

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN LOS UNIVERSITARIOS
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE
SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE,
2018**

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

AUTOR

FERNANDEZ ROMERO, THALIA GIANELA

ORCID: 0000-0001-5801-1632

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE-PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Fernandez Romero, Thalia Gianela

ORCID: 0000-0001-5801-1632

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

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la
salud, Escuela profesional 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 Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

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

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

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

**DRA. ENF. VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA
ASESOR**

DEDICATORIA

A DIOS TODO PODEROSO

Por protegerme y ser mí guía, porque me Enseñó a tener la fortaleza que me impulsa el deseo de superación y me ayuda a vivir con amor y optimismo en mi afán de ser mejor cada día. Por ser el amigo que nunca falla.

A MIS ADORADOS PADRES

ELESVAN Y MARTHA Por su dedicación y cariño, por su esfuerzo y sacrificio, por confiar en mí poder haber logrado esta meta juntos. Por todo lo que soy y que pueda lograr en la vida se los debo a ellos. Gracias por todo.

A MIS QUERIDOS HERMANOS

Kelvin y Carlos, por todo el amor, apoyo y la alegría que me dan, gracias por sus consejos y por siempre creer en mí y por ser una motivación para salir adelante.

AGRADECIMIENTO

A DIOS TODO PODEROSO

Agradezco a Dios por darme la fuerza de seguir adelante. Por protegerme y ser mi guía.

A MIS FAMILIARES

A mi familia por haberme apoyado constantemente en estos años de estudio, dándome fuerzas para seguir adelante y cumplir todos mis objetivos porque siempre me levantaron los ánimos y nunca me abandonaron en los momentos más tristes y adversos de mi vida, por eso y muchas cosas más le estaré siempre agradecida.

A NUESTROS DOCENTES

De Investigación por guiarnos por El camino de la sabiduría y compartir sus ideas.

RESUMEN

El presente informe de investigación tiene como objetivo general la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote_2018, la población estuvo constituida por 144 estudiantes. La investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, se utilizó dos instrumentos para la recolección de datos: Escala de estilos de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales; Estos datos fueron procesados en el Software SPSS versión 18.0. Para establecer la relación entre las variables de estudio, se usó la dependencia de criterios del Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $P < 0.05$. Obteniéndose los siguientes resultados y conclusiones: Que la mayoría de los universitarios presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo un estilo de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales la mayoría son de sexo masculino, tienen edades entre 20 a 35 años. Más de la mitad profesan la religión católica y la mayoría son de estado civil soltero, menos de la mitad tienen ingresos económico 400 - 650 nuevos soles. Al realizar la prueba chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: religión, sexo, ingreso económico. Y no se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y estado civil.

Palabras clave: Estilos vida, Estudiantes, Factores Biosocioculturales.

ABSTRACT

The general objective of this research report is the relationship between lifestyle and biosociocultural factors of the University students of Systems Engineering from I to VI cycle of the Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote_2018, the population consisted of 144 students. The research is quantitative, cross-sectional with a descriptive correlational design. Two instruments were used to collect data: Lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors; These data were processed in SPSS Software version 18.0. To establish the relationship between the study variables, the dependence of the Chi square criteria was used with 95% reliability and significance of $P < 0.05$. Obtaining the following results and conclusions: That the majority of university students present an unhealthy lifestyle and a significant percentage a healthy lifestyle. In relation to biosociocultural factors, the majority are male, between 20 and 35 years old. More than half profess the Catholic religion and most are single, less than half have an economic income of 400 - 650 nuevos soles. When performing the chi-square test, we found that there is a statistically significant relationship between lifestyle and bio-sociocultural factors: religion, sex, income. And the condition for applying the chi square test is not met. More than 20% of expected frequencies are less than 5 between lifestyle and marital status.

Key words: Lifestyles, Students, Biosociocultural Factors.

CONTENIDO

	Pág.
TITULO	i
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN Y ABSTRACT	vi
CONTENIDO	viii
INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	6
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	23
IV. METODOLOGIA	24
4.1. Diseño de la investigación.....	24
4.2. Población y muestra.....	24
4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores....	25
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.5. Plan de análisis.....	32
4.6. Matriz de consistencia.....	34
4.7. Principios éticos.....	35
V. RESULTADOS	37
5.1. Resultados.....	37
5.2. Análisis de Resultados.....	45
VI. CONCLUSIONES	65
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	66
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	67
ANEXOS	82

INDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	37
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	38
TABLA 3: FACTOR BIOLÓGICO Y ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	42
TABLA 4: FACTOR CULTURAL Y ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.	43
TABLA 5: FACTOR SOCIAL Y ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	44

ÍNDICE DE GRAFICO

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	37
GRÁFICO 2: SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	39
GRÁFICO 3: EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	39
GRÁFICO 4: RELIGION DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 6: INGRESO ECONOMICO DE LOS UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL INGENIERÍA DE SISTEMAS DEL I AL VI CICLO ULADECH_CHIMBOTE, 2018	41

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud en el año 2019, define la salud como un estado de completo bienestar, mental, físico y social. Es por ello que más una vida sana habría que hablar de un estilo de vida saludable en el que forman parte varios factores como: Alimentación., ejercicio físico, trabajo, relación con el medio ambiente, actividad social, prevención de la salud. (1)

En Chile en el año 2019, los estilos de vida de 331 universitarios, con respecto a su alimentación el 97% de ellos se ubicaron en prácticas no saludables; por el alto consumo de comidas rápidas, bebidas azucaradas, energizantes, de bajos nutrientes. Mientras que el 80,6% afirmó no tener ninguna enfermedad diagnosticada y 19.4% sufren de alguna enfermedad crónica de las vías respiratorias, enfermedad crónica a nivel endocrino, obesidad, nutricional, metabólico o del sistema digestivo. (2)

En México en el año 2019, en una investigación a 865 universitarios, se halló que 45% de los participantes tienen un estilo de vida poco saludable, mientras que el 46% es la saludable y el 9% afirma que es muy saludable, mientras que un 65% consume bebidas alcohólicas es por ello que la falta de actividad física y frecuente sedentarismo, conducen a estilos de vida poco saludables. (3)

Ecuador en el año 2019, en una investigación a 661 universitarios, se obtuvo que 41% de los participantes tienen un estilo de vida poco saludable, mientras que el 59.2% es la saludable y el 16.4% afirma que realiza ejercicio con frecuencia, mientras que un 75.6% no realiza actividad física y frecuente sedentarismo, conducen a estilos de vida poco saludables. (4)

En Perú en el año 2019, los estilos de vida de 217 universitarios, se encontró que el 73.7% tienen un estilo de vida no saludable, esto se debe a su mala alimentación, que se basa en alimentos de bajos nutrientes, comer fuera de casa, consumiendo grasas y bebidas azucaradas, y a la vez no realizan ninguna actividad física. También se identificó que el 62.2% tiene dificultades para manejar el estrés, la misma que conlleva a tener una vida no saludable. (5)

En Ancash en el año 2019, los universitarios en su gran mayoría muestran, estilos de vida no saludables como es sobrepeso- obesidad, esto se debe a que no se alimentan adecuadamente, comen en la calle, consumen comidas altas en grasa. Además, no realizan actividad física, no duermen las horas necesarias por lo que paran estudiando. (6)

En Chimbote en el año 2019, en un estudio de los estilos de vida de 191 universitarios, se evidencio que el 50.6% tienen un estilo de vida no saludable, en el cual su alimentación se basa en comidas chatarras y además no practican ninguna actividad física, Y solo el 49,4% tiene un estilo de vida saludable. También se identificó que el 62.2% tiene dificultades para manejar el estrés, la misma que conlleva a tener una vida no saludable. (7)

A esta realidad problemática no escapan, los universitarios de la facultad de ingeniería de sistemas de la ciudad de Chimbote que fue creado a inicios del año 1996, siendo la primera promoción de Ingeniería de Sistemas egresó en el año 2001 y estuvo compuesta por 16 alumnos, de los cuales la mayoría obtuvo el título profesional. Actualmente brindamos solamente el servicio académico en la modalidad presencial.

Esta modalidad presencial se desarrolla en las aulas modernas con uso intensivo de las TIC y se ve complementada a través de una plataforma virtual (8).

Frente a esta problemática no escapan los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas. I-VI ciclo, los problemas más comunes en los estudiantes universitarios son alimentación no saludable, sobrepeso, obesidad, estrés, migraña, alcoholismo (8).

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosococulturales en los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo ULADECH_Chimbote, 2018?

Objetivos de la investigación

Objetivo general:

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo ULADECH Chimbote, 2018.

Objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida biosococulturales en los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo ULADECH_Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosococulturales: Edad, Sexo, religión, estado civil. ingreso económico en los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo ULADECH _Chimbote, 2018

Finalmente, Esta Investigación es necesaria porque permite conocer como se ve afectada la salud de los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas de la ULADECH del I al VI ciclo Chimbote e identifica los factores de riesgos que están influenciando en su salud, también permite conocer la forma de vida que tienen y a si proponer estrategias y soluciones para mejorar el estado de salud de dichos estudiantes.

Es muy importante para personal de la salud ya que cuando se tenga las conclusiones de la investigación permitirá la intervención intensificada de los estudiantes para poder brindar atención integral de salud, a través de campañas de salud identificando problemas de salud, como es el sobrepeso y la obesidad, se va a reducir los factores de riesgo y mejorar su calidad de vida.

Para la profesión de enfermería le es muy útil porque a través de programas estratégicos va a promover el estilo de vida saludable en los usuarios, porque la enfermera a través de estos proyectos demuestra el liderazgo de convencimiento a las personas en cambios de comportamientos de estilos de vida.

A si también esta investigación mediante los resultados obtenidos permitirá que las instituciones formadoras de profesionales de la salud, como lo es la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Incorporen contenidos sobre estilos de vida saludables, a sus estudiantes desde sus inicios, lo cual garantiza la formación de profesionales con una visión más amplia sobre prevención promocional de los estilos de vida y hacer uso de toda la gama de instrumentos que usa el MINSA para el trabajo con los estudiantes en sus diversas estrategias de salud que se aplica.

También es necesario realizar el trabajo de investigación para que los estudiantes y población en general tomen conciencia de cómo se ven afectados en su salud y puedan conocer los factores de riesgo a los cuales están expuestos y se motiven a incorporar cambios en la conducta de la promoción de la salud y a si ellos tomen conciencia de la gravedad del problema y puedan disminuir el riesgo de padecer enfermedades y puedan favorecer la salud y el bienestar de los mismos; así como mejorar la calidad de vida.

La investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. La muestra está constituida por 144 universitarios, se aplicó dos instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales. Obteniéndose los siguientes resultados: Que la mayoría de los universitarios presentan un estilo de vida no saludable. En relación a los factores biosocioculturales la mayoría son de sexo masculino, tienen edades entre 20 a 35 años. Más de la mitad profesan la religión católica y la mayoría son de estado civil soltero, menos de la mitad tienen ingresos económico 400 - 650 nuevos soles. Al realizar la prueba chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: religión, sexo, ingreso económico. Y no se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y estado civil.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

2.1.1. Investigación actual en el ámbito extranjero:

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

A Nivel Internacional

Suescun S, Sandoval C, Hernán, F, Araque D, Fagua H, Bernal F, Corredor S, (9). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de, Boyacá Colombia, 2016”. Teniendo como objetivo: Identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 109 estudiantes en la cual su investigación tuvo como resultado 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/t2. Conclusión: Hubo alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, factores como abandono del domicilio familiar, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño.

