



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V
CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

MORON PAZ, YOIS EVELIN

ORCID: 0000-0002-8551-7441

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE - PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Moron Paz, Yois Evelin

ORCID: 0000-0002-8551-7441

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

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

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

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

**DR. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA
PRESIDENTA**

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

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

**DR. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR**

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios por haberme guiado en el camino correcto en cada situación que atravesé; en segundo lugar, a mis padres por las vivencias maravillosas de cada día, su amor infinito y enseñarme a luchar por mis sueños.

A mis hermanos porque me enseñaron que no hay nada más importante que la familia y que cada situación vivida es una experiencia más de aprendizaje, a mi sobrino por regalarme alegrías en cada momento de angustia.

Y a los que fueron parte de mi familia por siempre acompañarme, a sentir nuevas emociones y sentimientos, a pesar de las adversidades, no hay mejores personas que ellos.

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de vivir y las fuerzas necesarias para seguir adelante a pesar de las adversidades y sobre todo por regalarme una familia maravillosa. Con mucho amor a mis padres que me dieron la vida y me acompañaron en todo momento.

Gracias papá y mamá por apoyarme en el camino de mi carrera y por creer en mí, aunque atravesamos etapas difíciles siempre han estado presentes para enseñarme, aconsejarme y a pesar de las cosas darme su amor incondicional.

Les amo con todo mi corazón, este trabajo de investigación que me tomó tiempo realizarlo es para ellos, soy su última hija y solo quiero que estén orgullosos de mí, como muestra de agradecimiento.

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018. El universo muestral estuvo compuesta por 120 universitarios, donde se aplicó como instrumento la escala de estilos de vida y el cuestionario de los factores biosocioculturales utilizando la técnica de entrevista y observación. Los datos serán procesados a un software SPS versión 18.0. Se presentarán los datos en tablas simples de doble entrada y sus respectivos gráficos para establecer la relación entre variable de estudio, se manejará la prueba de independencia de criterio Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Obteniendo los siguientes resultados: la mayoría presentan estilo de vida no saludable y menos de la mitad estilo de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes; la mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica, estado civil soltero y menos de la mitad tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles. Además, si existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y sexo, religión. No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y el ingreso económico. Y no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y la edad, estado civil.

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

ABSTRACT

The present research report of a quantitative cross-sectional report with a correlational descriptive design, has the general objective of determining the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the Professional School of Accounting of the V cycle. ULADECH Católica_Chimbote, 2018. The sample universe was made up of 120 university students, where the life scale and questionnaire of biosociocultural factors were used as an instrument using the interview and observation technique. The data will be processed in SPS software version 18.0. The data will be presented in simple double-entry tables and their graphic controls to establish the relationship between the study variable, handling the Chi-square test of independence with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. Obtaining the following results: most have an unhealthy lifestyle and less than half a healthy lifestyle. In relation to biosociocultural factors, almost all of them are young adults; the majority are female, profess a Catholic religion, single marital status and less than half have an economic income of 850 to 1,100 nuevos soles. Furthermore, if there is a statistically significant relationship between lifestyle and sex, religion. There is no statistically significant relationship between lifestyle and income. And it does not meet the condition to apply the chi square test because more than 20% of expected frequencies are less than 5 between lifestyle and age, marital status.

Key words: Lifestyles, biosociocultural factors, university.

CONTENIDO

	Pág.
1. TÍTULO	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION.....	26
IV. METODOLOGÍA.....	27
4. 1 Tipo y diseño de la investigación.....	27
4. 2 Población y muestra.....	27
4. 3 Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	28
4. 4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
4. 5 Plan de análisis.....	35
4. 6 Matriz de consistencia.....	36
4. 7 Principios éticos.....	37
V. RESULTADOS.....	38
5. 1 Resultados.....	38
5. 2 Análisis de resultado.....	48
VI. CONCLUSIONES.....	66
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS.....	77

ÍNDICE DE TABLAS

	PAG.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	38
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	39
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	45
TABLA 4: FACTORES CULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	46
TABLA 5: FACTORES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	PAG.
GRÁFICO DE TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	38
GRÁFICO DE TABLA 2: SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO DE TABLA 3: EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO DE TABLA 4: RELIGION DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	42
GRÁFICO DE TABLA 5: ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO DE TABLA 6: INGRESO ECONOMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018.....	44

1.- INTRODUCCION:

A nivel mundial, la OMS refiere que hay existencia de grandes grupos en riesgo en el universitario, pero está dentro de lo que se puede evitar, los más relevantes son los siguientes: las prácticas sexuales sin uso de métodos anticonceptivos, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, consumo de comidas chatarras y rápidas produciendo un nivel alto de colesterol y sobrepeso u obesidad, actualmente este riesgo tiene mayor incidencia en los estudiantes universitarios por lo cual puede conllevar a distintas enfermedades crónicas como: enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer; estos riesgos muestran los años de vida sana perdidos. Por lo cual los riesgos dan lugar importante a las reducciones de la esperanza de vida sana del universitario **(1)**.

Así mismo, para agregar en el mundo 6 millones de universitarios llevan un estilo de vida poco saludable y que se ve reflejado por sus conductas y consecuencias como: la ingesta de alimentos grasos o hipercalórico con insuficiente valor nutritivo como consecuencia llevaría a un aumento de riesgo a padecer síndrome metabólico esto incluye presión arterial alta, alto nivel de azúcar y colesterol en la sangre; respecto al consumo de tabaco se detectó que ellos tienen conocimiento, pero ello no impide su consumo esto conllevaría a enfermedades pulmonares crónicas; el 90% afirma su consumo de alcohol; llevan una vida sedentaria ellos tienen mayor riesgo a desarrollar algún tipo de enfermedad crónica no trasmisible; son muy pocos de ellos que realizan actividad física eso sería respuesta a que no tienen un factor protector a la variedad de enfermedades **(1)**.

América Latina resulta que tienen más prevalencia en la falta de actividad física causante de enfermedades en el corazón que predomina un 46%, existe casos de diabetes tipo 2 el 21%, el 26% padece de cáncer de mama y un 15% padece de cáncer al colon. Según la OMS las muertes por diabetes que es el 55% vienen de países de recursos bajos donde mayormente son jóvenes de 35 años, la prevalencia de diabetes en jóvenes de América Latina y el Caribe se encuentra en un 22% y mortalidad de la región sería de 20% de estas personas **(2)**.

En México atraviesan por múltiples factores que predominan estilos de vida poco saludables ya que padecen de sobrepeso y obesidad con un 46% de ellos están relacionados con trastornos alimenticios, el 63% manifiesta no ejecutar actividad física, existen las adicciones el 25% refiere fumar constantemente, el 28% menciona consumir bebidas alcohólicas y el 7% refiere consumir drogas ilícitas, en cuanto a la sexualidad más de la mitad tiene una vida activa y menciona que el 73% usa condón, las mujeres el 12% menciona haber sufrido algún tipo de violencia de su pareja, el 8% presentan daños musculoesqueléticos y el 18% daños psicológicos. Como consecuencia a todo esto en México ha incrementado las enfermedades crónicas degenerativas como enfermedades cardíacas, la diabetes y cáncer **(3)**.

En Ecuador viven en buenas condiciones en cuanto a protección, lo que no pasa en su recreación ya que mencionan dedicarse a mirar TV y a las redes sociales un 78% dado que se perjudican en su rendimiento académico, las adicciones el 30% de estudiantes consumen bebidas alcohólicas, el 14% consume tabaco y el 6% consume marihuana o cocaína, también manifiestan que el 35% de ellos se dedican a estudiar 2 horas o más y el 24% menos de 1

hora sea por la preferencia de las redes sociales o andar con las amistades, en su alimentación es poco o nada saludable dominando un 65%, el 35% muy saludable manifiestan según ellos, en la realización de actividad, el 43% de estudiantes realizan caminatas no a menudo es decir que no tienen una programación de ejercicios continuo **(4)**.

En cuanto a Colombia revelan que el 56% dormía entre 4 a 5 horas, el 24% lo realiza por más horas, otros mencionan que entre los que trabajan dormían de 3 a 4 horas con un 37%; los estudiantes refieren tener estrés muy alto por los trabajos que les asignan según lo hallado por género quienes manifiestan un alto nivel de estrés son los varones con un 24% y las mujeres 20%. El consumo de alcohol es prevalente con un 61% el 83% de estos estudiantes no fuma y el 17% lo realiza de manera habitual; se halló que el consumo de sustancias psicoactivas hay un 24% de estudiantes, los factores mencionados tienen responsabilidad del 61% de muertes en el mundo, es evidente que existe cambios en el comportamiento hacia la conducta de riesgo para la salud generando enfermedades crónicas no trasmisibles actualmente tienen un gran reto de salud en los universitarios **(5)**.

