	Estilo de vida				Total		X <sup>2</sup> =0,961; gl=1; p=0,327 > 0,05  No existe relación significativa entre las variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Masculino	31	20,7	34	22,7	65	43,3	
Femenino	42	28	43	28,7	85	56,7	
Total	73	48,7	77	51,4	150	100	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

Edad	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Adulto Joven	107	71,3	40	26,7	147	98	
Adulto maduro	1	0,7	2	1,3	3	2	
Total	108	72	42	28	150	100	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

**TABLA 4**

*FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH\_CHIMBOTE, 2018.*

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,299; gl=1;$ $p = 0,584 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	46	30,7	55	36,7	101	67,3	No existe relación significativa entre las variables.
Evangélico(a)	13	8,6	13	8,7	26	17,3	
Otros	14	9,4	9	6,0	23	15,4	
Total	73	48,7	77	51,4	150	100	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

**TABLA 5**

*FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y IV CICLO. ULADECH\_CHIMBOTE, 2018*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	N	%	
Soltero(a)	64	42,6	69	46,0	133	88,6	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Casado(a)	3	2,0	4	2,7	7	4,7	
Viudo(a)	1	0,7	0	0,0	1	0,7	
Conviviente	5	3,3	4	2,7	9	6,0	
Total	73	48,6	77	51,4	150	100	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	N	%	
Menor de 400	58	38,7	20	13,3	78	52	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
De 400 a 650	13	8,7	1	0,7	14	9,4	
De 650 a 850	15	10	3	2,0	18	12	
De 850 a 1100	22	14,6	18	12	40	26,6	
Total	108	72	42	28	150	100	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo. ULADECH\_Chimbote, 2018.

### **Análisis de resultados:**

**En la tabla 1:** Del 100% (150) estudiantes universitarios de la carrera de Odontología del III y IV ciclo; según el estilo de vida el 31,3 (47) tienen un estilo de vida saludable y el 68,7 (103) tienen un estilo de vida no saludable.

Existe una investigación de García M, Lavoignet J (80) señalando que el 12% de los estudiantes universitarios habían desarrollado un estilo de vida no saludable, el 69% con un estilo de vida regular y tan solo el 19% tenían un estilo de vida saludable, cabe resaltar que dependían de varios factores tanto en el hogar como en la vida universitaria.

Por otra parte, la investigación de Miranda V, Ayes D, (81) concluyen que el 57% no practicaban un estilo de vida saludable, en cambio los resultados contrarios oscilaban que, si llevaban una alimentación saludable, esto se debe a las practicas alimenticias de cada estudiante, las horas de practica en el establecimiento donde cursan sus estudios es limitado para poder regular sus horarios en cuanto a su estilo de vida.

Otras investigaciones fueron de Suescun S, Sandoval C, Hernandez F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S, (82) donde indican que de los 109 estudiantes a quienes se le aplico el instrumento solo el 38,5% presento estilo de vida saludable mientras que el 61,5% llevaban un estilo de vida no saludable, los comportamientos de los estudiantes universitarios frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron significativos.

Haciendo una comparación en cuanto a los estudiantes universitarios de la carrera de odontología y con la investigación de Suescun S, Sandoval C,

Hernandez F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S encontramos una similitud de resultados en cuanto que ellos no tienen un estilo de vida saludable, esto se debe a los estudiantes de odontología por tener un horario establecido entre las clases de teoría y práctica que se llevan a cabo en la clínica odontológica, el tiempo es muy corto para que ellos puedan alimentarse correctamente o tengan tiempo de poder ejercitarse, ellos están sometidos a cumplir con sus actividades por lo cual más se preocupan por la universidad que por su propia alimentación o mejorar su estilo de vida.

La OMS define que la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, sino que salud se basa en poder llevar un estilo de vida saludable en todos los ámbitos como: la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social, dado a ello la importancia de tener o no una vida saludable se basa en todos estos ámbitos, lo cual dependería de la persona en este caso del estudiante universitario el llevar a cabo a poner en práctica en su vida rutinaria (83).

El 22 de abril del presente año en la oficina de Bienestar Institucional de la ESAP Caldas se llevó a cabo una conferencia sobre hábitos y estilos de vida saludables a los estudiantes universitarios con la finalidad de promover la importancia de generar el bienestar tanto físico como la calidad de vida, la presente conferencia estuvo a cargo de la Dra. Esperanza Rodríguez Rivera, quien logro la atención completa de los estudiantes encontrados en la reunión quienes realizaban preguntas de cómo se podría llevar un estilo de vida con un tiempo corto (84).

Una alimentación variada en el ser humano aporta para el desarrollo y crecimiento, además para fortalecer su organismo para mantenernos sanos y fuertes durante las etapas de crecimiento, lo primordial es consumir nutrientes, proteínas, carbohidratos, las grasas, agua, vitaminas y los minerales. El alimentarnos adecuadamente nos proporciona energía para las actividades diarias (85).

Los estudiantes en la universidad no cuentan con un cafetín de alimentos saludables donde ellos puedan consumir del momento, lo que se puede observar es comida chatarra, golosinas y en algunos días puede haber frutas como una manzana o plátano, ese también es un factor por el cual el universitario no cumple con mantener un estilo de vida saludable y optar por consumir lo que esté al alcance.

El estudio realizado por Barbaran S, Rodríguez M, (86) de acuerdo a sus estudios realizados a los estudiantes, concluye que el 46,9 de los estudiantes universitarios encuestados tienen un estilo de vida saludable mientras que el porcentaje restante no conllevan a tener un estilo de vida.

Existen diversos factores que afectan la salud cuando uno no se alimenta correctamente, dados los resultados obtenidos podemos encontrar que los universitarios de la carrera de Odontología no llevan una alimentación saludable, los causales es el tiempo, el horario establecido por ciclo, el levantarse temprano y no consumir un desayuno, que es la primera comida esencial para el cuerpo del ser humano o el saltarse y comer tarde por las actividades que realizan durante el día.

Otra investigación que se pudo hallar es de Ezpinoza M, Vanegas J, (87) donde señala que los jóvenes son muy vulnerables y que mayormente realizan actividades como el consumo del alcohol y tabaco, además practican una alimentación inadecuada, por lo que son un grupo donde se debe de intervenir todo el personal de salud con la finalidad de crear un ambiente correcto para cada uno de ellos.

Como podemos interpretar los estilos de vida saludable se entiende como una forma de salud basado en las conductas y actitudes individuales de cada persona, identificando lo que es bueno o no para la salud. Los hábitos de vida se han desarrollado desde la infancia pero cuando pasan a la adolescencia y juventud estas conductas cambian por lo que ellos se encuentran en una etapa en donde no identifican el riesgo. La OMS ha establecido estrategias para fomentar la práctica de estilos de vida saludables, en ese sentido la promoción de la salud de las universidades tiene un valor importante en estas estrategias, está en ellas en lograr mejorar la calidad de vida de cada estudiante (88).

Existe un estudio que difiere de mi investigación, realizado por Jara V, Riquelme P, (89). Los resultados fueron: La mayoría de los estudiantes duermen entre 6 a 7 horas, el 33% sale regularmente de fiesta, el 21% fuma cigarrillo, el 44% consume alcohol, el 14% ingiere bebidas energéticas, el 12,5% fuma marihuana, el 6% consume pastillas para estudiar y el 2,2% para dormir, el 38% ha iniciado vida sexual y el 11% no utiliza métodos anticonceptivos.