Canova C, (10). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida de estudiantes universitarios de enfermería 2019”. Teniendo como objetivo: Describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de enfermería. Su metodología fue descriptiva, de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra fue constituida por 199 estudiantes. En el resultado hubo predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones,

actividad física, Nutrición, Sueño y estrés, y Control de salud y conducta sexual. La dimensión mejor evaluada fue al consumo de Tabaco, actividad física conclusión: Durante la vida universitaria varios factores interfieren en el mantenimiento de prácticas saludables, entre estos los cambios de domicilio, en los hábitos nutricionales, sueño y descanso estrés.

Álvarez G, Andaluz J, (11). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015” Teniendo como objetivo: Determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería. Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes teniendo como resultado los hábitos de alimentación en los estudiantes internos de enfermería se asocian mayormente en el consumo de comida chatarra, con una dieta escasa de nutrientes. Conclusión: que el entorno donde se desenvuelve los diferentes grupos ocupacionales de la escuela de enfermería deben gozar de condiciones que vayan dirigidas a lograr el bienestar de todos en los diferentes aspectos (promoción de la salud).

Tamayo J, Rodríguez K, (12). Realizaron la investigación: “Estilos de vida de estudiantes de odontología. Hacia promoción de la salud 2015”. Con objetivo: Identificar y describir los estilos de vida de estudiantes universitarios de una Facultad de Odontología de la ciudad de Cali, la metodología es de tipo observacional descriptiva transversal. Como resultados; La práctica más saludable de los estudiantes de odontología fue actividad física 30,8%. Las prácticas más riesgosas fueron: habilidades interpersonales 73,5%, sueño

72,2% y consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales 70,6%. Concluyeron: Las mujeres realizan actividad física más saludable que los hombres, pero, presentan prácticas más riesgosas en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales y la alimentación.

León L, (13). Realizo una investigación titulada “Hábitos, Estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá 2017”. Con objetivo general; Comprender los hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de 18 a 30 años. Metodología de la investigación de tipo cualitativa. Obtuvo los resultados; que los jóvenes universitarios poseen conocimientos sobre alimentos saludables. Los hábitos de consumo de los alimentos saludables de los jóvenes universitarios son tomar agua, comer bastantes frutas, y verduras. Concluyo que el aumento de las enfermedades ha ocasionado que los consumidores reconozcan la relación entre dieta y salud, cada vez más las personas se preocupan por consumir alimentos más ricos en vitaminas.

A Nivel Nacional

Guibarra M, (14). Realizo una investigación titulada: “Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco-2017”. Teniendo como objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería. Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 221 estudiantes teniendo como resultado que el 81,9% de estudiantes tuvieron

estilos de vida saludables y el 18,1% restante presentaron estilos de vida no saludables; en cuanto a los trastornos intestinales, el 66,1% presentaron trastornos gastrointestinales y el 33,9% restante no tuvieron trastornos gastrointestinales. Conclusión: Los estilos de vida se relacionan con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería

Barbaran S, (15). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Riesgos para la Salud en Estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017”. Teniendo como objetivo fue analizar la relación entre el estilo de vida y los riesgos de la salud, fue un estudio descriptivo correlacional y transversal, con una muestra de 134 estudiantes. Tiene como resultados que el 46,9% considera que el estilo de vida es no saludable, y a la vez que el riesgo para la salud es moderado. Conclusión que muchas personas no son conscientes de que un estilo de vida no saludable conlleva a la aparición de enfermedades crónicas siendo la mayor causa de morbilidad y mortalidad.

Valdez A, (16). Realizo una investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del Asentamiento 60 C.P. La Yarada Media–Tacna 2016”. Teniendo como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la persona adulta del Asentamiento 60 Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 175 adultos. Teniendo como resultado que la mayoría de las personas adultas presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo tiene estilo de vida saludable. Conclusión En

relación a los factores Biosocioculturales tenemos que la mayoría son de religión católica, un poco más de la mitad tienen una edad comprendida entre 36 y 59 años, más de la mitad son de sexo femenino, tienen grado de instrucción secundaria. Menos de la mitad son de estado civil casados

Reynaga M, (17). 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, 2016”. Teniendo como objetivo: Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniera industrial. Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 225 estudiantes. Teniendo como resultado los estilos de vida; 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%. Conclusión: que los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial son poco saludable.

Ruiz M. (18) Realizo una investigación titulada: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una Universidad de Huánuco 2015” Teniendo como objetivo: Determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Su método, cuantitativa, de tipo transversal tuvo una muestra de 3621 estudiantes, teniendo como resultado: se comprobó la relación entre la condición de pertenecer al grupo adolescente y la realización de trabajo

paralelo al estudio con el estilo de vida poco saludable. El pertenecer al género masculino se relaciona con el estilo de vida saludable. No hubo relación entre la procedencia de la zona urbana Conclusión: Los predictores biológicos están relacionados con los estilos de vida saludable y poco saludables de los estudiantes.

A Nivel Local

Lezcano S, (19). Realizo una investigación titulada “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Jóvenes. Urbanización Bellamar Sector VIII en el año 2015”. Teniendo como objetivo Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos jóvenes de la Urbanización Bellamar Sector VIII. Tipo de investigación cuantitativa correlacional. La muestra estuvo conformada por 187 personas. Teniendo como resultado que la mayoría de los Adultos Jóvenes tienen un estilo de vida no saludable. En relación a los factores biosocioculturales; la mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica; más de la mitad tienen grado de instrucción secundaria, menos de la mitad son de estado civil convivientes. Concluyeron la mayoría de los Adultos Jóvenes tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable estilo de vida saludable

Ortiz K y Sandoval C, (20). Realizaron la investigación: “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio Nacional de adiestramiento en trabajo industrial la Esperanza, 2015”. Objetivo: determinar el índice de masa corporal y la práctica de estilos saludables de los estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial– La

Esperanza, 2015. Tipo de investigación cuantitativa. Como resultados existe un porcentaje de 68,5% presenta un índice de masa corporal dentro de los valores normales, 23.6% presenta sobrepeso, un 3.4% obesidad y un 4.5% delgadez el 55.1 % presenta un estilo de vida no saludable y el 44.9% un estilo de vida saludable. Concluyeron que existe relación significativa entre índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable.

Torres I, (21). Realizo la investigación titulada: “Estilos de vida y su relación con las enfermedades más comunes en los estudiantes de enfermería de la universidad Señor de Sipán-Pimentel Perú 2015” Objetivo: Determinar los estilos de vida y enfermedades más comunes en los estudiantes de enfermería de la universidad Señor de Sipán-Pimentel Perú 2015. Tipo de investigación cuantitativa, descriptiva. Como resultados; el 58.3% tiene estilo de vida saludable y 41.7 no saludable, el 31.7% tiene sobrepeso, 28.3% gastritis y 26.7% diarreas, 55% estrés, 38% cefaleas, 30% ansiedad. Concluyo que existen relación significativa entre los estilos de vida y las enfermedades más comunes.

Ocaña A, Pajilla R (22) Realizo una investigación titulada “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS” en el año 2017 teniendo como objetivo: Conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del estudiante Tipo de investigación cuantitativa, descriptiva. La muestra estuvo constituida por 191 estudiantes. Entre los adolescentes que tienen un estilo de vida no saludable, el 62.8% refieren que a veces consumen alimentos chatarra; hamburguesas,

embutidos, etc. Que el 56.0% hace ejercicios por 20 o 30 minutos al menos 3 veces por semana, como salir a caminar, realizar algún deporte. El 71.2% come pasteles dulces o chocolates. Y el 62.8% come carnes rojas de res, carnero. Concluyo que los adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25.1%)

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

La presente investigación es fundamentada en las bases conceptuales de estilos de vida de Mack Lalonde, Nola Pender, que presenta, los factores de estilos de vida más importantes. Para englobar los procesos sociales que afectan a la salud, y así poder identificarlos (23).

Mack Lalonde es un destacado abogado que sirvió como Ministro de Salud y Bienestar Social. En 1974, creo un modelo de la salud pública explicativo de las determinantes de la salud, para hacer uso de ello en nuestros días, en el cual se muestra el estilo de vida de un modo particular, así como el ambiente, junto a la biología humana y la organización de los servicios de salud como campos de salud, en lo que plantea que la salud es más que un sistema de atención (24).



Lalonde proporciona un marco conceptual para analizar los problemas y determinar las necesidades de salud que son: **Estilos de vida y conductas de salud** (comportamiento de la persona, sedentarismo, alimentación, estrés, manejar peligrosamente, mal uso de los servicios sanitarios). Biología humana (naturaleza, ciencia, aspectos físicos) tales como la herencia genética y el envejecimiento. **Entorno** (contaminación química, física, biológica, psicosocial y sociocultural). **Servicio sanitario** (salud, consiste en la cantidad, calidad, relaciones entre las personas y los recursos en la prestación de la atención de salud.) (25).

Según Lalonde el estilo de vida es el modo de vivir y actuar en diversas áreas: alimentación, trabajo y ocio, sexualidad, actividad y descanso, consumo de tabaco y relaciones interpersonales. Podemos decir que un estilo de vida saludable está determinado por mantener de una dieta alimenticia suficiente y equilibrada, la eliminación del tabaquismo, el consumo moderado de alcohol, la práctica de actividad física, tener un descanso diario (26).

Para Lalonde los estilos de vida son la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (sociales, físicos o laborales) que dependen tanto de la persona como del entorno que lo rodea, dando lugar a un estilo de vida más o menos saludable (27).

El estilo de vida es una manera de vida individual, es como vive la persona. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. En la actualidad, se considera a la familia como un grupo particular con condiciones de vida similares, poseen un estilo de vida propio que determina la salud del grupo familiar y sus miembros (27).

También quien sustenta la investigación es la teorista Nola Pender enfermera de profesión, en 1975, creó un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva, que se basa en aprender cómo las personas deciden cuidarse o cómo realizar actividades en beneficio de su salud, dentro del argumento de la enfermería. En el cual identifica factores que han influenciado en las acciones y las decisiones de las personas para evitar cualquier tipo de enfermedad (28).