En el Perú la población universitaria no escapan de la realidad de otros países ya que revelan que no tienen un estilo de vida saludable por lo que no realizan actividad física, estudios evidenciaron que el 41% de estos estudiantes no tiene ninguna rutina de ejercicio físico, y que solo el 44% de ellos practican lo recomendado de 30 minutos de ejercicios durante 5 días por semana o a la vez practican algún deporte; respecto a los patrones alimenticios los estudiantes universitarios no son adecuados por lo adquirido el 81% de la población prefiere la comida chatarra y comidas en las calles; por otro lado, 1 de cada 5

universitarios presentan alteraciones en su salud mental y el consumo de tabaco, drogas, aparece como factor de riesgo mas alterado en la salud del estudiante **(6)**.

Según el INEI informa que los universitarios atraviesan por enfermedades dentales con el 27%, infecciones respiratorias agudas un 14%, sobre las infecciones de trasmisión sexual un 25% y enfermedades de los órganos genitales femeninos que predomina en si un 10%; cuando se habla de trastornos psicopatológicos revelan una alta prevalencia de trastornos como la ansiedad y depresión presentan trastornos de angustia durante los primeros meses de estudio a diferencia del trastorno de ansiedad y depresión ya que se da durante todo el periodo de estudio en la universidad, se mostró que la salud mental de los estudiantes de 18 a 30 años de edad el 57% manifiesta presentar problemas en su ritmo de sueño; de igual forma el 58% ha sentido nerviosismo o inquietud; el 52% ha sentido cansancio y el 46% de estudiante ha padecido de firmes dolores de cabeza, cuello o espalda **(7)**.

En Ancash la salud del universitario no es ajeno a los factores de riesgo, ya que realizan prácticas o tienen conductas que no benefician al estudiante, donde se evidencian resultados negativos ante ellas le dan lugar al: sedentarismo de 3 o más horas de tv, la incidencia de relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas es alta, los jóvenes estudiantes mencionan haber consumido alcohol 2 veces por semana, el 8% menciona haber consumo drogas sea 1 ves en su vida, también han sufrido robos poniendo en exposición su integridad física, una mala alimentación predomina más de la mitad de universitarios, las redes sociales en exceso y además no acuden a un establecimiento de salud en presencia de malestar **(8)**.

De igual manera en Chimbote se evidencia universitarios con problemas de salud asociados al estilo de vida no saludable, como es el sobrepeso-obesidad, esto es debido a que los universitarios no se alimentan adecuadamente, comen fuera de casa, consumiendo alimentos envasados, con mucha grasa, a la vez no realizan actividad física, no duermen lo suficiente por las largas sesiones de estudio y por la misma naturaleza de la vida universitaria **(8)**.

Frente a este problema no es ajena la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo, donde son el objeto de estudio, esta escuela se promulga ante la ley 24163, donde a la vez se da la Creación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, fue la primera escuela en el departamento de Ancash. Se manifiesta que existe una gran demanda de ingresantes de esta carrera ya que en cada semestre académico cuenta con 1,000 estudiantes solo en Chimbote y a nivel nacional con 7,986 estudiantes matriculados. A pesar de los años hubo transformaciones en cuanto a infraestructura y equipamiento, ellos cuentan con bibliotecas, aula virtual, laboratorios, lugar de recreación y otros **(9)**.

Por lo cual los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo son el estudio ya que se ven encontrados ante conductas y comportamiento que ponen en riesgo su salud, ellos son calificados como un grupo vulnerable por lo mismo que atraviesan constantes cambios durante su estancia universitaria se identificaría distintos factores en estos estudiantes **(9)**.

Se consideré oportuno la elaboración del presente trabajo de investigación planteando el siguiente problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018?

Posteriormente plantee el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

Es por eso que se trazaron los siguientes objetivos específicos para conseguir el objetivo general:

- Valorar el estilo de vida en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

Actualmente el Perú tiene transformaciones y diferentes cambios, igualmente pasa en todo el mundo como el crecimiento de las ciudades, aumento poblacional, cambios en el ritmo de vida, sobre todo en la tecnología ya que tuvo un gran avance de tal manera que ha provocado grandes cambios en los estilos de vida del individuo, gran ejemplo los trabajos que ocupan la mayor parte del día son a través con manejos de computadoras y definitivamente a incrementado el sedentarismo esto se relaciona con la ingesta de comidas rápidas y consumo de sustancias perjudiciales, por lo tanto este estudio ayudará revertir la problemática actualmente.

La presente investigación es indispensable, de tal forma que los resultados contribuyen a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo, de esa manera poder realizar las intervenciones o programas necesarios de manera efectiva para las reducciones de factores de riesgo sobre todo a mejorar sus estilos de vida de aquellos estudiantes.

Respecto a la profesión de Enfermería es importante porque pueden facilitar programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los universitarios de este modo desde una vista educativa y preventiva fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud.

La investigación va a permitir que instituciones formadoras de profesionales de salud como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, exhiban los resultados y que de esa forma se añaden contenidos sobre estilo de vida, para garantizar una visión preventiva promocional hacia la persona.

También es útil este trabajo de investigación para que las autoridades regionales de la Dirección de salud Ancash y municipales en el campo de la salud en el Perú de igual forma para que la población de universitarios identifique sus factores de riesgo pueda generar entusiasmo y crea la facilidad de generar cambios en sus conductas, ya que al tener información necesaria de los estilos de vida de estos estudiantes disminuirá el riesgo de padecer enfermedades y de tal respuesta favorecerá la salud de cada uno de ellos.

Esta investigación es de tipo cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, la muestra estuvo constituida por 120 universitarios, a quienes se les aplicó dos instrumentos: escala de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales. Donde concluye: la mayoría presentan estilo de vida

no saludable y menos de la mitad estilo de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad son adultos jóvenes; la mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica, estado civil soltero y menos de la mitad tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles. Además, si existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y sexo, religión. No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y el ingreso económico. Y no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y la edad, estado civil.

II.- REVISION 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:

Nivel Internacional:

Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, (10). En su investigación titulada: “Estilos de vida en estudiantes de la Universidad de Boyacá – Colombia, 2018”; de tipo cuantitativo, cuyo objetivo general es identificar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Boyacá – Colombia, 2016, concluyendo que el 34% presenta una vida saludable, el 19% realiza media hora de actividad física por lo menos tres veces por semana, el 50% menciona querer realizar más actividad física o realizarla regularmente, el 40 % si consume frutas, verduras y alimentos sin ser procesados y el 17% refiere dormir entre 7 y 8 horas al día. Se muestra que existen conductas que interfieren en mantener una vida saludable, de lo cual estos estudiantes presentan hábitos perjudiciales que tienen un mando directo para verse afectado en su rendimiento académico y conllevando a problemas de salud graves.

Jiménez O, Ojeda R, (11). En su estudio titulado: “Estudiantes universitarios y el estilo de vida de la Facultad de Administración y Contaduría de la Universidad Autónoma de Yucatán – México, 2017”; de tipo cuantitativo, su objetivo general es caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría de Yucatán – México, 2016, concluyendo que el 56%

tienen un hábito nutricional regular por la comida chatarra, respecto a la actividad física el 46% realiza de forma regular por falta de tiempo y el 26% no busca información de cómo cuidar sus cuerpo ni prestan atención a los cambios que producen en ellos. Existen cambios fundamentales pero negativos en su desarrollo, las dimensiones de peor práctica son la responsabilidad en salud, nutrición y la realización de ejercicios que se verán expuestos a riesgos de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Gárciga O, Surí C, Rodríguez R, (12). Presentaron un estudio titulado: “Consumo de drogas legales y estilos de vida en estudiantes de medicina La Habana – Cuba, 2018”; la metodología es descriptiva de corte transversal, cuyo objetivo general es valorar el consumo de drogas legales en estudiantes de medicina La Habana – Cuba, 2015, donde concluye que el 69% consume alcohol y tabaco, el 55% a ingerido drogas legales, el 67% realiza actividad física y el 59% consumen una dieta adecuada; a su vez señaló las consecuencias; muertes el 42% por exceso de alcohol y tabaco el 64% de cáncer de pulmón. Presentan un alto nivel de consumo de alcohol y drogas, de igual manera la actividad física y una dieta adecuada, es decir que encaminan a un estilo de vida saludable, pero involucran conductas perjudiciales de lo cual se debe incrementar acciones para prevenir muertes y enfermedades.