En comparación con los resultados de mi investigación en los universitarios de Odontología solo algunos de ellos suelen salir a fiestas, pero no consumen

sustancias que pueden alterar su sistema neurológico como la marihuana, este producto se extrae de una planta, la cual tiene hojas y flores secas, se fuma como en forma de cigarrillo y el tiempo de efecto aproximadamente es a los 30 minutos. La persona se siente eufórica, mareada presentando signos de midriasis.

En el siguiente estudio realizado por Gonzales A, Palacios J, (90) los resultados demuestran que acerca del consumo de tabacos o tipo de drogas es saludable, a diferente de la alimentación, actividad física y sueño. Los varones demuestran que tienen mejores conducta en cuanto a su actividad física en cambio las mujeres presentan un bajo niveles.

Actualmente el 70% a nivel mundial, se da por las enfermedades no transmisibles nos referimos a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, las ENT afectan sin importar la edad que la persona que tenga. Estas enfermedades están favorecidas por los mismos factores de riesgo en lo que nosotros como jóvenes universitarios podemos evitarlas, porque llevan relación con el estilo de vida, el poder alimentarnos adecuadamente, el realizar ejercicios en nuestro tiempo de ocio, el no consumir sustancias nocivas para la salud, por ello el practicar estilo de vida saludable reduciremos este tipo de enfermedades y podremos a lo largo de la vida realizar nuestras actividades correspondientes (91).

En el año 2017 Jiménez O y Ojeda R, realizaron una investigación basándose en los estudiantes universitarios ella señala que el instrumento que habían realizado fue con el fin de saber si ellos estaban cumpliendo con las dimensiones de Nola Pender, el resultado señala que los universitarios tenían una alta practica

en lo que fue auto actualización y las relaciones interpersonales pero en las que menos practicaban era la responsabilidad en salud tanto en la realización de ejercicios y del tipo de alimentación (92).

Haciendo una comparación del estudio de Jiménez O y Ojeda R, en cuanto a sus resultados de mi investigación, hay una diferencia igualatoria en cuanto a las dimensiones que menciona Nola Pender, los estudiantes de Odontología no se preocupan o no toman tanto interés en cuanto a las responsabilidades de su salud y en su alimentación porque ellos no cumplen sus horarios de comidas, no se alimentan correctamente, ingieren sustancias que afectan la salud como el alcohol y cigarrillo y mucho menos realizan actividades físicas.

Puedo diferir los conceptos, estudios investigados, con lo que los estudiantes refirieron, ellos manifestaron que no se alimentaban, por ejemplo en el desayuno apenas comían un pan, iban a la universidad porque se les hacía tarde, esto pasaba porque se levantan tarde la causa de ello fue que un día anterior se quedaban tarde haciendo algún trabajo y por el tiempo no lo hicieron antes, todo esto es un conjunto de manifestaciones que afectan a todos los estudiantes, además algunos días no almorzaban porque el horario era de corrido y no les permitía un tiempo para ingerir alimentos saludables y simplemente esperaban a la cena.

El tener un buen estilo saludable va a beneficiar al estudiante universitario a prevenir enfermedades, mejorar en el aspecto físico y mental, mantener un peso equilibrio, reducir las altas tasas estadísticas de la obesidad o sobrepeso, también reducir el estrés laboral, al no cumplir con estas actividades, el estudiante tendrá como consecuencia problemas de salud.

Otro punto importante y a resaltar es el tipo de alimentación que ellos consumen, ya que beneficia al organismo y su buen funcionamiento, brindándole energía requerida para todas las actividades del día, en algunos casos se ha presentado que los estudiantes universitarios sobre todo de sexo femenino han tenido desórdenes alimenticios esto se da que se preocupan por la estética más que por su salud, trayendo como consecuencias anemia, desnutrición, entre otros síntomas, lo cual hará que falte a la universidad, obtenga malas notas, en el caso de los estudiantes de la carrera de Odontología no se encontró ningún problema de desorden alimenticio.

Las dimensiones de la salud mencionadas por Nola Pender, este conjunto abarca todo relacionado al estilo de salud, como primero punto menciona la alimentación que es básico y primordial para la vida del ser humano, el poder consumir dietas ricas en proteínas, carbohidratos, minerales, y bajos en grasas saturadas, con el fin de a larga obtener enfermedades no transmisibles. Por otro punto está la actividad y ejercicio, esta dimensión considero que es de los más importantes porque el realizar actividad permite, que el cuerpo humano se encuentre energía, elimine toxinas, el cuerpo se purifica, ayuda al sistema cardiaco, aumento el tono y fuerza muscular, cuando la persona no realiza ningún tipo de actividad, el cuerpo se vuelve sedentario, aumenta el cansancio y en el tiempo enfermedades como la obesidad o sobrepeso.

Por consiguiente, otra dimensión es la responsabilidad en salud, esto ya depende de cada individuo el preocuparte por cada uno y el iniciar hábitos para mejorar su estilo de vida, aparte de cuidarse, también es importante que sean capacitados, en temas de todo tipo de salud eso también cuenta como una

responsabilidad, otro punto es la autorrealización los universitarios de la carrera de Odontología, mencionaron que algunos no se sentían completamente realizados, que tenían metas e ideas y que no habían realizado por diferentes razones. En las redes de apoyo social los universitarios no cuentan con esta dimensión, en la universidad no he visto que exista un comité de docentes o estudiantes preocupados por la salud de cada uno de ellos, pudiendo enseñarles a tener buenas prácticas de salud, si uno aprende a cuidarse es por la misma carrera que con el tiempo, vas aprendiendo, pero con los otros estudiantes de diferentes carreras como es que van a saber cómo cambiar su estilo de vida.

Es importante destacar otra dimensión que se manifiesta en la salud de los universitarios y es el manejo del estrés, la carga de trabajo, el tiempo corto, estas razones logran que un estudiante comience a sentirse estresado, el estrés también tiene como consecuencias síntomas que afecta la salud, los universitarios mencionaban que ellos salían a fiestas, de compras, a pasear con sus parejas para reducir el estrés como otros simplemente descansaban por las tardes.

Por otro ultimo y no menos importante se encuentra las tres últimas dimensiones, las características biológicas esto ya depende de la conducta individual, que va en conexión con el comportamiento, también existen las características sociales y económicas, que abarca las relaciones interpersonales y el aspecto monetario, algunos de los universitarios todavía los padres los mantenían, entonces no laboraban en ningún lugar, finalmente el nivel educativo es una de las ultimas dimensiones, la universidad cuenta con docentes preparados, permitiendo brindar al universitario enseñanzas propias de la carrera, permitiendo explayar sus conocimientos, en cuanto a bases teóricas y prácticas.

En conclusión, a todos los resultados encontramos tanto de mi investigación y de otros autores, nos acercamos a una situación en donde todos los estudiantes universitarios en el transcurso de los años no están llevando un estilo de vida saludable, ya sea por diferentes motivos o factores tanto en el entorno familiar o desarrollo personal de formar, mejorar y cambiar hábitos que en un futuro solo traerán enfermedades cardiovasculares, enfermedades no transmisibles, entre otros.