Este modelo se basa en la formación de las personas sobre cómo deben de cuidarse y llevar una vida saludable e identificar en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las diferencias situacionales, personales e interpersonales, y da como resultado la participación en conductas favorables de salud. Y también formuló que las conductas están motivadas por el deseo de conseguir el bienestar y el potencial humano. Es por esto que se crea

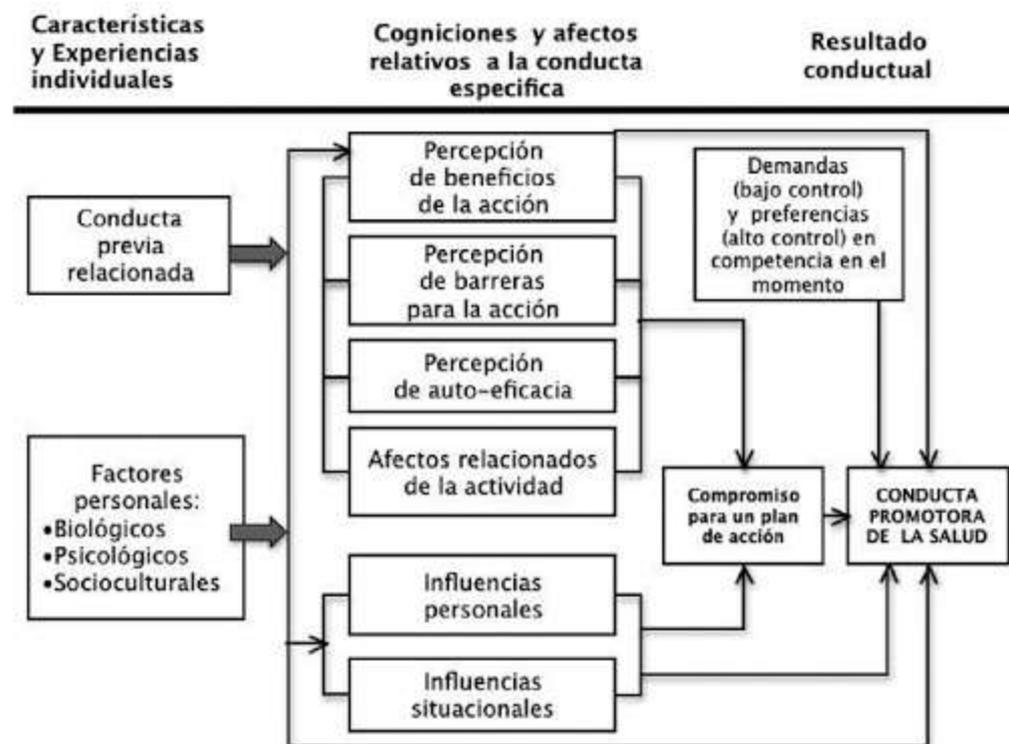
un modelo que facilite las respuestas sobre cómo las personas toman decisiones acerca de cómo cuidar su salud (29)

En el siguiente esquema se puede ubicar las características y experiencias individuales de las personas en el cual abarca dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. La conducta previa se refiere a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Y los factores personales, se categorizan por biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales son predictivos de una cierta conducta (30).

Los componentes de la segunda columna son los centrales del modelo y se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta. El cual comprende 6 conceptos: **Beneficios percibidos por la acción:** son los resultados positivos anticipados que se producirán como expresión de la conducta de salud. **Las barreras percibidas para la acción:** Alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción. **Percepción de auto eficacia:** representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta. **Afecto relacionado de la actividad:** son las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos positivos o negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta (30).

Influencias interpersonales: se considera más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de salud cuando se sienten apoyados por su entorno familiar. Finalmente **las influencias situacionales en**

el entorno: las cuales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de la salud. Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, concepto ubicado en la tercera columna y que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud; en este compromiso pueden influir además, las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas (30).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB²¹

En ello plantea sus cuatro paradigmas, **Salud:** Estado altamente positivo. La definición de salud tiene más importancia que cualquier otro enunciado general.

Persona: Es el individuo y el centro de la teorista. Cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual y sus factores variables. **Entorno:** Es la relación entre los factores cognitivos- preceptuales y

los factores modificantes que intervienen en las conductas promotoras de salud.

Enfermería: El bienestar como particularidad de la enfermería, ha obtenido su lugar durante los últimos años, responsabilidad personal en los cuidados de la salud de las personas, siendo la base de cualquier plan de reforma del ciudadano y que conserven un estilo de vida saludable (31).

Los estilos de vida han sido estudiados por diversas disciplinas como la sociología, la antropología y la epidemiología. Esto da origen al término de desarrollos conceptuales se han manifestado en el campo de las ciencias socioculturales, en donde los estilos de vida son modelos de conducta grupal sobre la estructura social que ejerce una autoridad considerable. La epidemiología ha hecho un uso extenso del concepto de estilos de vida y salud, pero con un significado restrictivo, asociándolo a las conductas de las personas de modo racional y que pueden poner en riesgo la salud de las personas (31).

Los estilos de vida saludable es una estrategia global, que es parte de un estilo moderno de la salud, es decir que está entre la prevención de algún tipo de enfermedad y del cuidado de la salud, siendo este periodo el adecuado que dio apertura a una tendencia de un estilo de vida saludable, y fue en el año 2004 organización mundial de salud declaro que, se debe mejorar la alimentación no saludable y sedentarismo evitando así factores de riesgo (32).

Los factores de riesgo que están expuestos los universitarios tanto en mujeres como en varones, son el sobrepeso, gastritis, conducen a trastornos con sus consecuentes de muertes con sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo (33).

Actualmente los cuidados de Enfermería no están dirigidos a estudiantes universitarios ya que los puestos de salud solo se centran en sus comunidades y se encuentran ajenos a los estilos de vida de dichos universitarios también se sabe que los establecimientos de salud no difunden la información adecuada sobre cómo se debe llevar un estilo de vida saludable (33).

Las dimensiones del estilo de vida son las siguientes:

Alimentación Saludable: Es la que brinda la energía y nutrientes necesarios en la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; además suministra los nutrientes necesarios a la madre para satisfacer las necesidades del feto, esto se da por la lactancia materna y contiene alimentos ricos en nutrientes y ayuda a complementar la alimentación adecuada; suministrando una dieta completa, equilibrada, suficiente y diversificada e inocua que evita la aparición de enfermedades asociados con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (34).

Actividad Física: es la realización de movimientos corporales y actividades que consuman energía del cuerpo humano, es decir sacar del estado de reposo y realizar algún tipo actividad que benefician la salud (35).

Responsabilidad en salud: En el área de la salud, la responsabilidad social se expresa en las acciones del paciente para tomar de decisiones, como se ve en el sector público y privado, para crear políticas y conocimientos para prevenir y proteger la salud (Organización Mundial de la Salud, 1998). La promoción de la salud accede en que las personas puedan extender los conocimientos de cómo

mejorar su salud y sostenerla. En 1986, la Carta de Ottawa para la promoción de la salud insiste en fortalecer los conocimientos de la salud. Después en 1997 Yakarta declara, cómo se puede promocionar la salud hacia el siglo XXI, además reconoce que el camino correcto es la educación y siendo la información de vital importancia para obtener una participación positiva de los individuos y la población en general (36).

Redes de apoyo social: Siendo así que, en la familia, cada integrante logra satisfacer sus necesidades de apoyo emocional y social; estas dimensiones son de gran importancia en la funcionalidad de las familias y permiten un avance de la autonomía; siendo de estas herramientas internas que permiten afrontar las diferentes demandas, que les exige el contexto y, que posteriormente, sus integrantes se unan positivamente (37).

Autocuidado y cuidado médico: Es cuando la persona realiza actividad que mejoren su salud, en tal sentido que involucra atender o hacer todo lo que esté en sus manos (ser higiénico, seguir indicaciones del doctor, realizarse un chequeo, cuidar tu cuerpo, evitar hacer cosas que pongan en riesgo tu seguridad, ha si como usar el cinturón en tu auto, seguir las señales de tráfico, etc.) para evitar alguna de lesión, prestar atención a los síntomas o señales de tu cuerpo, para una pronta recuperación, en cao haya una afección a la salud. Se toma en cuenta estos comportamientos para un mayor nivel de cuidado personal (38).

Relaciones Interpersonales: Es el intercambio que existe entre los individuos, que son una fuente de apoyo social o instrumental, y en la juventud

son trascendentales hacia el desarrollo social y alcanzar los objetivos planteados, asimismo, se basan en sentimientos, emociones, interés por los negocios, porque de allí se asocia a aquellos individuos con los que se logra compartir desde el amor hasta la realización de una labor (39).

Manejo de estrés: El estrés laboral afecta a los trabajadores, físicamente y psicológicamente, y reduce la eficiencia para desarrollar algún trabajo. Para manejar el estrés es recomendable realizar ejercicios tales como yoga, meditar o gimnasia laboral, también es recomendable dormir 7 a 8 horas diarias, el dormir las horas suficientes ayuda a mejorar los niveles de energía (40).

Bases Conceptuales

Estilo de vida: El estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, Siendo así que las enfermedades no trasmisibles, tales como la enfermedad cardiovascular, derrames cerebrales, enfermedades degenerativas, el consumo de sustancias nocivas son las primeras causas de muerte en la mayoría de los países de América, y las tasas de morbimortalidad siguen en aumento en la población (41).

Estudiante universitario: La enseñanza superior tiene como objetivo individual y colectivo de ayudar a la preparación de profesionales y ciudadanos, cuidando de la variedad cultural y con un alto compromiso social; y, por otro lado, desde el punto de vista colectivo, impulsa la unión social, al utilizarlo de

motor para la movilización social que disminuye las brechas sociales y económicas que paralizan y/o retrasan el progreso del país. (42).

Factores biosocioculturales: son las características detectables en la persona, que pueden ser o no alterables. Se utiliza el término biosocioculturales para hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos biológicos, sociales y culturales de la persona adulta: factores considerados: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico (43).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- Si existen relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del universitario en los Universitarios De La Escuela Profesional De Ingeniería De Sistemas I Al VI Ciclo ULADECH_Chimbote, 2018.
- No existen relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del universitario en los Universitarios De La Escuela Profesional De Ingeniería De Sistemas I Al VI Ciclo ULADECH_Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGIA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo de investigación: Estudio cuantitativo, de corte transversal: Son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo. (44).

Diseño de la investigación: Diseño no experimental; correlacional: Tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. (45).

4.2. Población y muestra

4.2.1. Universo muestral

El universo muestral estuvo constituida por 144 universitario que estudian Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote.

4.2.2. Unidad de análisis

Cada universitario de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo que estudia en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes Universitario que estuvieron matriculados en Ingeniería de Sistemas en la Universidad del I al VI ciclo ULADECH Católica los Ángeles Chimbote
- Estudiante Universitario de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote de ambos sexos.

- Estudiantes Universitarios de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Estudiante Universitario de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote que presentaron problemas de comunicación.
- Estudiante Universitario de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote que hayan tenido alguna alteración patológica.

4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

ESTILO DE VIDA DEL UNIVERSITARIO

Definición Conceptual

Es el modo de vida que lleva un individuo, de la misma manera que en el medio ambiente, los cuales se encuentran vinculados a factores (físicos, sociales o laborales) que dependen simultáneamente del individuo y su entorno, proporcionando así estilos de vida menos saludables (46).

Definición Operacional

Se usó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES UIVERSITARIO

Definición conceptual

Son particularidades o situaciones percibidas en las personas, que se pueden o no modificarse. Los factores estimados son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (47).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual.