Levandoski G, Trombetta P, (13). Su investigación titulada: “Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba – Brasil, 2017”; de tipo transversal con delineamiento descriptivo no probabilístico, cuyo objetivo general es verificar la manera en que los estudiantes universitarios comprenden la percepción de sus hábitos de vida, concluyen que el 56,3% de los estudiantes autoevaluaron su estilo de vida como

próximo a hábitos de vida positivos y el 66% presentaron indicadores positivos de hábitos saludables que contribuyen al cuidado de la salud. La nutrición para el 57,1% de los estudiantes es el primer componente de elección, en caso de necesitar un cambio de estilo de vida. A pesar de que tienen conocimiento de lo perjudicial que es tener un estilo de vida inadecuado, esto no la obliga a cambiar su rutina de vida, de lo cual se aproximan ECNT producido por el período de transición universitaria.

Álvarez G, Andaluz J, (14). Investigaron “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil – Ecuador, 2015”; de tipo cuantitativo con modelos explicativos y descriptivos, y ejes transversales, cuyo objetivo general es Determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015, por lo que concluye que el 50% casi siempre consumen comida chatarra, 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, el 40% se encuentra sin descanso, el 30% muestra una actitud agresiva, el 80% son sexualmente activos, evidenciando un gran riesgo de un 60% que no utiliza preservativo. Según resultados aumenta el riesgo a desarrollar afecciones y enfermedades crónicas que ve afectado por factores tiempo, economía, estrés, alimentación, etc., es pertinente implementar acciones.

Nivel Nacional:

Ortiz K, Sandoval C, (15). Su investigación titulada: “Índice de masa corporal y prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial La Esperanza – Trujillo, 2016”; de tipo descriptivo, correlacional de corte trasversal, cuyo objetivo general es

determinar la relación que existe entre el IMC y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes, donde concluye que se encuentra normal de peso 68%, con sobrepeso 23% y el 3% obesidad, en cuanto al estilo de vida el 55% evidencia no tener estilos de vida saludable, concluye también que no existe relación entre dichas variables. Estos estudiantes no tienen un estilo de vida saludable y no se ve gravemente afectado con su IMC en lo cual medidas de prevención deben tener de lo contrario posteriormente puede afectar su salud y su rendimiento académico.

Pecho M, Uribe C, Loza V, (16). Realizaron una investigación titulada: “Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de Enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga – Ica, 2017” de tipo descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo y de corte transversal, cuyo objetivo general es determinar la relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes, concluyen que la relación entre la familia es buena predomina el 66%, no tienen hijos el 87%, los que solo estudian 82%, los que dependen en lo económico de sus padres el 68%, el ingreso económico al mes es entre los s/1000 el 53% y el 57% de ellos no tienen una vida saludable. De dichos resultados, puede influir el ingreso económico de la familia en su estilo de vida, acercándose a conductas negativas sea falta de conocimiento o por no cumplir sus necesidades.

Velandia M, Arenas J, Ortega N, (17). Realizaron una investigación titulada: “Factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional - Cajamarca, 2015”, de tipo cuantitativo, descriptivo, trasversal y correlacional, cuyo objetivo general determinar los factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico

Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Cajamarca, concluyen que el 36% tiene una adecuada alimentación y practican deporte, el 65% no ingieren alcohol ni un tipo de droga, ante el desempeño académico el 75% aprueban sus cursos y disponen una hora para estudio de herramienta la biblioteca. Los resultados apuntan que los estilos de vida en la vida universitaria se modifican perjudicando de esta manera al estudiante universitario con el bajo rendimiento académico, a desarrollar ansiedad y estrés, etc.

Cuadros G, Quispe T, (18). Su investigación titulada “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería UNAS – Arequipa, 2016”; de metodología cuantitativo de tipo descriptivo, de diseño correlacional y de corte transversal, su objetivo principal es determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería UNSA, concluyendo que presentaron estilo de vida no saludable en las dimensiones ejercicio con 62.1% y responsabilidad con la salud 36.9 %. Y en las que si soporte interpersonal 72.0% y nutrición con 62.1%, el nivel de estrés académico encontrado fue moderado en el 69.2% del total. Los resultados mostraron que a mayor grado de estudio hay un mayor nivel de estrés pudiendo desencadenar trastornos físicos y emocionales afectando el rendimiento académico.

Gutiérrez M, Miranda L, (19). Su estudio titulado “Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego – Trujillo, 2016”; de tipo correlacional, su objetivo general es determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, concluyeron que el 62.7% de las alumnas de enfermería tuvieron adecuados estilos de vida y

el 37.3% inadecuados estilos de vida; en cuanto a los hábitos de estudio se obtuvo un 53.7% adecuados y un 46.3% inadecuados. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio. Resultados, existe preocupación por mejorar el estilo de vida y toma mayor interés cuando se habla de futuros profesionales de la salud, no sólo por el impacto sobre la propia salud, sino por el papel que las estudiantes que desempeñan en la sociedad.

A nivel local:

Garate K, (20). Elaboró su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Uladech – Chimbote, 2018”, de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional, su objetivo general es determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los alumnos de psicología, concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable el 68% y el 32% sí tienen un estilo de vida saludable, en cuanto a los factores biosocioculturales de los estudiantes están la mayoría son de sexo femenino, religión católica, el estado civil soltero, son estudiantes y su ingreso económico es de 1000 soles al mes. Resultado resalta que se verá afectado de alguna manera en su salud y en su rendimiento académico, por lo que el ingreso económico no es suficiente para cubrir las necesidades básicas.

Deceno M, (21). Realizo una investigación titulada “Estilo de vida en estudiantes Universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote, 2016”, de tipo básica con un diseño descriptivo-transversal, su objetivo general es describir los niveles de estilos de vida en estudiantes universitarios de la facultad de Educación y Humanidades

de la Universidad San Pedro de Chimbote, donde concluye que presentan un estilo de vida excelente con un 51,5% y bueno con 48,5% respectivamente. Según indicador de los estilos de vida por escuela, tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí yo me relajo y disfruto de mi tiempo libre. Los resultados muestran consumo de alcohol y café que puede poner en riesgo su salud por conductas perjudiciales de lo cual se debe incrementar acciones para prevenir muertes y enfermedades crónicas.

Quezada E, (22). Su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven de la Especialidad de Administración de Instituto Superior Tecnológico San Pedro – Chimbote, 2017”; de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional, cuyo objetivo general es determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto joven de la especialidad de administración del ISTS – Chimbote, concluye que la mayoría de los adultos jóvenes presentan un estilo de vida no saludable, la mayoría de ellos son católicos, solteros y tienen un ingreso económico de 650 a 850 soles mensuales. Se evidencia la falta de buenos hábitos saludables que puede estar relacionado con el ingreso económico bajo ya que no puede satisfacer sus necesidades básicas según componentes, estaría afectando su salud y a la vez su rendimiento académico.

2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación:

El presente informe de investigación se argumenta las bases conceptuales de estilo de vida según Marc Lalonde y Nola Pender.

Para empezar Marc Lalonde, era un abogado y político que desempeñaba el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá, creó un

modelo de salud pública explicativo de los determinantes de la salud, aún vigente, en que se reconoce el estilo de vida, el medio ambiente, la biología humana y la organización de los servicios de salud, se origina la interrelación entre los mencionados determinantes y la categoría de condición de vida de la población como un todo, también la situación de salud poblacional. (23).

Ya que antiguamente había preocupación por las causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud, por lo cual muchos modelos han intentado tratar de explicar cuál es la producción o pérdida de salud y respectivamente sus determinantes (23).

Como se menciona anteriormente los determinantes de la salud que plantea Marc Lalonde en su modelo de salud pública está compuesto por 4 componentes muy relevantes para la atención de la salud integral o grupal y los describe claramente. Son los siguientes: (23).



Medio ambiente: Aquí se enfoca con los factores físicos, biológicos, contaminación de aire, agua y suelo, igualmente como los factores socioculturales y psicosociales **(23)**.

Estilo de vida: Considera dentro de ello los hábitos de vida como la alimentación, conductas, actividad física, actividad sexual y la participación de algún instituto de salud **(23)**.