**En la tabla 2:** Del 100% (150) de los estudiantes universitarios de la carrera de Odontología del II y IV ciclo; según el sexo 56,7% (85) es femenino; en la edad el 98% (147) de los estudiantes universitarios tienen 20 a 35 años, en estado civil el 88,7% (133) son solteros y en ingreso económico el 100% (150) tienen ingreso económico.

De acuerdo a la investigación encontramos a More M, (93) concluyendo que en relación a los factores biosocioculturales menos de la mitad son personas adultas entre los 20 y 35 años, predominando el género femenino, de religión católica. En la cual realizando la prueba del Chi – cuadrado de independencia indica que no existe relación significativamente entre el estilo de vida y los factores biológicos.

Por otra parte, en la investigación realizado por Cecilia M, Atucha M, Garcia J, (94) lo cual difiere a mis resultados ya que señala que el estudiante de dicha carrera es mayormente bueno, el 7% afirma que trabajan para poder pagar la universidad, el 90% de los estudiantes indican que tienen un buen estado de salud y que todo el tiempo han trabajado sin necesidad de pedirle dinero a sus padres.

Según estudios realizados por Varela M, Ochoa A, Tovar J, (95) Los resultados fueron: Hombres cuyas edades oscilan entre 18 a 20 años, no tenían pareja, no trabajan y no tenían un adecuado estilo de vida por el lado de las mujeres entre 18 y 22 tampoco tenían pareja, no trabajan y tenían malos hábitos en sus estilos de vida y los de 21 hasta los 25 igualmente.

Se sabe que el significado de sexo define y diferencia entre mujer y hombre tanto en aspecto físico como biológico, además en los gustos, en que como cada lleva una vestimenta correspondiente a su sexo, los comportamientos, pensamientos, actitudes tanto en el ámbito del trabajo o en el mismo hogar, todo eso abarca la diferencia del sexo (96).

Por otro punto cabe mencionar el estado civil de los estudiantes universitarios, sabemos que se define estado civil a la situación en la una persona es determinada por sus relaciones de familia, el de proveer matrimonio con otra persona de diferente sexo en el cual ambos establecen derechos y deberes juntos.

Según mi investigación los estudiantes de la carrera de Odontología respecto a la edad abarcaban entre 20 a 35, una edad en donde pueden tener una pareja estable, se entiende por significado de pareja a una compañía en donde tienen en común un sentimiento de amor, comprensión y respeto. Los estudiantes según la encuesta propuesta indicaron que estaban solteros. Mientras que menos de la mitad si tenían pareja, eran casados hasta incluso viudos.

Se ha realizado diversos estudios, uno de ellos, de la Fundación Adsis, ha demostrado que la falta de ingreso económico en el hogar afecta en el rendimiento escolar de sus hijos, para ello la ONU realizo una investigación donde se encargó

de encuestar a 2.970 chicos de España de instituciones públicas dado a ello los resultados arrojaron que el 18,4 de los estudiantes universitarios, sufren de carencia económica, lo que terminara afectado su futuro. También demuestra que los estudiantes se sienten menos valorados por los demás compañeros porque no llegan al mismo nivel económico (97).

En lo que respecta a la ocupación es la acción u efecto de ocupar algún cargo, actividad, empleo o trabajo que pueda permitir ganar un dinero para solventar los gastos familiares y propios con el beneficio de poder sustentarse en la vida diaria incluyendo el tiempo en que la persona se sobrecarga en tanto al estudio y rutina de trabajo. Los estudiantes universitarios indican que la mayoría que no trabaja es porque solo quieren dedicarse a estudiar, concentrarse más, poder llegar a casa y leer un poco, ya que cuando una persona trabaja y al mismo tiempo estudia se desliga de las responsabilidades como los trabajos de la universidad y terminan descuidándose, como consecuencia desaprovechan cursos y afecta en el retraso de sus ciclos. Mientras que el grupo que trabaja lo hace para solventar familia, lo que afecta y conlleva a que sufran de estrés por toda la sobrecarga.

Analizando el estudio de Miraba G, (98) señala que el 48% de la edad entre 20 y 22 años consumen y no llevan un estilo de vida saludable y mayormente el 55% son de sexo femenino, y que la mayoría no trabaja por motivos de su horario de la universidad además que no tiene apoyo del familiar quien se podría encargar de realizar los alimentos en casa.

En cuanto a los estudiantes de Odontología, solo algunos trabajaban por motivos de solventar una familia, pero la mayoría no trabajaba por ser menor de

edad o porque no había necesidad de hacerlo ya que todavía tienen a sus padres quienes los apoyan tanto en educación como en una alimentación. Sin embargo el trabajar te permite ser independiente y poder brindar un poco de ayuda a los padres de familia y valorar su esfuerzo.

El ingreso económico se desarrolla por la actividad que ejerce un individuo tanto en trabajos de tiempo completo o medio tiempo, en cualquier lugar, microempresas o macroempresas obteniendo una cantidad de dinero para la familia y llegar a gastar en un determinado tiempo para satisfacer sus necesidades, sin disminuir o aumentar lo neto (99).

Actualmente para poder solventarse económicamente, se tiene que trabajar, según los resultados el estudiante universitario tiene un ingreso económico menos de 400 esto se da a que ellos por el tiempo y los temas de estudios, no se encuentran trabajando y solo depende de los padres de familia, en algunos casos solo laboraran medio tiempo ganando un salario mínimo para sus materiales costosos.

**En la tabla 3:** Con respecto a la relación entre los factores biológicos con el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del III y IV ciclo que son sexo femenino tienen un estilo de vida saludable 28% (42) mientras que el 28,7 % (43) tienen un estilo de vida no saludable, en la edad se encontró que el 71,3% (107) son adultos jóvenes y si llevan un estilo de vida saludable, pero el 26,7% (40) tienen un estilo no saludable.

Se muestra la relación entre factor biológico y el estilo de vida. Al relacionar el sexo con el estilo de vida realizando la prueba estadística Chi – cuadrado de

independencia ( $\chi^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) encontramos que no existe relación significativamente entre ambas variables.

En la investigación de Garate F, (100) señala que los estudiantes universitarios la mayoría no cuentan con estilo de vida saludable; realizando la prueba del Chi – cuadrado entre factores biológicos y estilos de vida se encontró ( $\chi^2 = 0,199$ ;  $gl$  y  $p=0,655$   $p > 0,05$ ) por lo tanto no existe relación entre las variables.

Analizando una investigación de Atucha M, Garcia E, (101) donde señalan sus resultados en la población de los jóvenes estudiantes no tienen un estilo de vida saludable. Además, al relacionar los factores biológicos con el estilo de vida realizando el estadístico Chi – cuadrado de independencia encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Se encontró una investigación que también difiere, realizado por Agüero Alva, (102) Al realizar la prueba del Chi – Cuadrado de independencia ( $\chi^2=39,13$ ;  $gl=16$ ;  $p= 0,000 < 0,05$ ) se encontró que si existe relación significativa entre los estilos de vida saludables en su dimensión consumo de alimentos y la calidad de vida en los estudiantes de postgrado.