Es el tiempo acontecido entre el nacimiento de un individuo y el instante en que se observa (48).

Definición Operacional

Sexo

Definición Conceptual.

Son tipologías físicas, biológicas, gonadales y hormonales que diferencian a una persona de ser masculino o femenino (49).

Definición Operacional

Se usó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión viene a ser creencias o credos a cerca de dios, de emociones, de devoción y miedo hacia ella, de honestidad y liturgias, especialmente en oraciones y sacrificios para darle culto. (50).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

El estado civil es la situación de un individuo según su registro civil, si tiene o no pareja, que determinan los derechos y obligaciones, que debe cumplir y su asignación correspondiente según ley (51).

Definición Operacional

Escala nominal

- Soltero(a)
- Casado
- Conviviente

- Separado
- Viudo

Ocupación

Definición Conceptual

Ocupación es el conjunto de funciones, deberes y faenas que realiza el individuo en un trabajo, determinado por el puesto en que se encuentre (52).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Estudiante
- otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es el monto de dinero que una persona recibe por realizar algún trabajo en un periodo de tiempo y se comparte en el círculo familiar (53).

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 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, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E., 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. (54) (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: Items 1, 2, 3, 4, 5,6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

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

Manejo del Estrés: Items 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 adulto 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 del I al VI ciclo 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 universitario.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E., modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (55). (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (55).

(Anexo 3)

Validez interna

Para realizar la validez interna se ha realizado ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (56).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (57).

(Anexo 4)

4.5. Plan de análisis:

4.5.1 Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y se pidió el consentimiento de los Estudiantes Universitarios de Ingeniería de Sistemas en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote, se hizo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los Estudiantes Universitarios de Ingeniería de Sistemas de la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote de su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se aplicó los instrumentos a cada uno de los Estudiantes Universitarios de Ingeniería de Sistemas en la Universidad ULADECH Católica los Ángeles Chimbote
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

4.5.2 Procesamiento y Análisis de datos:

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

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

4.6. Matriz de Consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA	VARIABLES
Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistema del I-VI ciclo. ULADECH_ Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistema del I-VI ULADECH Chimbote, 2018?	<ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional Ingeniería de Sistema del I-VI ciclo ULADECH Chimbote, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Valorar el estilo de vida en el universitario de la escuela profesional de Ingeniería de Sistema del I-VI Chimbote, 2018. Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los universitarios de la escuela profesional Ingeniería de Sistema del I-VI ULADECH Chimbote, 2018. 	<p>SI: Existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas- ULADECH Los Ángeles de Chimbote, 2018.</p> <p>NO: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el factor biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas- ULADECH Los Ángeles de Chimbote, 2018.</p>	<p>Tipo de investigación: Estudio cuantitativo, de corte transversal y Diseño de la investigación descriptivo y correlacionar.</p> <p>Población y muestra: 144 estudiantes universitarios</p> <p>Definición y operacionalización de variables: Estilos de vida de los estudiantes universitarios y factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Escala del Estilo de vida y Cuestionario sobre factores biosocioculturales de los estudiantes universitarios</p> <p>Procedimiento y análisis de datos: Procesamientos para la recolección de datos y procesamiento y análisis de datos.</p> <p>Principios éticos: -Protección a la persona -Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad -Beneficencia y no maleficencia - Consentimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estilo de vida del estudiante universitario. Factores biosocioculturales

4.7. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los criterios éticos (58).

Protección a la persona

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los Universitarios de Ingeniería de Sistemas del I al VI ciclo en la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

Las investigaciones que involucran el medio ambiente, plantas y animales, se tomaron las medidas para evitar daños, siendo útil solo para fines de la investigación.

Libre participación y derecho a estar informado

Se informó a los Universitarios de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Católica los Ángeles Chimbote los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio.

Beneficencia no maleficencia

En relación a la ética de investigación, la beneficencia significa una obligación a no hacer daño (no maleficencia), minimización del daño y maximización de beneficios. Este principio requiere que exista un análisis de los riesgos y los beneficios de los sujetos, asegurándose que exista una tasa riesgo/beneficio favorable hacia el sujeto de investigación.

Justicia

Este principio se refiere a la justicia en la distribución de los sujetos de investigación, de tal manera que el diseño del estudio de investigación permita que las cargas y los beneficios estén compartidos en forma equitativa entre los grupos de sujetos de investigación.

Consentimiento

Se trabajó solo con los Universitarios de Ingeniería de Sistemas del I AL VI ciclo de la Universidad Católica los Ángeles Chimbote que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo. (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA 1

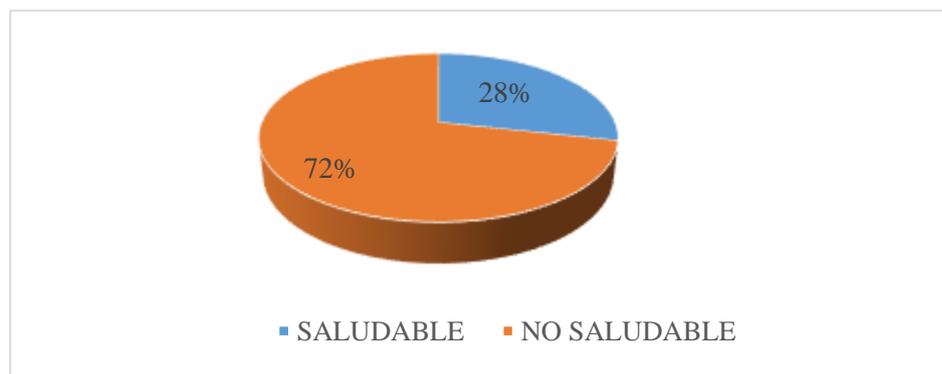
ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA DE SISTEMAS- CHIMBOTE, 2018

ESTILOS DE VIDA	N°	%
SALUDABLE	41	28,0
NO SALUDABLE	103	72,0
TOTAL	144	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 1

ESTILOS DE VIDA DEL LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

TABLA 2

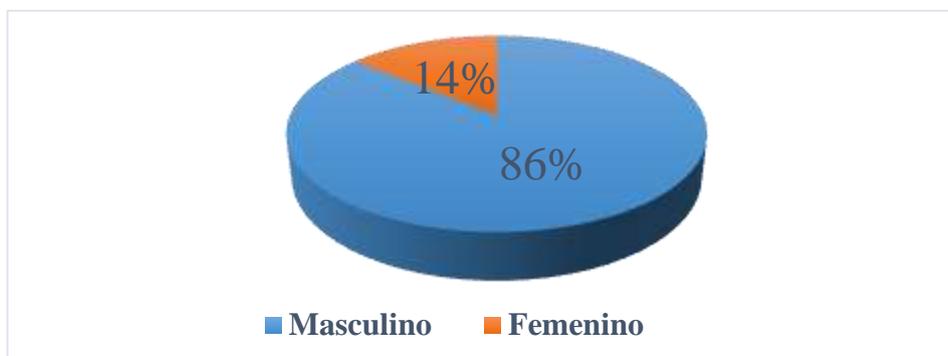
*FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA DE
SISTEMAS – CHIMBOTE, 2018*

FACTORES BIOLÓGICO		
Sexo	N°	%
Masculino	124	86,11
Femenino	20	13,89
Total	144	100,00
Edad	N°	%
20 - 35 años	138	95,83
36 - 59 años	6	4,17
60 a más	0	0,00
Total	144	100,00
FACTORES CULTURALES		
Religión	N°	%
Católico	72	50,00
Evangélico	29	20,14
Otras	43	29,86
Total	144	100,00
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N°	%
Soltero	125	86,81
Casado	5	3,47
Viudo	1	0,69
Conviviente	11	7,64
Separado	2	1,39
Total	144	100,00
Ingreso Económico	N°	%
Menos de 400	41	28,47
De 400 a 650	42	29,17
De 650 a 850	14	9,72
De 850 a 1100	29	20,14
Mayor de 1100	18	12,50
Total	144	100,00

Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 2

SEXO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 3

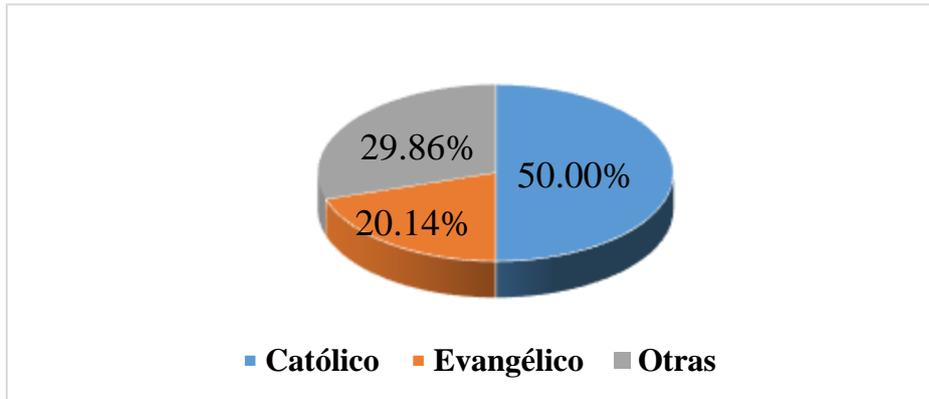
EDAD DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 4

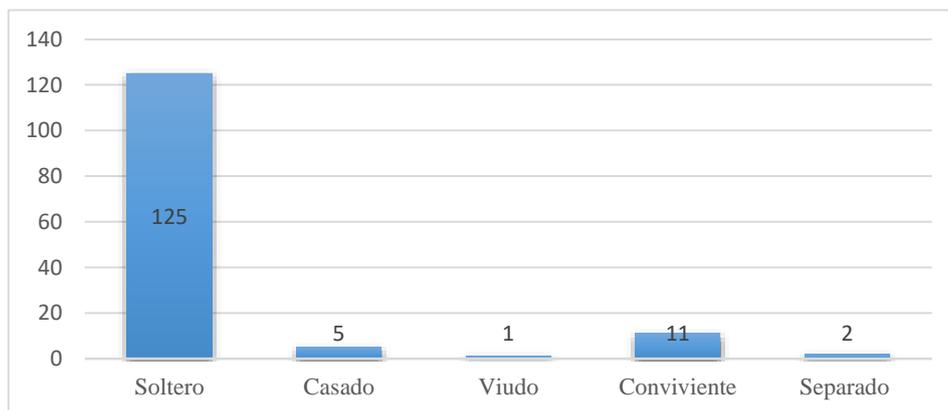
*RELIGIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO CHIMBOTE, 2018*