Biología humana: Tiene que ver con la edad de las personas y todo lo que tenga relación respecto a su genética **(23)**.

Sistema de salud: Lo considera la eficacia, si tienen accesibilidad y un buen financiamiento de los servicios de salud al que acuden las comunidades **(23)**.

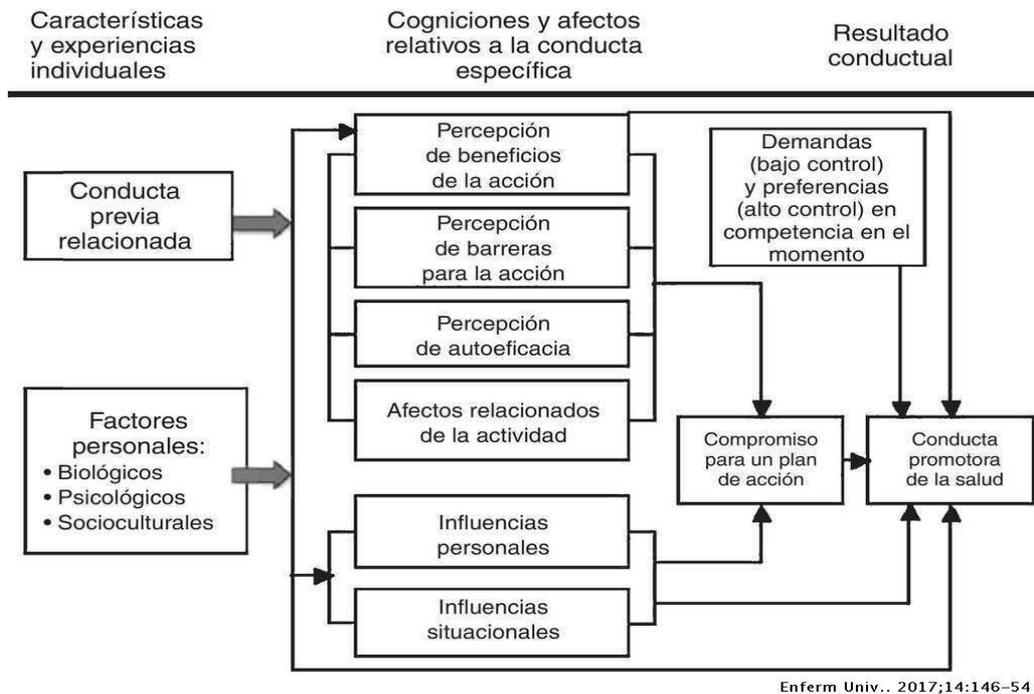
Marc Lalonde explica como el estilo de vida es un determinante que influye en la salud de forma relevante pero que se puede tratar, transformar y evolucionar mediante la realización de intervenciones de promoción de la salud o prevención primaria que está relacionado directamente con las actitudes o comportamiento de salud tales como: El consumo de drogas, situaciones estresantes, falta de actividad física, consumo de comidas rápidas o grasosas, las bebidas alcohólicas, tener múltiples parejas, conducir sin responsabilidad, sobre todo el hecho de no acudir a un establecimiento de salud o el incumplimiento de recomendaciones terapéuticas **(23)**.

Además, quien sustenta la investigación es Nola Pender, es teórica, autora, enfermera y académica de enfermería en la Universidad de Michigan y ha sido elegida una leyenda viviente de la Academia Americana, Pender creó un modelo de promoción de la salud donde su característica principal es que

enfatisa todas las medidas preventivas que el ser humano debe tomar para evitar aquellas enfermedades existentes **(24)**.

Nola Pender enfoca los estilos de vida a través de su modelo de la promoción de la salud se basa en educar al individuo en cuanto su autocuidado y como llevar a cabo un buen estado de vida, es aquí donde ella menciona que es de total relevancia promover una vida saludable ya que de esa manera habrá menos morbilidad, ya se gastaran menos recursos y sobre todo habrá una mejor visión hacia el futuro en la salud de cada persona. De la misma forma diseña al enfermero como cómplice motivador que estas conductas se inclinen a buenos resultados como se mencionan anteriormente diseña la importancia de promover un buen estado de salud de forma integral considerando las fortalezas, capacidades y potenciales para su toma de decisiones **(24)**.

Para Pender los estilos de vida son un patrón que involucra varios aspectos de acciones donde la persona las realiza en todas las etapas de vida y se proyecta primordialmente en la salud, menciona que para poder percibir se necesita el estudio de tres categorías principales tales como: las características y las experiencias individuales, la cognición y motivación de la conducta, y el resultado conductual. **(24)**.



Esto conlleva a la reducción de múltiples enfermedades; entonces, una etapa donde se considera que llevar a las personas a tomar diferentes decisiones como la adquisición de buenos hábitos sin duda es la vida universitaria. Muchos autores han mencionado que al acceder a la Universidad da un cambio universal en el individuo, siendo este un grupo poblacional vulnerable ya que influye en su estilo de vida en el estudiante universitario (25).

En general los estilos de vida son hábitos forma de vida que hace referencia a un grupo de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de ellos probablemente pueden ser no saludables. Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar la calidad de vida que necesitan (26).

La OMS define estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, no ingerir bebidas alcohólicas ni drogas, etc. En la otra cara llevar un estilo de vida poco saludable es origen de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés, consigue hábitos como el consumo de alcohol y drogas, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la exposición a contaminantes, etc. (27).

Cabe mencionar que la base teórica de Nola Pender se sustenta en las dimensiones del estilo de vida, consideradas son las siguientes:

Alimentación saludable: Una alimentación saludable se considera en consumir amplia variedad de alimentos que contengan nutrientes necesarios para mantenernos sanos, sentirnos bien y proporcionar energía que requerimos, todos estos nutrientes son importantes ya que contiene lo que necesita nuestro cuerpo como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Esta es la forma en que él individuo mantiene un buen estado de salud como así mismo sobrevivir o compensar las actividades que realiza durante el día (28).

Actividad y ejercicio: Se considera a toda actividad o ejercicio que realiza el individuo que tenga el gasto de energía y sobre todo que ponga en movimiento a nivel corporal, psíquico y emocional en este y que se realiza de

una manera organizada como: caminar, correr, nadar. Bailar y trabajar sea en una huerta o en un jardín **(29)**.

Responsabilidad en salud: Es una manera de actuar ante una posibilidad de enfermarse donde la persona es el único responsable que puede transformar algún comportamiento de riesgo hacia uno saludable que puede favorecer su salud más nadie lo puede realizar. Entonces la persona decide si desea mantener un óptimo estado de salud para esto debe decidir cómo cuidarse, por lo tanto, debe haber motivación por parte del mismo individuo **(30)**.

Manejo de estrés: Es claro que todos hemos pasado por momentos estresantes, pero este sería normal y saludable para ser un cambio, de lo contrario que el estrés sea muy continuo puede ser negativo en nuestra salud para ello es necesario realizar terapias de relajación, mesoterapia, musicoterapia como otros, esto totalmente depende de la persona **(31)**.

Características biológicas: Nuestro genoma se tuvo que adaptar al ambiente y las situaciones en la que los hombres evolucionan, si no existen marcadores genéticos muy buenos para incorporar el estudio de la predisposición genética a patologías en trabajos epidemiológicos, parecen existir algunas evidencias de cierta relación entre nuestra adaptación como especie y el riesgo de padecer enfermedades ligadas a un estilo de vida incoherente con nuestro organismo **(32)**.

Características sociales y económicas: En esta dimensión respecto al nivel de ingresos puede existir riesgo a padecer o construir algunas patologías ya que existe una vinculación entre la pobreza y la enfermedad,

obligatoriamente deben contar con atención sanitaria siendo uno de sus derechos principales ya que en ocasiones la atención sanitaria es gratuita, de lo cual el sentirse pobre es más negativo que ser pobre, dicho sea, así en la actualidad **(33)**.

Redes de apoyo social: Es el grupo de personas con las cuales existe relación social cercana, estas personas grupos pueden brindar ayuda tanto de tipo material como emocional, esto se da en familias, amigos, vecinos y personal de la infinidad de instituciones **(34)**.

En cuanto a los 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 son: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico **(35)**.