Otra investigación encontrada realizado por Huerta H, Flores P, (103) se concluye: En cuanto a la relación de factores biológicos y estilos de vida se realizó la prueba del Chi – cuadrado encontrándose los resultados ( $\chi^2=5.457$   $gl=2$   $P$ -valor= $0.065 > 0.05$ ) por lo cual se determina que no existe entre ambas variables.

Se sabe que factor biológico está encargado o se sobre entiende que muestra todas las características y rasgos hereditarios como el sexo, el color de nuestra piel, color de ojos y hasta la altura, entonces todo este conjunto está compuesto

por una cadena que todo el humano tenemos, el cual se puede hallar nuestros genes, propios.

Sexo se define como a un conjunto de características biológicas en el cual diferenciamos entre un hombre y mujer que al conectarse logran la reproducción, el sexo no solo se refiere a los órganos sexuales sino también al mismo funcionamiento de nuestro organismo, dependiendo del sexo, el cuerpo toma a reaccionar distinto, las mujeres suelen ser más vulnerables en cuanto a las enfermedades, en cambio los hombres es menos el riesgo.

Por lo expuesto de los resultados se evidencia que los estudiantes de odontología, en este caso el sexo femenino no lleva un estilo de vida saludable, esto se debe a que la mayoría no se preocupa por realizar por ir a chequearse con un nutricionista o ir al hospital para que puedan evaluarlo, por otro lado tampoco leen folletos sobre cómo cuidar su salud que fomenten la alimentación saludable o mantener hábitos adecuados, el cambio de todo debe iniciarse por uno mismo en preocuparse y cuidar su propia salud así de esta manera puede ser un ejemplo para la sociedad y poder concientizar a todas las mujeres que se encuentra a nuestros pasos, sobre todo reducir las enfermedades que hoy en día afecta a las mujeres sin importar edad.

Analizando las variables del sexo con el estilo de vida encontramos que no existe relación estadísticamente significativa, sin embargo, se observa que en las mujeres predomina el estilo de vida no saludable, esto nos indica que el sexo no predomina para la práctica de estilos de vida saludable o no, tal vez muchos

factores arraigados como los hábitos, las costumbres y la misma actividad de cada una de ellas imposibilita el practicar un estilo de vida saludable.

En los años anteriores las mujeres si llevaban un estilo de vida saludable ya que la morbimortalidad era minima años atrás, tenían diferentes costumbres alimenticias, todo era más nutritivo, en este tiempo actual los alimentos ya no vienen 100% saludables, son contaminados con sustancias para evitar el ingreso de roedores en los campos, las empresas grandes han creado golosinas que como ingrediente tienen titanio que es una sustancia química que logra en el organismo adicción. Esto afecta tanto al mismo sexo, pero por ser mujeres suelen ser nerviosa, ansiosa, preocupada al tener esos sentimientos, suelen desfogar ingiriendo golosinas lo que con el tiempo afecta en la salud.

En cuanto a la edad indican que se ve afectado al grupo de edad jóvenes, esto se da por infinidad de situaciones, dependiendo de las decisiones anteriores que tomaron a lo largo de su vida, por ejemplo las mujeres con hijos, realizan tareas domésticas, se dedican al hogar y estudian, lo cual el tiempo que resta es muy corto para trabajar en su aspecto o vida saludable, obteniendo a lo largo de los años acciones que no son saludables como el sedentarismo, una dieta no balanceada o la falta de actividad.

Entonces el problema no se da por el sexo, ni por la edad, ni por la importancia a las conductas saludables y correctas, sino a la priorización de actividades que tiene uno durante el día, descuidando la responsabilidad en su salud, exponiéndose a las enfermedades. Por eso hoy en día, tanto la persona afectada ya sea femenino masculino y un personal de salud especializado en nutrición o conociendo acerca

de una alimentación saludable, trabajar en conjunto, logrando reducir las enfermedades degenerativas que lo único que conlleva es poco a poco a un camino hacia la muerte e incluso generan en el aspecto psicológico de la persona y el entorno que lo rodea.

En conclusión, el estudiante de la carrera de odontología aún se encuentra en una etapa en donde les falta madurez, tiempo y conciencia para cambiar su estilo de vida, pero no es tarde para poder ayudar en el ámbito de lo que es la salud, iniciando con capacitaciones, folletos, consejerías, dentro de cursos para evitar el acumulo de horas o tiempo que ellos puedan necesitar, teniendo en cuenta que la información podría llegar hasta la familia.

Además de acuerdo a los resultados obtenidos y de los diversos autores de otras investigaciones indican que los estilos de vida relacionado con la edad no es impedimento para llevar un régimen adecuado, mejorando y disminuyendo las enfermedades que se contraen a través de los malos estilos de vida.

**En la tabla 4:** En cuanto a la relación entre los factores culturales y el estilo de vida en los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del III y IV ciclo se observa que el mayor porcentaje estadísticamente es de 67,3% (101) de religión católica, indicando que el 36,7% (55) no llevan un estilo de vida saludable mientras que el 30,7% (46) que llevan un estilo de vida saludable.

Se muestra la relación entre factores culturales y el estilo de vida. Al relacionar la relación con el estilo de vida realizando la prueba estadística Chi – cuadrado de independencia ( $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) encontramos que no existe relación significativamente entre ambas variables.

Se encontró otra investigación Calderón L, (104) concluyendo que se acuerdo a la relación entre factores culturales y estilos de vida se realizó la prueba del Chi – cuadrado de independencia ( $X = 14,048$ ;  $gl = 10$   $p = 171$ ) encontrando que no existe relación significativamente entre las variables.

Por otro parte la religión es una actividad en la cual está compuesta por diferentes creencias y practicas teniendo en cuenta lo sagrado en este caso Dios todo poderoso, tanto personal como colectiva, de esta manera las estructuras son más formales y están integradas a todo tipo de persona en los que deseen practicar una nueva religión (105).

En cuanto a las religiones hay muchas para elegir, no por ser agradable, alegre o porque no tiene ritos debemos de escoger uno en especial, simplemente todos nos conectan a Dios y se abre una relación autentica sin importar, el tipo, depende de los pensamientos de cada persona el poder entrar en una religión, algunos creen en otro tipo de cosas, como personas sobrenaturales y que el Dios no existe, cada persona tiene que tener fe, constancia y voluntad de conocer el camino del señor, sin tarde o temprano se desviará (106).

Cabe precisar que la religión católica mayormente es profesada por la mayoría de la población, en la cual la sociedad se identifica y mayor aceptación tiene, se puede decir que esta religión no te prohíbe de nada como otras religiones, lo cual permite que las personas puedan hacer, fiestas, beber, bailar lo cual a lo largo del tiempo puede afectar a la salud; entonces el tipo de religión que uno practique si tienen relación en el estilo de vida que pueda llevar, por los hábitos y costumbres.

Respecto a lo que el estudiante universitarios no referían era que ellos si creían en Dios, que eran católicos, por motivos de los padres que con el tiempo desde pequeño los inculcan y se acostumbran, que cuando crecen no toman sus elecciones sino se queda con la religión de la familia, en cuanto a ellos, estaban seguros de su religión pero no iban mucho a la iglesia los domingos, solo rezaban en sus habitaciones y con eso bastaba. Otro motivo por el cual tampoco se acercaban a la iglesia es por el tiempo, por ser muy limitado.