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 5

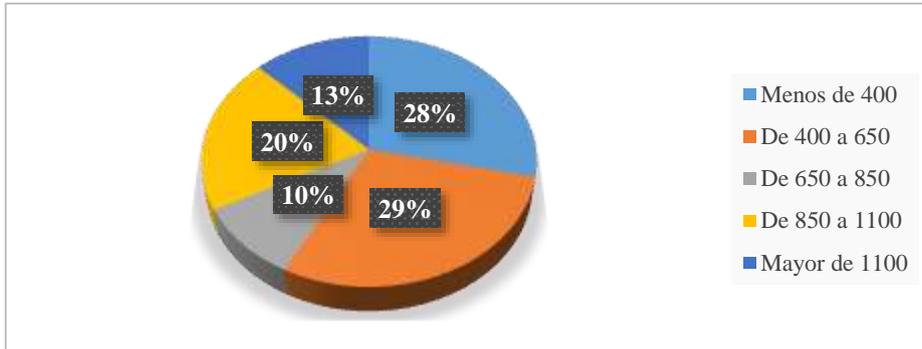
*ESTADO CIVIL DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO
CHIMBOTE, 2018*



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

GRÁFICO 6

*INGRESO ECONOMICO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO CHIMBOTE,
2018*



Fuente: Escala de estilos de vida elaborada por Walker y Pender. Modificado por. Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo Chimbote, 2018

**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y
ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I AL VI CICLO -
CHIMBOTE, 2018**

TABLA 3

***FACTOR BIOLÓGICO Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I AL VI
CICLO - CHIMBOTE, 2018***

Sexo	Estilo de vida				Total		X ² =0,137; gl=1; p=0,0 < 0,05 Si existe relación estadística entre las 2 variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Masculino	36	25,0	88	61,1	124	13,2	
Femenino	5	3,5	15	10,4	20	13,9	
Total	41	28,5	103	71,5	144	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas I al VI 2018

Edad	Estilo de vida				Total		No existe relación estadística significativa entre las 2 variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	n	%	n	%	
20 a 35 años	40,3	28,5	97,8	67,4	138,0	95,8	
36 a 59 años	1,5	0,7	3,5	2,8	5	3,5	
60 a más años	3,0	0,0	0,7	0,7	1	0,7	
Total	42	29,2	102	70,8	144	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas I al VI 2018

TABLA 4

**FACTOR CULTURAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I AL VI
CICLO- CHIMBOTE, 2018**

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,637; gl=2;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	20	13,9	52	36,1	72	50,0	Si existe relación significativa entre las variables.
Evangélico(a)	7	4,9	22	15,3	29	20,1	
Otros	14	9,7	29	20,1	43	29,9	
Total	41	28,5	103	71,5	144	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas I al VI 2018

TABLA 05

**FACTOR SOCIAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA DE SISTEMAS I AL VI
CICLO- CHIMBOTE, 2018**

Estado Civil	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable		N	%	
	N	%	N	%			
Soltero(a)	36,5	25,0	88,5	61,8	125	86,8	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Casado(a)	1,5	0,7	3,5	2,8	5	3,5	
Viudo(a)	0,3	0,0	0,7	0,7	1	0,7	
Conviviente	3,2	2,8	7,8	4,9	11	7,6	
Separado(a)	0,6	0,7	1,4	0,7	2	1,4	
Total	41	28,5	103	71,5	144	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas I al VI 2018

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2 = 1,322$; gl=4; $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable		N	%	
	N	%	N	%			
Menor de 400	77	56.6	48	35.3	125	91,9	Si existe relación significativa entre las variables.
De 400 a 650	7	5.1	4	2.9	11	8,1	
De 650 a 850	4	2.8	10	6.9	14	9,7	
De 850 a 1100	10	6.9	19	13.2	29	20,1	
De 1100 a mas	4	2.8	14	9.7	18	12,5	
Total	41	28.5	103	71.5	144	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los jóvenes universitarios de Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas I al VI 2018

5.2. Análisis de Resultados:

En la tabla 1: Se aprecia que el 100%(144) universitarios de la Escuela de Ingeniería de Sistemas que participaron en el estudio, en donde se encontró que el 72,00% (103) tiene un estilo de vida no saludable y un 28,00% (41) saludable.

Según los resultados obtenidos, estos se asemejan a los de Garetta K, (59), donde se encontró que; del 100 % (120) de los estudiantes el 68% (82) tienen estilo de vida no saludable y el 32 % (38) un estilo de vida saludable.

De la misma forma los resultados son similares a los de Ocaña, A. y Pajilla, R, (22), donde se encontró que del 100 % (91) de los estudiantes el 74.9% (143) tiene un estilo de vida no saludable y el 25.1 % (48) un estilo de vida saludable.

De esta manera, se logró conocer que la mayoría de universitarios, presentan un estilo de vida no saludable, esto puede estar influenciado por la falta de conocimiento o poco interés sobre su mala alimentación, ya que representan un riesgo para su salud, y esto se debe a que cada uno de ellos posee sus costumbres, hábitos y actitudes que son hereditarios de familia, y se comienzan a modelar desde la infancia, ya sea reuniones familiares, actividad física, en lo social, espiritual, psicológico, cultural y en el trabajo. Y esto lleva a una conducta inadecuada en su alimentación, perjudicando negativamente en su salud.

Los universitarios refieren no consumir su desayuno todos los días, consumen alimentos envasados, frituras o pequeños aperitivos que puedan encontrar en los carritos de los ambulantes que se encuentran en los exteriores de la universidad, no toman mucha agua; prefieren bebidas azucaradas y en vez de consumir fruta, comen un snack (papas lays, chisitos, galletas, entre otros). Y a esto se suma el consumo de sustancias como alcohol y tabaco.

También se evidencio que la mayoría de los universitarios prefieren ir a una farmacia o auto medicarse, antes de ir a un establecimiento de salud, esto se debe a la poca información que ellos tienen o el tiempo de atención en los establecimientos de salud. Tampoco asisten a campañas de salud o charlas educativas informativas o un chequeo médico.

También se evidencia que los universitarios no realizan ejercicios, esto se debe a que la mayoría de su tiempo lo usa en su trabajo, estudios u otras actividades. Lo cual sedentarismo durante toda su vida y es por esto que pueden sufrir enfermedades como obesidad, hipertensión, etc.

Los universitarios que presentan un estilo de vida no saludable, son más propensos a padecer enfermedades no trasmisibles: hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otros, esto se debe a que no la mayoría de ellos no realizan ejercicio, debido a las comodidades de la vida moderna; que hoy día le es más fácil trasladarse de un lugar a otro en vehículos o como medio de diversión prefieren los equipos tecnológicos (celulares, televisión, juegos en

línea), y esto genera una vida sedentaria promoviendo la aparición de enfermedades no transmisibles.

Por otro lado, los universitarios indican tener una buena relación, con las personas de su entorno, trabajo, estudios y su vida personal, es decir que cuando se hallan en situaciones que necesiten ayuda, ellos reciben apoyo de las personas más cercanas a él, familia, amigos, entre otros.

Es así que el estilo de vida ayuda a identificar la conducta de una persona o grupo en relación a su alimentación, estado físico, costumbres, entre otros. Por otro lado, la definición de estilo de vida, es más extenso que el de la personalidad, ya que abarca a la psicología, comportamiento y rasgos físicos, los cuales son determinados y evalúa el comportamiento futuro de la persona o grupo (60)

Los estilos de vida saludable, trascienden de forma positiva para la salud, el cual disminuye el riesgo de padecer alguna enfermedad. Abarca hábitos como practicar ejercicios, alimentación saludable, aprovechar su tiempo libre, socializar y conservar una alta autoestima (61).

El estilo de vida no saludable o poco saludable, es el comportamiento de riesgo que acoge un individuo, el cual incrementa sus posibilidades de sufrir lesiones y/o enfermedades. Abarca las prácticas del consumo de sustancias tóxicas, tales como; drogas, alcohol, tabaco, sedentarismo entre otras. (62).

Los estilos de vida no saludables deterioran de la salud. En la actualidad las personas enferman por su comportamiento, las cuales se han convertido poco a poco en el elemento principal de la salud y de la enfermedad. Y es por esto que ha cambiado de las enfermedades infecciosas a las enfermedades de la civilización, las enfermedades que adquieren por su comportamiento. (63).

Por otro lado, el sedentarismo está relacionado con las distintas enfermedades no transmisibles, que afectan gravemente a la salud de las personas, que sufren enfermedades como diabetes, aterosclerosis, hipertensión, obesidad y algunos tipos de cáncer. (64)

Es conocido que el sedentarismo impacta tanto emocionalmente como físicamente. Una persona sedentaria puede sufrir distintas “enfermedades crónicas no transmisibles cardiovasculares cáncer de colon diabetes hipertensión” sobrepeso, obesidad etc. De la misma manera, se podría tener el colesterol alto y pérdida de densidad ósea. En el caso emocional, podría sufrir de insomnio, depresión, angustia, estrés etc. (64).

Además, los universitarios sufren de estrés, el cual está presente en nuestra vida cotidiana, siendo un gran problema para la sociedad. No obstante, no se le toma importancia. Sin embargo, los universitarios tienen presión por aprobar todos sus cursos y también la que ejercen sus padres día a día. También se puede observar que el estrés de una persona depende de la situación en la que se encuentra, tanto en lo personal, estudios o trabajo (65).

La mayoría de las personas son sociables, es por esto que existen diferentes tipos de relaciones entre ellas. En el transcurso de nuestra de vida. Estas relaciones son de vital importancia ya que nos ayudan a convivir con armonía. (66)

Es decir que las relaciones interpersonales, son un apoyo fundamental para el bienestar de las personas, ya sea mediante el apoyo social que es proporcionado por las redes sociales o mediante un celular, laptop, también encontramos el afecto y confianza de las personas. Que brinda un bienestar para las personas. (67)

En el caso de autorrealización, los estudiantes indican no sentirse muy orgullosos con lo que han conseguido hasta el momento, pero si se siente bien con lo que están haciendo actualmente, pero muy pocos estudiantes buscan como poder desarrollarse y mejor en muchos aspectos de su vida cotidiana. (68)

Los estudiantes no pueden tener una formación profesional si no se cuenta con programas sociales, de formación integral que les permitan desarrollar sus habilidades cognitivas, aptitudes y valores, por lo cual se debe incorporar planes de estudio, cuya finalidad permita a todos los estudiantes universitarios autor realizarse profesionalmente y también contribuir a la solución de problemas sociales, de tal manera que se tendrá una convivencia estable y un mejor estilo de vida, también permitirá que la ética profesional se convierta en algo muy importante para ellos (69).

Para cuidar la salud existen diversas actividades tales como, ejercicios, una buena alimentación y sobre todo cuidar de nuestra salud mental evitando actividades de ocio, ya que estas se caracterizan por el sedentarismo, una mala alimentación y la no realización de ejercicios físicos. (70)

En la actualidad los universitarios tienen distintos horarios para su alimentación, lo cual no les permite llevar una alimentación saludable, ya que consumen comida no saludable por tal motivo es necesario que ellos traten de llevar una buena alimentación que les aporte las vitaminas necesarias que gastan diariamente en sus distintas actividades programar sus horas de comida y la realización de ejercicios y evitar así daños a su salud. (71)

A pesar de ello menos de la mitad, se observa que universitarios llevan un estilo de vida saludable, ya que consumen alimentos treces veces al día, evitan el consumo de alimentos chatarra, comen frutas y verduras saludables de forma regular y prefieren agua en vez de bebidas azucaradas, y a pesar de la carga de los estudios o trabajo y con el tiempo limitado que cuentan, realizan ejercicios y se dan un tiempo para cuidar de ellos, asistiendo a un centro de salud si necesario y a si evitan auto medicarse.