Factores biológicos: Es el que está encargado de todas nuestras características y rasgos hereditarios físicos como nuestro sexo, edad, color de pelo, color de ojos, altura, etc. Factores culturales: Son características de la cultura, y ésta es el conjunto de todas las formas de vida y expresiones de una sociedad determinada. En palabras de Fischer, "Se dirá que un individuo tiene cultura cuando esta persona ha desarrollado sus facultades intelectuales y su nivel de instrucción". Factores sociales: Son características que permitan identificar el riesgo social y la vulnerabilidad del adulto mayor, la influencia del ambiente en la situación problemática, de acuerdo con las potencialidades y los recursos de la persona y del contexto.

Los determinantes del estilo de vida abordan dos perspectivas distintas:

En la primera perspectiva, se valoran factores que se denominan individuales y en la que los objetivos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas y la segunda perspectiva parte de aspectos sociodemográficos y culturales, desde ella se asimila la influencia de factores como el contexto social, medio ambiente y económico **(35)**.

El estudiante en etapa universitaria es el individuo que se considera vulnerable durante ese período, de tal forma que deberá tomar distintas decisiones durante todas sus etapas, dentro de ellas se encuentran los buenos hábitos saludables durante su estancia universitaria. Por lo general los estilos de vida se pueden ver de alguna manera modificados por algunos cambios ya sea económico, social, cultural y psicológico estos se enfrentan durante toda su formación académica de lo contrario esto puede repercutir de una forma negativa en su estado de salud y a la vez en su rendimiento académico así mismo en su integridad en un futuro **(35)**.

Por lo cual los factores de riesgo que atraviesa el universitario del V ciclo son: Las dietas poco saludables; el consumo de comidas rápidas, la inactividad física o sea una conducta sedentaria; el tabaco, alcoholismo y las drogas; también el estrés, el mantener relaciones sexuales sin protección, múltiples parejas, la mala higiene, las adicciones o manejar sin responsabilidad, son algunos de los factores de riesgo mencionados que forman parte del estilo de vida del estudiante universitario que los han

conllevado a múltiples de enfermedades no transmisibles, también puede contribuir a incrementar la morbimortalidad **(36)**.

Los universitarios del V ciclo para llevar a cabo un estilo de vida saludable deberá tener en cuenta algunas actitudes favorecedoras, como la responsabilidad en su salud, es decir ver por su propio bienestar, debe estar atento en cuanto a su salud se refiere como la acción de informarse, por ejemplo: métodos anticonceptivos, ITS, etc., sobre todo a buscar ayuda profesional ante la necesidad de bienestar. Otra manera que el estudiante universitario obtenga una buena salud es la realización de actividad física en actividades ligeras, moderadas o realizar un deporte que le guste como vóley, fútbol, manejar bicicleta, etc., para eso debe estar planificado y controlado debe ser un hábito de la vida diaria o como una actividad de ocio **(37)**.

En cuanto a la nutrición el universitario debe saber distinguir y tener conocimiento de su consumo de alimentos esenciales para el soporte de su bienestar, dentro de sus alimentos seleccionados debe existir una dieta saludable que esté compuesta o se relacione con la pirámide alimenticia. El incremento espiritual beneficia al estudiante universitario ya que permite tener un equilibrio, tener paz interior y tener una visión hacia un futuro próspero para alcanzar más allá de lo que se propone, es decir que el estudiante tendrá la potencial de darle sentido a un propósito y trabajar en las metas que se plantea. Las relaciones interpersonales son importantes en el estudiante universitario ya que brinda apoyo social y emocional de esa manera permite alcanzar independencia y ver su identidad personal, mediante intercambio de ideas, emociones y sentimientos **(37)**.

Por último, el manejo de estrés a pesar que es una respuesta normal puede afectar la salud del estudiante cuando ya excede de los límites puede tener un resultado negativo ya que este puede aliviar el estrés mediante la pérdida de control para comer, fumar y beber alcohol en exceso, dormir demasiado o no dormir lo suficiente, de lo cual el estudiante debe saber la situación utilizando técnicas saludables como tener un pensamiento positivo, salir en familia o con los amigos, tener momentos de recreación o quizás salir a caminar solo o en compañía como otros pasatiempos que tener el estudiante (37).

Actualmente el rol de Enfermería no se cumple ya que no hay una proyección en el marco de promoción y prevención en los estudiantes de contabilidad por lo que no se han hecho presentes en dicha universidad para las intervenciones necesarias, sus actividades a realizar sería: Identificar las necesidades de los estudiantes, mejorar el nivel de conocimiento sobre: autocuidado, factores de riesgo, consecuencias de un mal estilo de vida, etc., la realización de actividades para que desarrollen sus destrezas para el autocuidado y organizar foros, campañas, conferencias, talleres, olimpiadas todo esto para la participación del estudiante, de lo mencionado es el rol de enfermería de lo cual ninguna de esas actividades se han mencionado realizarlas (38).

III.- HIPOSTESIS DE LA INVESTIGACION:

Si existe relación significativa estadísticamente entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo. ULADECH, Chimbote, 2018.

No existe relación significativa estadísticamente entre estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo. ULADECH, Chimbote, 2018.

IV.- METODOLOGÍA:

4.1 Tipo y diseño de la investigación:

Estudio cuantitativo: Es el modo de medida que pretende señalar, entre ciertas alternativas, utilizando magnitudes numéricas **(39)**.

Corte transversal: Es la apreciación de la magnitud, distribución de una enfermedad en un tiempo determinado **(39)**.

Diseño de la investigación:

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos significativos de cualquier fenómeno que se estudie. Representa tendencias de un grupo o población **(40)**.

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas **(40)**.

4.2 Población y muestra:

4.2.1. Universo Muestral:

El universo muestral estuvo compuesto por 120 universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo.

4.2.2. Unidad de análisis:

Cada universitario de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo, que formaron parte de la muestra y dieron respuesta a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión:

- Universitarios que estuvieron matriculados en la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo.
- Todos los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo de ambos sexos.
- Universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Universitarios que no estuvieron matriculados en la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo.
- Universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo que presentaron algún problema de comunicación.

4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores:**I. ESTILO DE VIDA EN EL UNIVERSITARIO****Definición Conceptual**

Es el conjunto de actitudes o comportamientos para conservar nuestro cuerpo y mente adecuadamente. Estos están conectados con los patrones de alimentación, consumo de tabaco, el desarrollo o actividad física, el ocio, el consumo de alcohol, drogas y el riesgo ocupacional de una persona (41).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

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

II. FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS

Definición conceptual:

Características o circunstancias detectables en el individuo, que no pueden ser modificables, los factores considerados son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión **(42)**.

FACTOR BIOLÓGICO

Edad:

Definición conceptual:

Es el tiempo que una persona ha vivido empezando desde su nacimiento **(43)**.

Definición Operacional:

Escala nominal:

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

Sexo:

Definición Conceptual:

Es la condición orgánica física, biológica, anatómica y fisiológica que hace diferencia entre mujeres y varones **(44)**.

Definición Operacional:

Se utilizó la escala nominal:

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES**Religión:****Definición Conceptual:**

Es una fe, la contemplación por lo que considera sagrado, es un culto hacia entidades a las que se atribuyen poderes milagrosos. (45).

Definición Operacional:

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES**Estado Civil:****Definición Conceptual:**

Es la condición que determina a una persona en sus vínculos personales con individuos de sexo diferente o mismo, donde unirán lazos que serán registrados jurídicamente (46).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico:

Definición Conceptual:

Es el importe de dinero que una persona percibe periódicamente producto de su trabajo y es compartida en el círculo familiar (47).

Definición Operacional:

Escala de intervalo:

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

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas:

En el actual trabajo de investigación se aplicó la entrevista y observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos:

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

Instrumento No 01:

Escala del Estilo de vida:

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N., modificado por Delgado, R; Días, 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. (Ver anexo N° 01).

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

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

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consumen los estudiantes universitarios.

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

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

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECE: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio 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 a cada sub escala.

Instrumento No 02:

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del universitario:

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

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (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 y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguraron la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos **(48)**. (Anexo 3)

Validez interna:

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio **(48)**.

Confiability:

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach **(48)**. (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 del universitario, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada universitario.
- Se realizaron 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. Análisis y Procesamiento de datos:

Los datos recolectados fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se mostraron 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 criterio de Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

4.6. Matriz de consistencia:

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METODOLOGÍA
Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018	¿Cuáles son los estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo ULADECH Católica_ Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el estilo de vida biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018. - Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, religión, estado civil e ingreso económico en universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018. 	Tipo cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional.

4.7. Principios éticos:

La ética tiene por objeto de estudio a la moral y la conducta humana. Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos de:

Anonimato:

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo que la investigación fue anónima y que la información obtenida fue solo para fines de la investigación.