Se ha visto casos en que la religión si tiene que ver con el estilo de vida de la persona, existen religiones en las cuales está prohibido el consumo de alcohol, tabaco e ir a fiestas, por ello se dice que la religión regula los hábitos, observándose que tienen una vida más saludable, estas personas se dedican a caminar predicando la palabra y lo toman como una actividad o deporte, en su alimentación no varía, están acostumbrados a consumir cualquier tipo de carnes, pero en el caso de los universitarios de odontología, esto no se presenta.

En cuanto a la religión con el estilo de vida los resultados arrojan que no existe relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales, esto se debe que ninguna religión permitirá el estudiante universitario puede tener un estilo de vida saludable, uno puede consumir lo que desea a la hora del desayuno, almuerzo y cena y eso no va hacer que la religión que tenga cambie, o al realizar algún tipo de deporte.

**En la tabla 5:** Dada la distribución porcentual entre la relación de factores sociales y el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Odontología del III y IV ciclo, se observa que el 46,0% (69) son de

estado civil solteros y que no llevan un estilo de vida saludable, en cuanto el 42,6% (64) si llevan un estilo de vida saludable; el 48,0% (72) no llevan un estilo de vida saludable, tanto el 44% (66) si llevan un estilo de vida saludable, finalmente en cuanto al ingreso económico con menor de 400, el 38,7 (58) tienen una alimentación saludable, sin embargo el 13,3 (20) no llevan una alimentación saludable.

En cuanto al estado civil e ingreso económico se realizó la prueba del Chi – cuadrado entre factores sociales y estilos de vida se encontró que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba del Chi – cuadrado ya que más del 20% de las frecuencias esperadas con menores que 5%.

La investigación de Garate F, (107) difiere a mi investigación, ya que al relacionar los factores sociales con el estilo de vida realizando así la prueba del estadística del Chi – cuadrado de independencia ( $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

En cuanto a la investigación de Broncano R, (108) indicando que 48% tienen un estilo de vida saludable mientras que un porcentaje menor tiene un estilo de vida no saludable; predominando el género femenino con 83% respectivamente al relacionar los factores sociales y el estilo de vida aplicando la prueba del Chi cuadrado ( $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) se obtiene que no existe relación estadísticamente entre ambas variables.

De acuerdo a los resultados encontrados se difiere a la investigación de Lopez R, Pumachaico A, (109) donde compara el factor biológico y el estilo de vida

realizando la prueba del Chi – Cuadrado ( $X^2 = 0,299$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,584 < 0,05$ ) encontrando si existe relación significativa entre ambas variables, pero en cuanto a los factores sociales y el estilo de vida indico ( $X^2 = 0,299$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,584 < 0,05$ ) que no existe relación significativamente entre ambas variables.

El estado civil se define como documento que sustenta que tienes una unión con otra persona, en este caso los estudiantes universitarios la mayoría se encuentra en la edad en la que son muy jóvenes para un matrimonio o el convivir con su pareja, ya que todavía depende de la familia económicamente. Solo algunos de los estudiantes si mantienen una relación; otros hasta familia.

De acuerdo a lo que ellos refirieron es que no se encontraban listos para mantener una relación seria, solo salían algunas veces, compartían momento pero oficialmente no estaban juntos y los que si mantenían una relación es porque se creían capaces de sobrellevar la universidad con su vida amorosa, sin incumplir con las actividades o con sus hábitos.

El tener pareja impide también el tener un estilo de vida saludable, decimos eso porque cuando uno está acompañado, salen juntos, viajan, viven momentos, entre esos días, disfrutan de la comida de lugares donde podemos encontrar nada nutritivo solo alimentos alto en grasas, también ambos forman parte del sedentarismo por ejemplo deciden ver películas todas las tardes, por lo que no podrían realizar actividad física, provocando obesidad a lo largo del tiempo.

Por otro lado el trabajo u ocupación es considerado como fuente de salud porque con el tiempo los seres humanos alcanzamos una serie de cosas tanto materiales que favorecen la vida y el entorno, por ello permite adquirir bienes para

un buen común en el ámbito social, el poder trabajar permite alcanzar una actividad mental y física manteniendo nuestra mente ocupada, beneficiando a la salud.

Los estudiantes universitarios la mayoría se encontraban solo estudiando, solo algunos realizaban dos actividades, el trabajar y estudiar, sobre todo para solventar gastos personales, trabajos de la misma universidad, los pagos de historias clínicas. La carrera de odontología es una de las pensiones más elevadas por los materiales que utilizan, el mantenimiento de los equipos, por ello, ellos están en la posición de solventar los gastos.

En cuanto al ingreso económico podemos decir que un mayor porcentaje de los estudiantes indicaron que tienen un ingreso de menos de 400 soles, esto se debe a que ellos no trabajan las 8 horas completas, sino que hacen solo 4 horas, por la misma falta de tiempo lo que sale mensual una cantidad de dinero baja, simplemente serviría para sus materiales universitarios.

El tener una pareja estable o el universitario se encuentre casado, no va a depender en sus estilos de vida, cada persona es independiente de cómo cuidar su salud, se ha visto casos en que los recién casados, inician una nueva aventura y todo lo realizan juntos, pero con el tiempo de los años, todo se vuelve rutinario y sedentarismo, por ello debe de existir capacitaciones a los jóvenes para que en un futuro no forme parte de su vida diaria. No solo a los estudiantes universitarios que se encuentran relacionados a los que es ciencias de la salud, sino a todos en general.

Dado los resultados de los estudiantes universitarios de Odontología se puede observar que no aplica ninguno de las variables presentes, eso se da porque el estar casado o tener algún tipo de vínculo sentimental no va permitir que una persona cambie el estilo de vida. Además, en el ingreso económico tampoco no aplica, ya que uno ganando un salario mínimo, puede comer saludable, consumir frutas y verduras no cuesta caro, las menestras, el arroz están para el bolsillo del individuo. Una persona sin dinero puede realizar deporte, sin necesidad de pagar un gimnasio, en la ciudad de Chimbote existen canchas deportivas donde pueden realizar atletismo por lo menos 30 minutos, no es como el caso de Nuevo Chimbote que cuenta con dos centros polideportivos para todo tipo de grupo etario, incluso se puede observar a jóvenes universitarios practicando los deportes: Fútbol, natación, básquet, frontón, atletismo y skateboard sin ningún costo.

En conclusión, el estudiante universitario por cualquier tipo de responsabilidad que tenga ya sea una ocupación o el trabajo donde se encuentre y gane un salario mínimo o el sueldo promedio, para poder satisfacer todas las necesidades, esto no va a influir respecto a que tenga un estilo de vida saludable, porque ello no va a depender en las actividades o conductas que obtengan a través de ello.