Es por eso que la universidad debe hacer un convenio con un puesto de salud, y solicitar la intervención de una enfermera, ya que es muy importante para la prevención y promoción de la salud universitaria, identificando a tiempo las conductas de riesgo, interviniendo de manera oportuna, planificando actividades y brindando los conocimientos necesarios con el fin

de mejorar los estilos de vida de los universitarios. Por otro lado sería necesario realizar campañas de salud, exámenes de hemoglobina, triglicéridos, colesterol y glucosa, e identificar a tiempo los problemas de salud.

En la tabla 2: Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los universitarios de la Facultad de Ingeniería de Sistemas quienes son los participantes en la presente investigación, En el factor biológico se observa que el mayor porcentaje de universitarios en un 86,11% (124) son de sexo masculino. Con relación a los factores culturales en religión la mitad 50% (72) son católicos. En lo referente a los factores sociales en el 86,81% (125) su estado civil es soltero y menos de la mitad el 29,17% (42) perciben un ingreso de s/400 a s/650.

Según los resultados obtenidos, de Garetta K, (59); donde se encontró que del 100 % (120), difiere en el factor biológico el 78% (93) son de sexo femenino, y se asemeja en los factores culturales el 85,8% (103) son de religión católica y se asemeja en los factores sociales el 89,2 % (107) de los estudiantes son solteros y difiere en sus ingreso económico el mayor porcentaje 88,3% (106) percibe un ingreso económico de s/1000.

También con los de Ocaña A, Pajilla R. (22), donde se encontró que se asemejan del 100 % (191), se observa que en factor biológico el 54,5% (104) son de sexo masculino, en lo referente a los factores sociales el 88 % (168) de estudiantes no trabaja.

A sí mismo en la investigación de Ruiz, M. (18), donde se encontró que del 100 % (344), se observa que difieren en factor biológico el 54,7% (188) es de sexo femenino, y se asemejan en factores culturales el 71,5% (246) son de religión católica y en lo referente a los factores sociales el 93 % (329) son solteros.

Al analizarlos los factores biológicos en relación al sexo, los resultados adquiridos en el presente estudio, indican que en la Escuela Profesional de Ingeniera de Sistemas predomina el sexo masculino, esto indica que la carrera profesional de ingeniera de sistemas es preferida por el sexo masculino, en relación a los factores la mayoría de los estudiantes universitarios oscilan entre los 19 a 35 años de edad.

En la actualidad el ritmo de vida de las personas es cada vez más rápido, en lo laboral, académico y en el hogar, este ritmo de vida está generando que muchas personas tengan problemas en su alimentación, ya que no tienen tiempo de practicar ejercicios y no llevar una alimentación saludable, esto ha generado problemas en su salud física y mental que conlleva a un mal estilo de vida. Existen diferentes enfermedades tales como diabetes, hipertensión, sobrepeso, en otras, las cuales afectan en gran medida la salud de las personas, estas son producidas por no llevar un estilo de vida saludable. (72)

En relación al sexo, hoy en día existen diferentes formas de definir a un hombre de una mujer, pero mayormente se da valor a uno de ellos por rol que cumplen en su vida, ya se manera profesional o familiar, para definir al sexo

masculino existen diferencias biológicas sexuales, lo cual permite identificar al individuo que pertenece al género masculino. (73)

“El género no es un hecho unitario ni natural y toma forma en relaciones sociales e históricamente cambiantes”, al definir género se trata de diferenciar a un hombre o mujer que son desiguales en su forma, las características del género se basa en comportamientos, funciones y valores que son mantenidos por la ideología e instituciones públicas. (74)

En relación al sexo y estilo de vida, las mujeres tienen un porcentaje más bajo de muerte, sin embargo, se dice que ellas se enferman más que los hombres y por ende hacen uso de los servicios de la salud. Esto se da por las diferencias que puedan tener un hombre de una mujer, ya sea en la fortaleza u otros aspectos. (75)

Por lo cual se llegó a la conclusión de los factores biológicos que los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas la mayoría son de sexo masculino y tienen estilos de vida no saludable a comparación del sexo femenino que tiene un menor riesgo, por la poca población estudiantil del sexo femenino.

La mayoría de universitarios son de religión católica, es porque sus padres les enseñan desde pequeños, siendo así que los valores inculcados en los estudiantes son comunes y hacen posible una convivencia feliz. Esto se puede ver influenciado por que la universidad es de origen católico y en ello los estudiantes llevan cursos presenciales y virtuales de doctrina. Es por esto

que la actual investigación tomamos en cuenta los factores culturales, como religión, que es desarrollado por las personas, el cual se hereda por creencias, prácticas y hábitos familiares.

En relación al estado civil de los universitarios se puede evidenciar que más de la mayoría se mantienen solteros, Esta condición es temporal pues muchos de los universitarios aún se encuentran en la etapa de fortalecimiento personal y sentimental siendo así que el estado civil de las personas es la unión de las situaciones legales que relacionan a cada persona con la familia de donde proviene el matrimonio o con la familia que ha formado casado o soltero o si es menor o mayor de edad.

“El estado civil es un atributo de la personalidad exclusivo de las personas naturales que ha sido definido como la posición permanente que ocupan los individuos en la sociedad y orden a sus relaciones de familia y el cual le confiere e impone determinados derechos y obligaciones según en el artículo del código civil lo definió diciendo que el Estado” (76).

Respecto al ingreso económico, en la investigación se registra que menos de la mitad de los estudiantes tiene un ingreso monetario de /650 nuevos soles monto menor al ingreso mínimo vital. Esto es debido a que no todos los estudiantes universitarios cuentan con el dinero suficiente para cubrir sus gastos de estudios por eso optan trabajar en sus tiempos libres y de esta manera tener un ingreso para poder lograr su meta trazada.

Se define ingreso del hogar a la “suma de los ingresos de todos sus miembros y los que se captan de manera conjunta tanto en efectivo como en especie Los sueldos y salarios deben incluir todos los pagos que los empleados deben recibir por su trabajo, en efectivo o especie” (77).

Es muy importante estudiar y lograr tener una carrera universitaria, en la que no solo se adquiere conocimientos, también se puede mirar al mundo de otra perspectiva y de esta esta manera tener más oportunidades de salir adelante esto implica tener mucha responsabilidad y también permite tener mejor propuestas de empleo y una calidad de vida mejor.

Por otro lado, el ingreso económico familiar dependerá de cuantas personas laboren y de la cantidad de personas que vivan en el hogar, sin embargo, también puede definir la edad de las personas que laboren y aporten ingreso a la familia. También dependerá del grado de instrucción de las personas que aporten al hogar, la cual se puede determinar si tiene o no educación. Por otro lado, está la ama de casa, que por lo general es la que colaboran en los cuidados del hogar y la familia y tiene menos posibilidad de aportar económicamente al a canasta familiar a comparación de los otros. (78)

La familia es un pilar importante para los universitarios en la etapa de formación, no solo por el apoyo económico que se les brinda, sino también por lo emocional. Porque de esta manera en la vida universitaria se puede sobre llevar los desafíos y obstáculos que se pueda evidenciar en trascurso de la formación y poder alcanzar el éxito.

Es por esto, que el universitario debe de tener sus horarios establecidos, para poder realizar sus actividades en forma ordenada y no estar muy saturado, para que en sus ratos libres puedan apoyar en los que aceres del hogar y tener tiempo para ellos, siendo de esta forma favorable para su salud física y mental, mejorando sus estilos de vida.

En la tabla 3: Se muestra la relación entre los factores biológicos y el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Ingeniería de Sistema de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote y se observa que entre los estudiantes de ambos sexos prevalece un estilo de vida no” saludable, 61.1% (88) del sexo masculino y 10.4% (15) del sexo femenino. Es decir, pertenecer al sexo masculino o femenino es independiente del tipo de estilo de vida.

Al relacionar la variable sexo y estilo de vida utilizando el estadístico Chicuadrado corrección por continuidad $X^2=0,137$; $gl=1$; $p=0,0 < 0,05$ encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.

Estos resultados se asemejan a los estudios encontrados por Ruiz M. (18) en su estudio “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco”, el cual concluye que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilo de vida en los estudiantes.

Y por otro lado difieren de los estudios de Gareta F. (59), en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de estudiantes de la escuela

profesional de psicología-universidad católica los ángeles de Chimbote 2011” donde concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre sexo y estilos de vida.

También se pudo observar que estos estudios, difieren de los resultados de Ocaña A, Pajilla R. (22) en su estudio “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017”, quienes concluyeron que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilo de vida en los estudiantes.

Por consiguiente, el factor biológico se encarga de transmitir nuestra genética tales como sexo, color de piel, ojos, pelo, altura u otros rasgos, el cuerpo humano está compuesto por ADN que contiene todas las instrucciones genéticas las cuales son usadas en nuestro desarrollo y en todos los organismos vivos. El factor biológico indica el sexo de la persona, es decir cada hombre o mujer tiene características biológicas diferentes (79).

El sexo es el conjunto de características biológicas y fisiológicas que definen si es hombre o mujer y es posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación genética la reproducción sexual implica la combinación de células llamadas gametos para formar hijos que hereden el material genético y los rasgos de los padres (80).

La reproducción sexual es la fusión de dos personas hombre y mujer, es decir que el ovulo de la mujer se apto para ser fecundado por un

espermatozoide que cumpla con las condiciones y así se produce la fecundación (81).

Por otro lado, los estilos de vida influyen en la sexualidad del hombre y la mujer, es decir que si practican ejercicio constantemente puede contribuir a mejorar el flujo de la sangre y fortalecer la fusión sexual, ya que el cuerpo mantiene un peso saludable y le permite estar más relajado.

Analizando las variables de sexo y estilo de vida se encontró que si existe relación significativa, sin embargo se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios son hombres y tiene un estilo de vida no saludable. Por lo tanto el sexo si determina la práctica de estilos de vida.

Si bien es cierto los estilos de vida se caracterizan por la formación de las personas y su hábitos también es importante mencionar que en la actualidad el hombre y la mujer tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades.

De esta manera, podemos concluir que los universitarios, pueden decidir sus estilos de vida, la forma en que viven y no siguiendo necesariamente las conductas hereditarias de sus antecesores, ya que en sus manos esta llevar un estilo de vida saludable y no tener consecuencias en un futuro.

En la tabla 4: Sobre la relación de los factores culturales: religión y estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistema de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote donde se observa que entre las tres categorías de religión prevalece un estilo de vida no saludable

siendo la mitad entre católicos (36.1%) (52) seguido de otras religiones el 20,1% (29) y los evangélicos 15.3 (22). Por lado tenemos que el 75.5 % (105) de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable.

Al relacionar religión y estilo de vida del estudiante haciendo uso del estadístico Chi cuadrado $X^2 = 0,637$; $g l=2$; $p = 0,0 > 0,05$ hallamos que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Estos resultados difieren con los de Garetta F (59), “en su estudio estilos de vida y factores biosocioculturales de estudiantes de la escuela profesional de psicología universidad católica los ángeles de Chimbote” 2011 donde “se encontraron que no existe relación estadísticamente significativa entre religión y estilos de” vida.