Privacidad:

Toda la información recibida en el presente estudio se conservó en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo siendo útil solo para fines de la investigación.

Honestidad:

Se brindó información a los universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo el propósito de la investigación, donde los resultados se encontraron plasmados en el presente estudio.

Consentimiento:

Solo se trabajó con los universitarios de la escuela profesional de contabilidad del V ciclo que aceptaron libremente participar en el presente trabajo (Ver anexo N° 05) (48).

V.- RESULTADOS:

5.1 Resultados:

TABLA 1

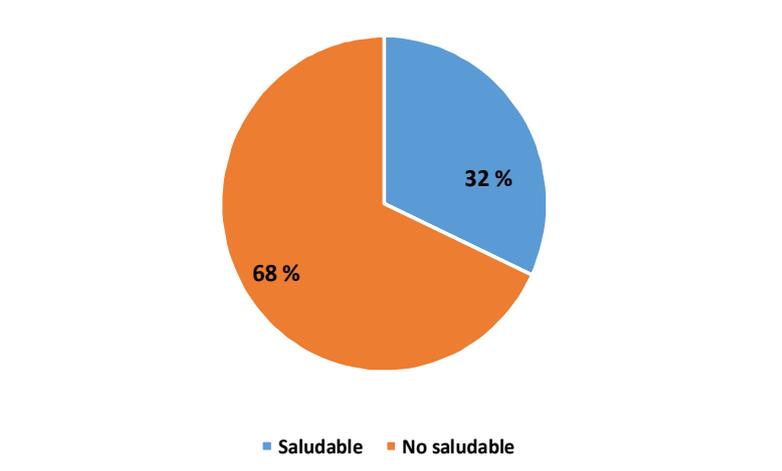
ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	38	32,0
No Saludable	82	68,0
TOTAL	120	100

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Catolica_Chimbote, 2018.

GRAFICO DE TABLA 1

ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

TABLA 2

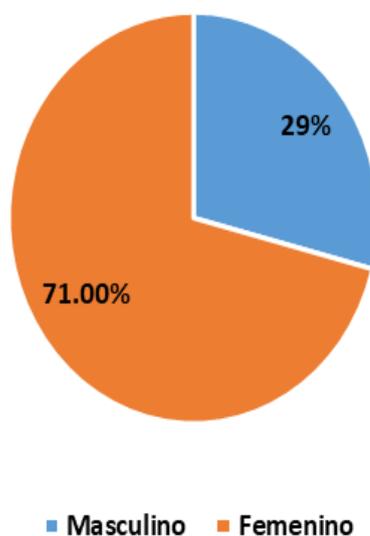
*FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO.
ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018*

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo:	N°	%
Masculino	35	29,0
Femenino	85	71,0
Total	120	100,0
Edad(años)	N°	%
20-35 años	117	97,5
36-59 años	3	2,5
60 a más	0	0,0
Total	120	100,0
FACTORES CULTURALES		
Religión	N°	%
Católico	84	70,0
Evangélicos	18	15,0
Otras	18	15,0
Total	120	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N°	%
Soltero	107	89,0
Casado	4	3,0
Viudo	0	0,0
Conviviente	7	6,0
Separado	2	2,0
Total	120	100,0
Ingresos económicos	N°	%
Menor de 400 nuevos soles	27	22,3
De 400 a 650 nuevos soles	10	8,5
De 650 a 850 nuevos soles	37	30,4
De 850 a 1100 nuevos soles	38	31,4
Mayor de 1100 nuevos soles	8	7,4
Total	120	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

GRÁFICO DE TABLA 2

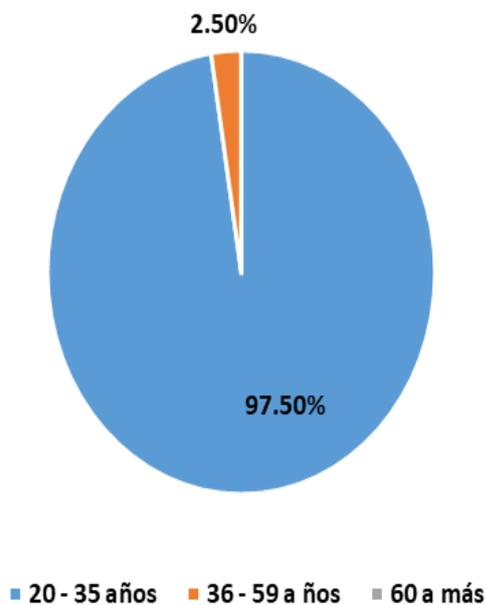
SEXO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

GRÁFICO DE TABLA 3

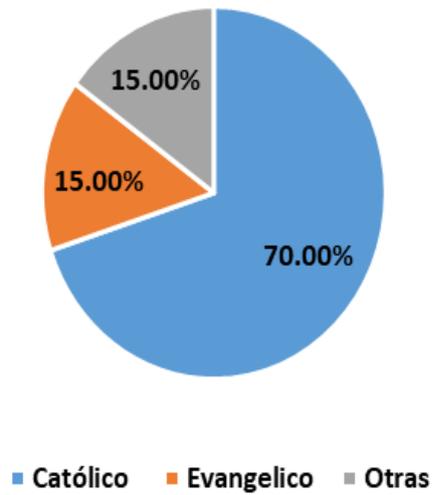
EDAD DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

GRÁFICO DE TABLA 4

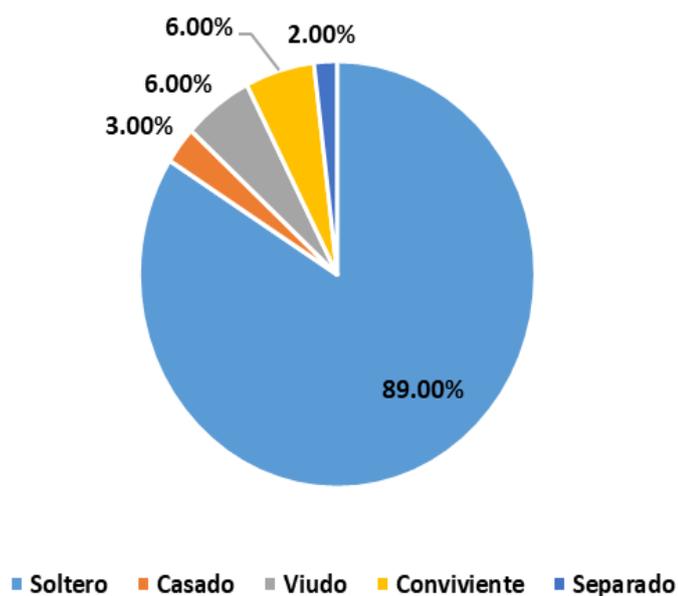
RELIGION DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

GRÁFICO DE TABLA 5

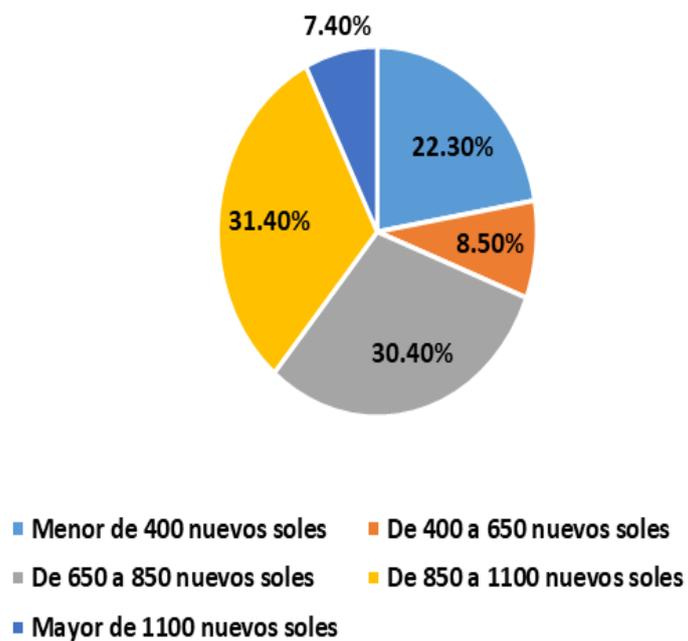
ESTADO CIVIL DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

GRÁFICO DE TABLA 6

INGRESO ECONÓMICO DEL UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATOLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica Chimbote, 2018.