## V. CONCLUSIONES

- En el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo más de la mitad indicaron que tienen una alimentación no saludable, mientras que menos de la mitad tienen una alimentación saludable.
- En los factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Odontología del III y IV ciclo, casi la totalidad tienen de 20 a 35 años, en estado civil son solteros, en sexo más de la mitad son de sexo femenino, son de religión católico, menos de la mitad en ingreso económico es ninguno.
- En los factores biológicos y estilos de vida se realizó la prueba de Chi – cuadrado ( $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) encontrando que no existe relación significativamente entre variables de sexo; mientras que la variable de edad no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado ya el mas del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5%, en cuanto a los factores culturales, estudio que la variable de religión en relacion con el estilo de vida realizando la prueba del Chi - cuadrado ( $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$ ) encontrando que no existe relación significativamente entre esas variables, pero en cuanto factores sociales y estilos de vida no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado ya el mas del 20% de las frecuencias esperadas son menores que 5%.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

Recomendaciones:

- Entregar los presentes resultados de los estudiantes universitarios al establecimiento más cercano a donde pertenecen cada uno de los estudiantes, para que como personal de salud fomenten talleres o conductas saludables para mejorar la salud, promocionando a mejorar conductas de salud.
- Hacer conocimiento a las autoridades de la universidad Los Ángeles de Chimbote, a la municipalidad de Chimbote con la finalidad de que trabajen conjuntamente con la población.
- Promover y realizar investigaciones en el área de los estilos de vida, que contribuyan al mejoramiento respecto a la salud de los estudiantes universitarios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre el seguimiento de los progresos en relación con las enfermedades no transmisibles [Internet] Estados Unidos: Organización Mundial de la Salud; 2017 [Citado el 03 de Diciembre del 2019]. [\(Link\)](#)
2. Ministerio de salud. Determinantes sociales en salud [Internet] Perú: Minsa; 2019 [Citado el 05 de Diciembre del 2019]. [\(Link\)](#)
3. Organización Mundial de la Salud. Conferencia sanitaria Panamericana [Internet] Washington: Sesión del comité regional de la OMS para las Américas; 2017 [Citado el 01 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
4. Molano T, Veléz T, Rojas G. Actividad física y su relación con la carga académica de los estudiantes universitarios [Internet] Colombia: Scielo.org.co; 2019 [Citado el 8 de marzo del 2020] (24) 112 – 120. [\(Link\)](#)
5. Canova B, Quintana H, Alvarez M. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. [Revista científica] Colombia: Universidad de ciencias empresariales y sociales; 2018 [Citado el 06 de Marzo del 2020] (23) 2. [\(Link\)](#)
6. Garciga O, Surí T, Rodríguez J. Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiante de medicina. [Revista Cubana de salud pública] Cuba: Scielo; 2015 [Citado el 8 de Marzo de 2020] 41 (1). [\(Link\)](#)
7. UNL. Hábitos saludables en la comunidad universitaria. [Internet] Argentina: UNL; 2019 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)

8. Instituto Nacional de Estadística e informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles [Internet] Perú: INEI; 2018 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
9. Andina. Minsa: en Perú cuatro millones de personas tienen hipertensión arterial [Internet] Perú: Editora Perú; 2017 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
10. Gestión. Cerca del 58% de peruanos mayores de 15 años tiene obesidad y sobrepeso [Internet] Perú: Redacción Gestión; 2018 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
11. Castillo G. UDEP: Una universidad saludable [Internet] Perú: Universidad de Piura; 2015 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
12. Organización Panamericana de la Salud. Obesidad [Internet] Chile: Organización mundial de la salud; 2019 [Citado el 9 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
13. Infobae. El 73% de los argentinos incorporó hábitos saludables, pero sin abandonar los "gustos" [Internet] Argentina: Infobae; 2019 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
14. Buitrago G. Universitarios son una población mal alimentada. [Internet] Colombia: Noticia fundamundo; 2017 [Citado el 08 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
15. Ojeda L, Jiménez D. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Rev. Ibero [Internet]. 2017 [Citado el 8 de Marzo del 2020]; 4 (8). [\(Link\)](#)
16. Lies E. Un 80% de los jóvenes no hace suficiente actividad física. [Internet] Estados Unidos: Noticias Organización Naciones Unidas; 2019 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)

17. Yañez C. Solo el 9,3% de los universitarios se alimentan de manera saludable. [Internet] Chile: Noticia; 2017 [Citado el 7 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
18. Adas S, Santos de S, Saliba M, Saliba G. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la universidad de Aracatumba [Internet] Brasil: Universidad y salud; 2017 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
19. Organización Panamericana de Salud. Estilos de vida saludable. [Internet] Honduras: Organización Panamericana de salud; 2018 [Citado el 08 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
20. Caretas. La actividad física y el estilo de vida saludable ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer [Internet] Perú: Periodico online; 2019 [Citado el 8 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
21. Andrews M. El 50% de los universitarios va a clases con hambre. [Internet] Estados Unidos: Noticias CNN; 2018 [Citado el 07 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
22. Olguin C, Piccirilli G. Riesgos en la alimentación de los estudiantes universitarios [Internet] Argentina: La Capital; 2016 [Citado el 07 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
23. Chau C, Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños Validación del CEVJU. RIDEP. [Internet] 2016; [Citado el 30 de Abril del 2018] (41) [90-103]. [\(Link\)](#)
24. La república: Perú: Niveles de sobrepeso y obesidad ya son un problema de salud pública [Internet] Perú: La república; 2017 [Citado el 05 de Mayo del 2018] [\(Link\)](#)

25. Olivero N, Benites J, García A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública [Internet] Lima: Catedra Villareal; 2016 [Citado el 30 de Junio del 2018] 4 (1). [\(Link\)](#)
26. Ruiz M, Del Pozo S, Valero G, Avila T, Varela M. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles [Publicación de internet] España: Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2017 [Citado el 30 de Junio del 2019]. [\(Link\)](#)
27. Garcia F, Herazo B, Tuesca R. Factores sociodemograficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. Rev. Médica de Chile. [Internet] 2015; [Citado el 03 de Mayo del 2018] (43) 11. [\(Link\)](#)
28. Chavez E, Salazar M, Hoyos G. Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. Dialnet. [Internet] 2018; [Citado el 03 de Mayo del 2018] (33) 169-174. [\(Link\)](#)
29. Proyectos Unihcos. Estilos de vida de los universitarios [Internet] España: 2016; Proyectos [Citado el 05 de Mayo del 2018]. [\(Link\)](#)
30. Morales G. Factores de riesgo en los universitarios de primer y tercer año. Rev. Méd Chile [Internet] 2017 [Citado el 06 de mayo del 2018] 145 (3). [\(Link\)](#)
31. Olivero N, Benites J, Garcia A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública Catedra Villareal [Internet] 2016 [Citado el 03 de Mayo del 2018]; 4 (1) PP, 57 – 22. [\(Link\)](#)
32. Morales G, Valle C, Soto A, Ivanovic D. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. Rev Chilena de Nutrición [Internet] 2015 [Citado el 30 de Mayo del 2018] 40 (4). [\(Link\)](#)