Por consiguiente difieren, Ruiz M. (18) en su estudio Predictores biosocioculturales y “estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad” de Huánuco, el cual concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre religión y estilo de vida en los estudiantes.

También difieren con Lezcano S. (19) en su estudio “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Jóvenes. Urbanización Bellamar Sector VIII - Nuevo Chimbote, 2014”, quienes concluyeron que no existe relación estadísticamente significativa entre religión y estilo de vida en los estudiantes.

En la actualidad encontramos distintas religiones, si bien es cierto eso no quiere decir una religión sea mala o bueno, o tenga mayor valides o menor, solo que son distintas, es por esto que todas las religiones deben ser consideradas de igual forma. La cultura de una persona o pueblo favorece a la elección de una religión, ya que una religión va formando la personalidad en la infancia de una persona (82).

La cultura no es muy diferente de la religión que forma un régimen solidario de credos y conocimientos que unen a las personas, brindando conocimiento y valores que sirven para orientar a las personas en el transcurso de su vida. También establecen reglas de lo malo y lo bueno, se reúnen en una iglesia en donde ofician misas en creencias de alguien superior (83).

Algunas personas lo ven la religión como algunas órdenes o regímenes que se debe cumplir al pie de la letra, porque hay religiones en las cuales se prohíbe algunas cosas y se sienten obligados a realizarlo.

Existen religiones que se encuentran organizadas y otras no están organizadas y solo se integran de tradiciones culturales de la sociedad, en conocimiento, creencias, valores y la información que ellos consideren que es necesaria para desarrollar sus actividades.

Es por todo esto, que se llega a la conclusión que los factores sociales interfieren en los estilos vida de los estudiantes universitarios, ya que las religiones establecen sus propias creencias o costumbres para quienes las profesan, y esto determina el estilo de vida del individuo, es por esto que los

universitarios deben aprender a llevar estilos de vida saludable, cambiando sus actitudes y hábitos, para no tener dificultades en un futuro.

Tabla N° 05: Con respecto a los factores sociales y estilo de vida se observa que el 61.8% (89) son solteros y tienen un estilo de vida no saludable; seguido del 5.6% (8) que son convivientes tienen estilo de vida no saludable. Por otro lado se observa que el 21.5% (31) con ingresos económicos de menos de 400 soles mensuales tienen estilo de vida no saludable; seguido del 20.1% (29) de más de 400 a 600 soles de ingresos económicos tienen estilo de vida no saludable.

Se muestra la relación entre los factores sociales y el estilo de vida, al relacionar el estado civil con el estilo de vida, utilizando el estadístico Chi cuadrado encontramos que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Por otro lado al relacionar ingreso económico y estilo de vida y haciendo uso del estadístico Chi cuadrado de $X^2 = 1,322$; $gl=4$; $p = 0,0 > 0,05$ encontramos que si existe relación significativa entre las variables.

También se asemejan con los de Garetta F. (59), en su estudio estilos de “vida y factores sociales de estudiantes de la escuela profesional de psicología universidad católica los ángeles” de Chimbote, 2011 donde se encontraron que no existe relación estadísticamente significativa entre estado civil y estilos de vida.

También se asemejan con Lezcano S. (19) en su estudio “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Jóvenes. Urbanización Bellamar Sector VIII - Nuevo Chimbote, 2014”, en donde se encontró que al relacionar estado civil y estilo de vida se encontró que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 También se encontró que al relacionar ingreso económico y estilo de vida se encontró que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del” 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Por consiguiente se asemejan a, Valdez A. (16) en su investigación “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De La Persona Adulta Del Asentamiento 60 C.P. La Yarada Media - Tacna, 2013”, el cual concluye que al relacionar estado civil y estilo de vida utilizando el estadístico Chicuadrado encontramos que No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 Por otro lado al relacionar ingreso económico y estilo de vida y usar estadística del Chicuadrado de $X^2 = 2,067$; $gl=3$; $p = 0,0\% > 0,05$ se encontró que No existe relación significativa entre las variables.

Se entiende por estado civil en la situación o permanente en la que encuentra un individuo, es decir si sus vínculos personales con individuos de otro sexo, se relaciona y crea lazos que pueden ser reconocidos jurídicamente por la sociedad, pero también hay diferentes tipos de estado civil, como soltero, casado, divorciado o viudos (84).

En los universitarios se pudo evidenciar que la mayoría son solteros, esto se debe que están enfocados en sus estudios, como cumplen dos funciones al mismo tiempo de estudiantes y trabajadores, se enfocan en su meta trazada en lograr ser profesionales.

“El estado civil es un atributo de la personalidad, exclusivo de las personas naturales que ha sido definido como la posición permanente que ocupan los individuos en la sociedad, su relación de familia le confiere e impone determinados derechos y obligaciones (85).

Respecto al ingreso económico, en esta investigación se logró obtener que más de la mitad de estudiantes percibe de s/650 soles, monto menor al ingreso mínimo vital. Es por ello que los estudiantes trabajan en sus ratos libres.

Esto también es un factor para que el estudiante no tenga un estilo de vida saludable, la limitación de tiempo para poder recrearse, realizar actividad física, descansar, alimentarse saludablemente. Por lo tanto viven estresados, preocupados, cansados; ya que no solo es la responsabilidad de estudiante, sino también como trabajador, teniendo que cumplir con sus horarios y actividades en ambas partes. De esta manera puedan cubrir sus gastos universitarios.

De esta manera la intervención del personal de salud es indispensable, ya que a través del conocimiento, la orientación, consejería, va promover que el universitario tome conciencia de los malos hábitos que pueda tener, es cierto

que no cambiará de un día para el otro, pero si puede ir mejorando de a poco y optar por conductas saludables que ayuden a mejorar el estilo de vida de los universitarios.

VI. CONCLUSIONES

- En los estilos de vida de los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo la mayoría presentan estilos de vida no saludables y menos de la mitad saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería de Sistemas I al VI ciclo casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría son de sexo masculino, de estado solteros, la mitad profesan la religión católica, y más de la mitad su ingreso económico familiar es de menos de 650,0 nuevos soles.
- Al realizar la prueba chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: sexo, religión, ingreso económico. No se cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y estado civil.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- La Universidad Católica los Ángeles de Chimbote debe de implementar un programa o curso, en donde se enseñe a sus estudiantes la importancia de los estilos de vida que deben de llevar en el transcurso de su vida académica.
- Implementar políticas universitarias en relación de promover un estilo de vida saludable en los estudiantes, promocionando el cuidado de su salud y la práctica de ejercicios.
- Concientizar a los estudiantes universitarios de la importancia del autocuidado y una buena alimentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS, “7 hábitos de vida saludable según la OMS” en el año 2019.
Disponible en: <https://www.factornueve.com/7-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms/>
2. Chales A, Merino J, “Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios Chilenos” [Tesis pregrado] en el año 2019 en Chile.
Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212&lng=es&nrm=iso&tlng=es#B27
3. García C, Gómez C, Morales M, Chaparro L, Carreño S, “Clasificación de estudiantes de enfermería Mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable” [Tesis pregrado] en el año 2019 en México. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795532019000100207&script=sci_arttext
4. Salamea R, Fernandez J, Gonzales M, “Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios” [Tesis pregrado] en el año 2019 en Ecuador. Disponible en:
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n36/19403605.html>
5. Quispe Y, “Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades” [Tesis pregrado] en el año 2019 en Lima.
Disponible en:
http://repositorio.uclima.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Instituto Peruano de Economía. “Ancash avances en salud” en Chimbote en el año 2018 disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/ancash-avances-en-salud>
7. Instituto Peruano de Economía. “Ancash avances en salud” en Chimbote en el año 2018 disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/ancash-avances-en-salud/>
8. Universidad Católica los Ángeles “Reseña Histórica” en Chimbote el año 2012 disponible en: <http://sistemas.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historica>
9. Suescun S, Sandoval C, Hernán, F, Araque D, Fagua H, Bernal F, Corredor S, Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia [Tesis Pregrado] en Colombia en el año 2016 [citado 17-05-2018] disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
10. Canova C, Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios de Enfermería de Santa Marta, Colombia [Tesis Pregrado] en Colombia en el año 2017 disponible en: <file:///C:/Users/user/Desktop/DialnetEstiloDeVidaDeEstudiantesUniversitariosDeEnfermeri-6547204.pdf>
11. Álvarez G, Andaluz J, Estilos De Vida Saludable En Los Estudiantes Internos De Enfermería De La Universidad De Guayaquil 2014 – 2015 [Tesis Pregrado] en Guayaquil en el año 2015 disponible en: [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20)

20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20E
NFERMERIA%20UG.pdf

12. Tamayo J, Rodríguez K. Estilos de Vida de Estudiantes de Odontología. Hacia promoción de la salud. 2015; 20(2): 147-160. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.10. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500011.pdf>
13. León L. Hábitos, Estilos De Vida Y Prácticas De Consumo De Alimentos Saludables En Jóvenes Universitarios De Bogotá. UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS. BOGOTÁ D.C. Febrero de 2017. Disponible en: <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%C3%B3n%20medinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Guibarra M, Estilos De Vida Y Su Relación Con Los Trastornos Gastrointestinales En Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad De Huánuco – 2017 [Tesis Pregrado] en Huánuco en el año 2017 [Citado 18-05-2018] disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/569/INFORME-GELCYS-MIRAVAl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Barbaran S, “Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017” [Tesis Pregrado] en Huamanga en el año 2017 disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20447/barbaran_vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Valdez A, Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De La Persona Adulta Del Asentamiento 60 C.P. La Yarada Media – Tacna” [Tesis Pregrado] en Tacna en el año 2016 disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/172/VALDEZ_NAVARR0_%20AIDA_ANGELA_ESTILOS_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Reynaga M. Estilos De Vida Que Practican Los Estudiantes De La Escuela Académico Profesional De Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. Universidad De Huánuco Facultad Ciencias De La Salud Escuela Académica Profesional De Enfermería. Huánuco – Perú 2017. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/339/T047_72625190_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Ruiz M. Predictores Biosocioculturales Y Estilos De Vida De Los Estudiantes Universitarios De Una Universidad De Huánuco. año 2015 en Huánuco disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_0b099c1644dcfde06ee26f4e453e9aec
19. Lezcano S. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Jóvenes. Urbanización Bellamar Sector VIII. Nuevo Chimbote en el año 2016 disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1263/ADULTAS_ESTILOS%20DE%20VIDA_LEZCANO_CLEMENTE_DE_BORJA_SANDRA_JHULIANA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