**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y
LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA
ESCUELA PROFESIONAL CONTABILIDAD DEL V CICLO.
ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**

TABLA 3

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO.
ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=001$; $gl=1$; $p= 0,0 > 0,05$ Si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Masculino	11	9,2	24	20,0	35	29,2	
Femenino	27	22,5	58	48,3	85	70,8	
Total	38	31,7	82	68,3	120	100,0	

Edad	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Adulto joven	38	31,7	79	65,8	117	97,5	
Adulto maduro	0	0,0	3	2,5	3	2,5	
Total	38	31,7	82	68,3	120	100,0	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

TABLA 4

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO.
ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 3,239$; $gl=2$; $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	27	22,5	57	47,5	84	70	Si existe relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida.
Evangélico(a)	3	2,5	15	12,5	18	15	
Otros	8	6,7	10	8,3	18	15	
Total	38	31,7	82	68,3	120	100,0	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

TABLA 05

FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DEL V CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Soltero(a)	35	29,2	72	60,0	107	89,2	
Casado(a)	2	1,7	2	1,7	4	3,3	
Conviviente	1	0,8	6	5,0	7	5,8	
Separado(a)	0	0,0	2	1,7	2	1,7	
Total	38	31,7	82	68,3	120	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		X ² =16,240; gl=4; p=20,0 > 0,05
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Menor de 400 nuevos soles	3	2,5	24	20,0	27	22,5	
De 400 a 650 nuevos soles	2	1,7	8	6,7	10	8,3	
De 650 a 850 nuevos soles	9	7,5	28	23,3	37	30,8	
De 850 a 1100 nuevos soles	19	15,8	19	15,8	38	31,7	
Mayor de 1100	5	4,2	3	2,5	8	6,7	
Total	38	31,7	82	68,3	120	100,0	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V Ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

5.2 Análisis de los resultados:

TABLA 1: Del 100% (120) de universitarios de la Escuela profesional de Contabilidad del V ciclo ULADECH Católica, que participaron en el estudio, el 68,0% (82) tienen estilo de vida no saludable y el 32,0% (38) estilo de vida saludable.

Estudios similares a la investigación de Uriarte Y, Vargas A, (49) concluyen que el 62% de universitarios tienen estilo de vida no saludable, el 38% tiene estilo de vida saludable. Asimismo, Sánchez M, Luna E, (50) concluyen que los estudiantes universitarios no tienen estilo de vida saludable con un 63% y los que llevan una vida saludable un 37%. Siguiendo investigando Gárciga O, Surí C, Rodríguez R, (12) concluye que los universitarios tienen estilo de vida no saludable y con un pequeño porcentaje tienen estilo de vida saludable.

En primera estancia los estilos de vida son hábitos, que hace referencia a un grupo de comportamientos y/o actitudes cotidianas que realizan las personas a lo largo de la vida, donde están determinados por procesos sociales, tradiciones y hábitos.

Así mismo Marc Lalonde explica como el estilo de vida es un determinante importante que influye en la salud de la persona y puede ser modificada es así que se evidencia con estos estudiantes universitarios de contabilidad del V ciclo ya que no tienen un estilo de vida saludable viéndose afectada durante su estancia universitaria por efecto están siendo modificados sus hábitos o conductas negativamente, como el sedentarismo, la falta de actividad física causada por la falta de tiempo o porque

simplemente no hay interés ni voluntad para realizarlo, una mala nutrición como se evidencia existe un cafetín pero no es favorable por la venta de comida chatarra, patrón de sueño alterado manifestado por acumulación de trabajos de plataforma de la universidad.

Igualmente pasa con el abuso de consumo de alcohol, drogas y tabaco en estos estudiantes no es muy elevado el consumo ya que lo han ingerido en ocasiones, pero hay un grupo muy pequeño que suelen consumirlos consecutivamente y es de grave preocupación, todo esto generan mayor probabilidad a desarrollar diversas enfermedades degenerativas como se ha visto por TV, internet o en algún medio de comunicación puede traer graves consecuencias en su salud como diabetes, enfermedades cardiacas, alto nivel de colesterol en la sangre, triglicéridos, obesidad y entre otras, pero también puede afectar la salud mental generando una baja autoestima, mal afrontamiento de estrés y un máximo desarrollo en trastornos del estado de ánimo y sobre todo un bajo rendimiento académico viéndose reflejada a través de sus calificaciones que se mantienen en promedio regular.

Mediante análisis en las dimensiones del estilo de vida, consideradas son las siguientes: La alimentación saludable es el consumo de variedad de alimentos que contengan nutrientes necesarios para mantenernos sanos, sentirnos bien y proporcionar energía que requerimos, como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. **(28)**.

De lo contrario pasa con estos universitarios de Contabilidad del V ciclo ya que consumen un alto nivel de comida chatarra, gaseosas conseguido por el cafetín o centros comerciales, en sus casas no consumen mucha fruta

ni verduras, ingieren menos de un litro de agua al día, ellos están predispuestos a contraer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, la anemia, algún tipo de cáncer o infección y también por la falta de ello como la anorexia y bulimia. Todos estos universitarios sus horarios de comida suelen ser postergados o consumidos al apuro produciendo cambios y desordenes como trastornos en la digestión, dolor de estómago, pesadez.

Existe un grave problema con estos estudiantes ya que aun así viéndose afectada por una mala alimentación debería ir de la mano con la actividad física y no lo está que posteriormente se estará analizando, también es un problema que consuman sus comidas del día viendo Tv, en la computadora y que mayormente en el celular, alejando de una plena conversación en la mesa con la familia, esta variable siendo la más importante debe ser modificada para evitar graves consecuencias.

Así mismo la actividad y ejercicio que realiza el individuo que tenga el gasto de energía y sobre todo que ponga en movimiento a nivel corporal, psíquico y emocional en este y que se realiza de una manera organizada como: caminar, correr, nadar, bailar y trabajar **(29)**.

La falta de actividad física en estos estudiantes y la razón por la que ellos pronuncian es por la falta de tiempo ya que se cargan de trabajos de la plataforma universitaria o trabajos grupales fuera de sus hogares, otra razón es por falta de voluntad refieren que no se sienten motivados para realizarlo sin embargo un pequeño porcentaje si realizan actividad física mencionan que lleva un rutina consecutiva y que les hace sentir bien, si hablamos de lo

que llevan una vida sedentaria los riesgos que se cargan son la obesidad, enfermedades del corazón, colesterol alto, diabetes, tipos de cáncer, y más.

A pesar que existe variedad de actividades como danza, vóley, fútbol, etc. en la universidad que ellos asisten y pueden ir de forma grupal como motivación, mencionan no haberse inscrito desde que iniciaron su primera etapa universitaria, es evidente la falta de interés o tiempo por realizarla y siendo preocupante ya que de la misma forma pasa en la alimentación, debe actuarse rápidamente para que a futuro no se vea afectado.

Respecto a la responsabilidad en salud es el actuar ante una posibilidad de enfermarse donde es el único responsable que puede transformar algún comportamiento de riesgo hacia uno saludable que puede favorecer su salud. Entonces la persona decide si desea mantener un óptimo estado de salud para esto debe decidir cómo cuidarse **(30)**.

Siguiendo analizando estos universitarios por lo general no acuden a puesto de salud cuando lo amerita, por la saturación de tiempo muchos de ellos estudian y trabajan o son padres de familia, manifiestan que al sentir algún síntoma de molestia o dolor suelen automedicarse con lo primero que encuentren o acuden a una farmacia como sabemos automedicarse puede traer reacciones adversas, efectos secundarios, intoxicación, sufrir sobre dosis por tomar cantidades equivocadas o hasta volverse resistente el medicamento por el exceso de consumo de aquel.

También se puede evidenciar que al preguntarles que es lo que deben hacer para encontrar su bienestar ellos tienen conocimiento sin embargo no lo practican, por ejemplo, saben que una buena alimentación disminuirá las

posibilidades a padecer enfermedades crónicas, al igual que la actividad física puede ser una motivación para sentirse bien y evitar dichas enfermedades, saben sobre la recreación, también las consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y drogas, les faltaría ejecutarlas.

En cuando al estrés menciona el autor que es causado por momentos de tensión donde nos sentimos saturados sea por el trabajo, problemas familiares o económicos, etc. Algo espontaneo en o cual todos hemos atravesado **(31)**.