33. Varela A, Ochoa M, Tavar C. Topologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ Salud [Internet] 2016 [Citado el 01 de Junio del 2018] 18 (2): 246 - 256. [\(Link\)](#)
34. Uladech. Reseña histórica [Internet] Perú: Escuela Profesional de Odontología; 2016 [Citado el 06 de mayo del 2018]. [\(Link\)](#)
35. Barragán L, Gonzales P, Estrada M, Hernandez M, Hernandez M, Rios V, Flores S. Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios del área de salud [Revista] México: Ciencia y Humanismo en la salud; 2015 [Citado el 14 de marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
36. Tzintzun J, Toro M, Chávez J. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud [Internet] España: Revista de la Asociación Latinoamericana; 2018 [Citado el 06 de Jul 2019]. [\(Link\)](#)
37. Suescún, Carrero, Sandra Helena et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina. [Revista] 2017 [Citado del 20 de Mayo del 2018]; 65 (2):227. [\(Link\)](#)
38. Ortega P, Hernández T, Arizmendi E, Tapia M, Terrazas M. Estilo de vidas saludables relacionado con autoestima y autoeficacia en estudiantes universitarios de enfermería. [Tesis]. España: Granada; Enfermería Comunitaria (rev. digital) 2015, 11(2). [\(Link\)](#)
39. Rangel L, Rojas L, Gamboa E. Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet] 2015 [Citado 26 de Sept 2018]; 47(3). [\(Link\)](#)
40. Mantalinares M, Diaz G, Raymundo. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológicos en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo [Internet].

Lima: Perú; Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2016;(19):105-126. ([Link](#))

41. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M et al. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. [Internet]. Trujillo; Perú UCV-SCIENTIA/Journal of Scientific Research. Universidad Cesar Vallejo 2.2 2015 [citado el 20 de Mayo del 2018] 73-81. Disponible desde el URL: ([Link](#))
42. Huiman M. Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco. [Internet] Perú: UDH Universidad de Huánuco; 2016 [Citado el 20 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
43. Ortiz Y. Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano. [Internet]. Perú: Puno; Universidad Nacional del Altiplano [Citado 26 de Sept 2018]. ([Link](#))
44. Huamani M, Ramos N. Estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica. [Internet]. Perú: Huancavelica; Universidad Nacional de Huancavelica [Citado 26 Sept 2018]. ([Link](#))
45. Flores S. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote. [Internet] Chimbote; Perú: Repositorio Institucional Universidad San Pedro; 2015 [citado el 20 de Mayo del 2018]. ([Link](#))

46. Alva E. Estilos de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología] Chimbote; Perú: Repositorio San Pedro; 2016 [Citado el 20 de May del 2018]. ([Link](#))
47. Sánchez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de farmacia y bioquímica – ULADECH Católica [Biblioteca virtual] Chimbote; Perú: Universidad los Ángeles de Chimbote; 2016 [Citado el 20 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
48. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud [Internet] Argentina: Material producido por el área de docencia de la sociedad Argentina de Cardiología; 2017 [Citado el 21 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
49. Salud y Solidaridad. Recordando los determinantes de la salud de Marc Lalonde [Internet] Argentina: Salud y solidaridad; 2017 [Citado el 26 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
50. Valdivia M. Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida modelo Pender, profesionales del equipo de salud, microred Mariscal Castilla [Tesis para optar el grado académico de maestra en ciencias: Salud Publica] Perú: Repositorio.unsa.ed.pe; 2016 [Citado el 26 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
51. Gallegos M. Teorías y modelos de promoción de la salud [Internet]. España: SlideShare; 2016 [Citado el 26 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
52. Marcano G. Nola Pender datos bibliográficos [Internet]. España: Club ensayos; 2015 [Citado el 26 de Mayo del 2018]. ([Link](#))
53. Vicente A. Estilo de vida saludable y dimensiones de vida. [Internet]. España; Prezi; 2016 [Citado el 26 de Mayo del 2018]. ([Link](#))

54. Seguel P, Valenzuela S, Sanhueza A. El trabajo del profesional de enfermería: Revisión de la literatura. SciELO [Internet] 2015 [Citado el 26 de Mayo del 2018]; 21 (2). [\(Link\)](#)
55. Naula J. Teoria de Nola Pender [Internet] España: Prezi; 2018 [Citado el 2 de Abril del 2020]. [\(Link\)](#)
56. Padilla D. Promoción de la salud Nola Pender [Internet] España: Prezi; 2016 [Citado el 2 de Abril del 2020]. [\(Link\)](#)
57. Organización Mundial de la salud. Alimentación sana [Internet] España: Organización Mundial de la salud; 2017 [Acceso el 10 de Julio del 2018]. [\(Link\)](#)
58. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet] España: Organización Mundial de la Salud; 2018 [Acceso el 05 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
59. Belkacem K. La salud, nuestra responsabilidad y nuestro compromiso [Internet] Torreaguera; The new Miravete; 2016 [Citado el 05 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
60. Peña D. ¿Qué es autorrealización? [Internet] España: Prezi; 2017 [Citado el 02 de Abril del 2020]. [\(Link\)](#)
61. Gómez M. La importancia del apoyo social [Internet] España: La Guía; 2015 [Citado el 06 de junio del 2018]. [\(Link\)](#)
62. Organización Panamericana de la Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y la sociedad [Internet] España: OPS; 2017 [Citado el 05 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)

63. Gonzales A. Aspectos Biológicos, Sociales y Culturales del ser humano [Internet] España: Prezi; 2016 [Citado el 06 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
64. Sur. Situación económica y social del Perú [Internet] Perú: Telesur; 2017 [Citado el 06 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
65. Marcelo M. Educación en el Perú [Internet] Perú: Prezi; 2015 [Citado el 06 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
66. García A. Rol educador para la salud [Internet] España: Prezi; 2015 [Citado el 06 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
67. Peña N. Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación [Internet] España: Docplayer; 2016 [Citado el 02 de Abril del 2020]. [\(Link\)](#)
68. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica [Revista Médica Clínica las Condes] 2019 [Citado el 15 de Junio del 2019] (30) 36 – 49. [\(Link\)](#)
69. Solarte L. Estilo de vida saludable [Internet] España: Prezi; 2019 [citado el 02 de Abril del 2020]. [\(Link\)](#)
70. Zarate B. Factor Psisociocultural. [Documento en internet] 2016 [Citado el 15 de Junio 2018]. [\(Link\)](#)
71. Life Length. ¿Qué es la edad biológica, porque es importante conocerla y como la podemos saber? [Internet] España: Life Length: 2019 [Citado el 16 de Junio del 2019]. [\(Link\)](#)
72. Planned Parenthood League of Massachusetts. Definiciones de sexo y sexualidad [Internet] Estados Unidos: PlannedParenthood. Org; 2018 [Citado el 16 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)

- 73.** Ecured. Religion [Internet] Ecuador: Ecured; 2018 [Citado el 16 de junio del 2018]. [\(Link\)](#)
- 74.** Universidad San Sebastián. Estado civil [Internet] España: Universidad San Sebastián; 2017 [Citado el 15 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
- 75.** Banrepcultural. Ingresos [Internet] Colombia: Red Cultural del Banco de la Republica en Colombia; 2017 [Citado el 16 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
- 76.** Quezada M. Diseño de investigación, validez interna y validez externa. [Internet] México: SlideShare; 2016 [Citado el 16 de Abril del 2018]. [\(Link\)](#)
- 77.** Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado el 16 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
- 78.** Cervera V. Ética en la investigación [Internet] España: SlideShare: 2015 [Citado el 25 de Junio del 2018]. [\(Link\)](#)
- 79.** Laguado E. Gómez M. Estilos de vida en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia [Tesis] Colombia: Scielo; 2015 [Citado el 26 de Nov del 2018]. [\(Link\)](#)
- 80.** Garcia M, Lavoignet J. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana [Internet] –México: Revista médica electrónica portales médicos; 2017 [Citado el 02 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
- 81.** Miranda V, Ayes D. Estilo de vida que practican estudiantes de la escuela universitaria de ciencias de la salud [Artículo original] Honduras: Revista científica de escuela universitaria de salud; 2016 [Citado el 02 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)