20. Ortiz K, Sandoval C. Índice De Masa Corporal Y Práctica De Estilos De Vida Saludable En Estudiantes Del Servicio Nacional De Adiestramiento En Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015. Universidad Privada Antenor Orrego Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. Trujillo – Perú 2015. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENFER_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf
21. Torres I. Estilos De Vida Y Su Relación Con Las Enfermedades Más Comunes En Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Señor De Sipán - Pimentel Peru 2015. Universidad Señor de Sipan. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Escuela Académica Profesional De Enfermería. PIMENTEL, JUNIO DEL 2016. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/uss/1965/3/INCIO%20TORRES%20OPERCY%20.pdf>
22. Ocaña A, Pajilla R, Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. año 2017 en Nuevo Chimbote disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. Hacia Promoción. Salud [Internet]. 2010 Jul disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

24. Palladino A. “El concepto de campo de salud una perspectiva canadiense”
Chimbote, 2010 disponible en:
<https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/aps/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf>
25. Rosales R, Estilos de vida informe la Londe. año 2014 [internet] disponible en: <https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/>
26. Sepúlveda M. Participación De Enfermería En Promoción Y Prevención De Accidentes De Tránsito. [Tesis Pregrado]. Universidad Nacional De Córdoba.2015.
27. Tassano E. “El estilo de vida, determinante primordial de la salud” [internet]. 2016. Disponible en: <http://diarioepoca.com/539521/el-estilo-de-vida-determinante-primordial-de-la-salud/>
28. Sánchez A, Ostiguín R. “El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión” en el año 2011. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
29. Aristizábal G, Blanco M, Sánchez A, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011 [citado 25-05-2018] Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
30. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C. “La Promoción de la Salud como Estrategia para el fomento de estilos de vida saludables” en el año 2010 disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

31. Marriner A, Raile M, “Modelos y teorías en enfermería”, en Madrid en el año 2011. Disponible en: <http://teoriasenenfermeria.blogspot.com/2013/05/modelo-de-promocion-de-salud-capitulo-21.html>
32. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. “Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico” en el año 2009. Disponible en: <https://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico..pdf>
33. Olmos P, Stechino D, Castro C, Bolpe J, Cesio T, Benites T, Responsabilidad social de la universidad en la salud de la población rural en el año 2009 disponible en: http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/RSP09_1_07_art4.pdf
34. Ramos J, Garcia G, Concepción M, Pérez E, Hábitos Alimenticios en Estudiantes Universitarios en el año 2014 disponible en: http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S31
35. Martínez L, Condición Física Y Nivel De Actividad Física En Estudiantes Universitario. año 2016 disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet->

CondicionFisicaYNivelDeActividadFisicaEnEstudiante-

3701051%20(1).pdf

36. Culumbie J, El valor responsabilidad como unidad de análisis del proceso formativo integral en un universitario de ciencias médicas en el año 2016 disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v20n2/san16202.pdf>
37. Rascón M. “La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante” [Internet] disponible en: <file:///C:/Users/user/Desktop/DialnetLaImportanciaDeLasRedesDeApoyoEnElProcesoResilient-5906268.pdf>
38. Tobon O, “el autocuidado una habilidad para vivir” en el año 2012 disponible en: <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>
39. Arbocco M, El sentido de vida y los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de psicología en el año 2017 [Tesis Pregrado] disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/6595/Arbocco%C3%B3_hm.pdf?sequence=1
40. Infosalud, “7 pasos para combatir el estrés laboral” en Madrid en el año 2015 <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-pasos-combatir-estres-laboral-20141022091920.html>
41. Tassano E. “El estilo de vida, determinante primordial de la salud” [internet]. 2016. Disponible en: <http://diarioepoca.com/539521/el-estilo-de-vida-determinante-primordial-de-la-salud/>

42. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología, [Internet]. En Lima en el año 2016 Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200002
43. Bustamante N, “Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo” en Chachapoyas en el año 2015 disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNTR_d97b858f09fb1b54578c2fc511a1d90b/Details
44. Hernández R. “Metodología de la Investigación”. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 2010 Ago. 15]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
45. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2004. [Citado 2010 Ago. 18]. [44 páginas]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.
46. Ministerio de la Salud Política de Aseguramiento de la Calidad de la educación superior universitario en Lima en el año 2013 disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/politica.pdf>
47. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.

48. Narro J. Definición de edad, en el año 2014. Disponible en:
<https://www.definicionabc.com/general/edad.php>
49. Tarazona D. Discriminación por género en la 44 [Citado 2012 octubre. 14].
[alrededor de 8 pantallas]. Disponible en URL:
<http://www.monografias.com/trabajos11/temrelig/temrelig.shtml>
50. Godoy N. Religión, en términos generales, forma de vida o creencia basada
en una relación esencial de una persona con el universo. [Monografía en
internet]. 2010. 44 [Citado 2012 octubre. 14]. [alrededor de 8 pantallas].
Disponible en URL:
<http://www.monografias.com/trabajos11/temrelig/temrelig.shtml>
51. Bustillo C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del
2012]. Disponible desde el URL: <http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
52. Santos A. El lugar del trabajo en la sociedad. [Documento en internet].
[Citado octubre del 2012]. Disponible desde el URL:
http://ocw.uv.es/ciencias-sociales-yjuridicas/2/tema_i_pdf.pdf
53. Vásquez A. Salario. [Documento en internet]. [Citado el 20 de julio del
2012]. Disponible desde el URL:
<http://www.slideshare.net/alejandravasquez/diapositivasdel-...>
54. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el
Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote:
Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.

55. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2013. [Citado el 16 de abril del 2013]. Disponible desde el URL: <http://www.inei.gob.pe/>
56. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml> 45
57. Christopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
58. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. Rev. Invest. Educ . [Artículo en internet]. Perú. 2007. 11(19). [Citado el 20 de Julio del 2012]. Disponible desde el URL: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_
59. Gareta K, “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología. Universidad Católica los Angeles de Chimbote, 2011.” en chimbote en el año 2011. Disponible en: file:///c:/users/user/desktop/taller%20curricular/nueva%20carpeta/estilos_de_vida_escuela_psicologia_uladech_garate_flores_%20karen.pdf
60. Ministerio de Salud, Que son los estilos de vida saludable, en el Salvador en el año 2016 disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones_presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf

61. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia” en Colombia en el año 2014 disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
62. Muñoz M, Uribe A. Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios en Colombia en el año 2013 disponible en: <file:///C:/Users/user/Documents/DialnetEstilosDeVidaEnEstudiantesUniversitarios-6113892.pdf>
63. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia En España en el año 2018 disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468#!>
64. Moreno J, Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia en el año 2017 disponible en: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v44n3/1561-3127-rcsp-44-03-e881.pdf
65. Romero M, Romero J. Calidad De Vida Y Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Privada De Chiclayo en Agosto en el año 2016 disponible en: <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/90/1/Romero%20Gonzales%20Tesis.pdf>
66. Uriarte J. “La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo”. En el año 2005 en España. Disponible en:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27507/Rojas_SPR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

67. Oropesa J, Relaciones interpersonales [diapositiva] en Venezuela en el año 2013. .Disponible en: <https://es.slideshare.net/jhonnann1/relaciones-interpersonales-25104568>
68. Lozano O, La Autorrealización en el año 2013 [blog] disponible en: <http://octaviolozano.blogspot.com/2013/02/autorrealizacion.html>
69. El Cuidado De La Salud Con La Ciencia Saber cuidar su salud tiene que ser natural [blog]. Disponible en: cuidarmisalud.org/?quien-tiene-la-responsabilidad-de-cuidar-su-salud/
70. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro, K, Díaz D, Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga disponible en: [file:///C:/Users/user/Documents/DialnetEstilosDeVidaEnEstudiantesDelAreaDeLaSaludDeBucara-4865192%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Documents/DialnetEstilosDeVidaEnEstudiantesDelAreaDeLaSaludDeBucara-4865192%20(1).pdf)
71. Chong E, Correa C, Factores Que Inciden En El Rendimiento Académico De Los Estudiantes De La Universidad Politécnica Del Valle De Toluca en el año 2016[Revista] disponible en: <http://www.eumed.net/rev/atlanter/2016/08/toluca.html>
72. El Cuidado De La Salud Con La Ciencia Saber cuidar su salud tiene que ser natural [blog]. Disponible en: cuidarmisalud.org/?quien-tiene-la-responsabilidad-de-cuidar-su-salud/

73. Gonzales M. “La sexualidad en el adulto joven”, en el año 2011 Disponible en URL: <http://es.scribd.com/doc/57461487/La-Sexual-Id-Ad-en-El-Adulto-Joven>
74. Alda Facio. “.Feminismo, género y patriarcado” [Blog]. Disponible en: https://archive.org/stream/aldafacio-patriarcado/aldafacio-patriarcado_djvu.txt
75. Cruz I, “La sexualidad en el adulto joven2, en el año 2008 Disponible en <http://saludsexualadulta.blogspot.com/2008/09/significado-de-la-sexualidad-adulta.html>
76. Castillo Y, El estado civil de las personas en el año 2014 [Blog] disponible en:<https://www.monografias.com/trabajos102/estado-civil-personas/estado-civil-personas.shtml>
77. Gil Susana, “Ingreso”, en el año 2015 [Blog] disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
78. García A, Velásquez E, Ingreso familiar como método de medición de la pobreza: estudio de caso en dos localidades rurales de Tepetlaoxtoc. En el año 2010 disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/est/v10n34/v10n34a8.pdf>
79. Moreno M, La determinación genética del comportamiento humano. Una revisión crítica desde la filosofía y la genética de la conducta [artículo] disponible en: https://www.ugr.es/~pwlac/G11_06Miguel_Moreno_Munoz.html

80. Conceptos y Definición, Definición de Sexo [blog] disponible en:
<https://conceptodefinicion.de/sexo/>
81. Raisman J, Reproducción y desarrollo humano [blog] en el año 2009
disponible en: <http://www.biologia.edu.ar/reproduccion/reprod.htm>
82. Camarena M, Tunal G. La religión como una dimensión de la cultural” en
Mexico en el año 2009. Disponible en:
https://spezialprogramm.files.wordpress.com/2017/10/tunal_camarena.pdf
83. Diaz P. Como influye la religión en nuestra vida desde el punto de vista
fenomenológico en el año 2011 [Blog] Disponible en
URL:[http://wpsicologia.blogspot.com/2011/06/como-influye-la-religion-
en-nuestra.htm](http://wpsicologia.blogspot.com/2011/06/como-influye-la-religion-en-nuestra.htm)
84. Bembibre C, Definición de Estado Civil [blog] en el año 2010 disponible
en: <https://www.definicionabc.com/derecho/estado-civil.php>
85. La Salud. El estado civil influye en la salud de las personas en el año 2014
[blog] Disponible en URL: <http://www.lasalud.mx/permalink/1796.html>

ANEXOS



ANEXO N°01

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE
UNIVERSITARIO DE INGENIERIA SISTEMAS I AL VI
CICLO ULADECH CHIMBOTE 2018**

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

A) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

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

4. ¿Cuál es su religión?

a) a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

B) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

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

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

e) Mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

Uno de los ítems; obteniéndose:

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



ANEXO N° 03

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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



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 CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA

**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CONSENTIMIENTO
INFORMADO:**

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE INGENIERÍA DE SISTEMAS I AL VI CICLO**

ULADECH_CHIMBOTE, 2018

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

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

.....

FIRMA