- 82.** Suescun S, Sandoval C, Hernandez F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S. Estilo de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia [Internet] Colombia: Revista de la facultad de medicina; 2017 [Citado el 02 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
- 83.** Cantón B. ¿Qué se debe comer para tener una alimentación saludable? [Internet] España: Complejo Hospitalario Universitario de Santiago; 2019 [Citado el 26 de Nov del 2019]. [\(Link\)](#)
- 84.** Escuela Superior de Administración pública. La territorial Caldas realizo conferencia en hábitos y estilo de vida saludables [Internet] Colombia: Prensa; 2019 [Citado el 04 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
- 85.** Rubio A. Nutrición y dieta sana [Internet] España: Recursos de la red; 2019 [Citado el 04 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
- 86.** Barbaran S, Rodríguez M. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga [Internet] Perú: Respositorio Universidad Cesar Vallejo; 2017 [Citado el 04 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
- 87.** Espinoza L, Vanegas J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios [Revista de internet] 2018 [Citado el 20 de Abr del 2019] 6(16), 14-22. [\(Link\)](#)
- 88.** OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet] Estados Unidos: Organización mundial de la salud; 2017 [Citado el 10 de May del 2019]. [\(Link\)](#)

- 89.**Jara V, Riquelme N. Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios [Internet] Chile: Aladefe; 2015 [Citado el 10 de May del 2019]. ([Link](#))
- 90.** Gonzales M, Palacios J. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una universidad de Santiago de Cali [Internet] Colombia: Pontificia Universidad Javeriana Cali; 2017 [Citado el 10 de Mayo del 2019]. ([Link](#))
- 91.** Rangel L, Gamboa E, Murillo A. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática [Revista] Colombia: Scielo; 2017 [Citado el 04 de Junio del 2019]. Vol 34 (5). ([Link](#))
- 92.** Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa [Revista] 2017 [Citado el 04 de Junio del 2019]. Vol 4 (8). ([Link](#))
- 93.** More M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en caserío la palma – Los tejidos – Piura [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Perú: Respositorio,uladech.edu.pe; 2015 [Citado el 26 de Noviembre del 2018]. ([Link](#))
- 94.** Cecilia M, Atucha N, Garcia J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia [Internet] España: ScieDirect; 2018 [Citado el 20 de Abril del 2019]. ([Link](#))
- 95.** Varela M, Ochoa A, Tovar J. Tipologías de estilo de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ [Internet] 2016 [Citado el 10 de Mayo del 2019];18(2):246-256. ([Link](#))

96. Barba M. Sexo, género y sexismo [Internet] España: About español; 2018 [Citado el 05 de Jun del 2019]. Disponible en: [\(Link\)](#)
97. Sanitas S. Habito de vida saludable [Internet] España: Sanitas seguros médicos; 2016 [Citado el 04 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
98. Miraba G. Hábitos de consumo alimenticio de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil [Internet] México: Universidad Politecnica Seliana; 2016 [Citado el 30 de Jun del 2019]. [\(Link\)](#)
99. Imaginario A. Significado de sociedad. [Internet] Portugal: Significados.com; 2019 [Citado el 20 de Mayo del 2019]. [\(Link\)](#)
100. Flores G. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los estudiantes de la escuela profesional de Psicología. [Tesis de enfermería] Perú: Universidad Los Ángeles de Chimbote; 2017 [Citado el 10 de Jul del 2019]. [\(Link\)](#)
101. Atucha M, García E. Estilos de salud y habitos saludables en estudiantes del grado en Farmacia [Articulo] España: ScienceDirect; 2018 [Citado el 05 de febrero del 2020] (19) 294 – 305. [\(Link\)](#)
102. Aguiro A. Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada [Internet] Perú: Repositorio de la Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle Alma Máter del Magisterio Nacional; 2018 [Citado el 10 de febrero del 2020]. [\(Link\)](#)
103. Huerta H. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia [Internet] Perú: Universidad Nacional Santiago Atunéz de Mayolo; 2018 [Citado el 10 de Jul del 2019]. [\(Link\)](#)

- 104.** Calderón L. Factores sociodemográficos y estilos de vida en los estudiantes del colegio adventista [Tesis para obtener el grado académico de maestra en Salud Publica] Perú: Repositorio.upeu.edu.pe; 2017 [Citado el 06 de Marzo del 2020]. [\(Link\)](#)
- 105.** Religión. Dos conceptos de religión [Internet] México: Los tres mosqueteros; 2015 [Citado el 10 de Jul del 2019]. [\(Link\)](#)
- 106.** Morales O. Religiones del mundo [Internet] España: Algarabia; 2019 [Citado el 18 de Diciembre del 2019]. [\(Link\)](#)
- 107.** Garate F. Estilos de vida y factores biosocioculturales en estudiantes de la escuela profesional de psicología [Tesis para licenciatura] Perú: Universidad Los Ángeles de Chimbote; 2017 [Citado el 28 de Febrero del 2020]. [\(Link\)](#)
- 108.** Bocanegro R. Estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad Nacional de Chimborazo. [Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería] Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazon; 2018 [Citado 12 de noviembre del 2019]. [\(Link\)](#)
- 109.** López R, Pumachaico A. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa [Tesis para optar el título profesional de enfermería] Perú: Repositorio de la UNS; 2019 [Citado el 11 de Febrero del 2020]. [\(Link\)](#)



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

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

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

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA:** N = 1

**A VECES:** V = 2

**FRECUENTEMENTE:** F = 3

**SIEMPRE:** S = 4

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

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

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**



**ANEXO N° 02**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL  
ESTUDIANTE UNIVERSITARIO**

**Reyna R (2013)**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

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

---

**A) FACTORES BIOLÓGICOS:**

**1. Marque su sexo:**

a) Masculino ( ) b) Femenino ( )

**2. ¿Cuál es su edad?**

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

**B) FACTORES CULTURALES:**

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

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

**4. ¿Cuál es su religión?**

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

**C) FACTORES SOCIALES:**

**5. ¿Cuál es su estado civil?**

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

**6. ¿Cuál es su ocupación?**

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

**7. ¿Cuál es su ingreso económico?**

a) Menor de 400 nuevos soles

b) De 400 a 650 nuevos soles

c) De 650 a 850 nuevos soles

d) De 850 a 1100 nuevos soles

e) Mayor de 1100 nuevos soles

**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**

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



#### ANEXO N° 04

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

#### Resumen del procesamiento de los casos

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

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

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



**ANEXO N° 05**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**TÍTULO**

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DEL III Y 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 escrita a las preguntas planteadas.

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

.....