Estos universitarios como todos nosotros hemos pasado por momentos estresantes, pero este sería normal y saludable para ser un cambio, de lo contrario que el estrés sea muy continuo puede ser negativo en nuestra salud para ello es necesario realizar terapias de relajación, masoterapia, distracción, musicoterapia, manifiestan que casi siempre han sentido estrés momentáneo y evidentemente a causa de estrés académico como las evaluaciones, carga de trabajo, la plataforma (campus virtual), dificultad para obtener materiales, el estilo de vida, las exigencias, la competencia y entre la más grande y principal consecuencia es la falta con concentración, que va de la mano, con la alimentación, actividad física, autoestima y otros.

Existe una relación grande con los efectos del estrés y el vínculo de la depresión que es muy preocupante ya que sorprendentemente cuando se piensa que el estrés crea una mentalidad de ganar o perder y la depresión lleva por un sentimiento de fracaso persistente y de baja autoestima, podrían poner en riesgo su propia vida por ser una conducta de impulso a salir de los problemas inmediatos.

La autorrealización consiste en desarrollar nuestro potencial humano, aceptarse a sí mismo, relacionarse de una forma sana con los demás (con empatía, honestidad y asertividad **(34)**).

En cuanto a la autorrealización los estudiantes universitarios refieren y se evidencia que tienen buena relación entre ellos, apoyo es mutuo en cada uno de ellos, aunque ciertamente no faltan uno que otro conflicto entre compañeros, cada uno tiene buena aceptación así mismos saben cuánto valen y a lo que están construyendo para lo que quieren alcanzar, de lo contrario se sentiría un gran vacío e insatisfacción personal y se intentaría llenarlo de comportamientos destructivos, emociones negativas y vicios emocionales, aunque sus conductas pueden aproximarse a esos efectos.

En la investigación elaborado a los universitarios de la Escuela de Contabilidad del V ciclo tienen similitud con los estudios mencionados ya que de la misma manera presentan un estilo de vida no saludable como se había mencionado, conllevando a graves implicancias a futuro que repentinamente llegará y claro pueden ser modificados a tiempo mediante la promoción y prevención para evitar las consecuencias.

No llevar un estilo de vida saludable no solo pone en riesgo nuestro rendimiento académico y nuestro estado anímico, sino que también puede traer a la larga enfermedades crónicas no trasmisibles que en su mayoría se han dado con el avanzar de los años, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, diabetes y sin dejar atrás las enfermedades de transmisión sexual que tuvo una respuesta muy negativa en otros estudios.

Se plantea que se debe sensibilizar a las autoridades de la Universidad para que tomen medidas necesarias para disminuir estos indicadores y de esta manera fortalecer conductas saludables en los universitarios como, por ejemplo: Cafetin saludable, brindar consejería sobre estilo de vida saludable sensibilizando a los universitarios, crear vínculo con alguna posta cercana a la universidad, etc.

TABLA 2: Del 100% (120) de universitarios encuetados de la Escuela profesional de Contabilidad del V ciclo, ULADECH católica, el 71,0% (85) son de sexo femenino, el 97,5% (117) tienen la edad de 20 – 35 años, el 70,0% (84) son católicos de religión, el 89,0% (107) su estado civil es soltero, el 31,4% (38) es de 850 a 1100 nuevos soles su ingreso económico.

Estudios similares como de Canova C, (51) concluye que el 76% eran mujeres entre las edades de 20 a 35 años y que adoptan mejor estilo de vida. El estudio de Aguado E, Ramos D, (52) concluyen que de los estudiantes oscilan en su mayoría solteras en su estado civil con 91%. Además, Garate K, (53) concluye que los estudiantes la mayoría de ellos son de sexo femenino el 70%, el 82% tienen creencias católicas, el 29% su ingreso económico es más de 1000 nuevos soles. Siguiendo el estudio de Gomez Z, Landeros P, Romero E, (54) concluyen que el 54% fueron de sexo femenino y el 46% de sexo masculino; la edad promedio fue 21 a 30 años para ambos sexos. Igualmente ocurre en el estudio de Gonzales A, Palacios J, (55) concluyen que tienen las edades entre los 20 y 30 años un 78%, el 92% de los estudiantes su estado civil es solteros.

En cuanto a los factores biosocioculturales está la edad, para empezar la edad certifica la vida o el tiempo que se vive. Es parte de un referente que se mide o se enmarca en la experiencia vivida colectiva **(43)**.

Los universitarios del V ciclo en su mayoría son adultos jóvenes y su edad es un indicador muy importante ya que como sabemos la etapa de la juventud no ha desarrollado su madurez por completo y se ve afectada por distintos factores de riesgo influyendo negativamente en su estilo de vida entre los principales riesgos que tiene el adulto joven son el embarazo precoz otros estudios con un alto porcentaje se ven reflejados los jóvenes por el embarazo no deseado o aborto instantáneo y esta ocasionado por falta de uso de métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual o hasta el VIH, tomado esto como parte de su falta de toma de decisiones.

Problemas de salud mental muy visto entre los jóvenes que llegaron al suicidio por falta de madurez emocional, violencia muchas veces las jóvenes nos atamos a personas que por miedo no se atreven afrontar y a tomar decisiones que las empodere, el alcohol, las drogas en su mayoría se dejan influenciar sea por moda o ser aceptado al grupo que se relacionan con conductas que vemos o nos impulsan a realizarlas por agradar.

Continuamos con la variable sexo que se define como la condición orgánica física, biológica, anatómica y fisiológica que hace diferencia entre mujeres y varones, el sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace **(44)**.

Actualmente se puede considerar que el sexo marca la diferencia ante conductas, por ejemplo, estos universitarios en estudio las mujeres tienen

mejor capacidad o madurez para afrontar y tomar decisiones evidenciado con resultados del presente estudio por lo que las mujeres tienen mejor estilo de vida que los varones, siempre se ha mencionado que las mujeres pueden realizar distintas cosas a la vez a diferencia de los varones ya que si lo hicieran se sienten saturados. A diferencia de algunos varones como en este caso algunos de ellos viven solos y trabajan al mismo tiempo y refieren que se cocinan, limpian su habitación, compran sus consumos, y realizan actividades académicas.

En seguida la religión es una fe y una elección, la contemplación por lo que considera sagrado, es un culto hacia entidades a las que se atribuyen poderes milagrosos (45).

Estos universitarios profesan la religión católica ya que mencionan que de pequeños han sido introducidos por sus padres, los llevaban a la iglesia, templo o parroquia y a medida que iban creciendo tomaron la decisión de seguir el camino que desde pequeño les enseñaron sus padres y los que no, decidieron ser autónomos ya que cumplían la mayoría de edad, cabe mencionar que existe una influencia en ese tipo de decisión la educación nos enseñan varias hipótesis, las amistades, las experiencias vividas, se dice que la religión hoy en día tiene poca importancia en la vida, comparada con deportes, medios sociales, la escuela. La religión tiene sus ventajas por lo que limita a los jóvenes a ciertas conductas negativas, como el pandillaje, libertinaje, delincuencia y otros.

El estado civil llega a ser la condición que determina a una persona en sus vínculos personales con individuos de sexo diferente o mismo, donde unirán lazos que serán registrados jurídicamente **(46)**.

Universitarios con un mayor porcentaje son solteros a decisión propia razón por lo que consideran que son muy jóvenes y no están listos o no ha llegado la persona indicada y lo más importante que están directamente enfocados con su trayecto hacia su carrera profesional ya que para obtenerla deben estar concentrados y entregar tiempo más aun dedicación, como también un grupo son casado o convivientes, ellos antes de entrar a estudiar ya tenían ese estado civil, sin embargo son considerados en su aula como un grupo de mayor madurez.

Por último, el ingreso económico es el importe de dinero que una persona percibe periódicamente producto de su trabajo y es compartida en el círculo familiar, el ingreso económico en cada familia es importante porque siendo un menor sueldo puede afectar aquellas necesidades básicas **(47)**.

Estos universitarios tienen un ingreso económico del sueldo mínimo que no pasa de los 1000 nuevos soles que probablemente no cubra todas las necesidades del estudiante, puede recibir un miembro de la familia como varios pero en su mayoría muchas familias solo uno recibe remuneración y esto puede afectar negativamente durante su etapa universitaria como sabemos su estancia universitaria va a depender del pago que realice cada mes, también la alimentación ya que deben consumir los alimentos necesarios y diarios como frutas, verduras, etc.

La vestimenta también es importante pero no consideramos como principal ante las necesidades, estos jóvenes muchos de ellos atraviesan etapas de estrés por esta razón por la falta de dinero ya que mencionan que las pensiones cada año incrementan, que no siempre disponen de dinero para comprar los materiales necesarios o actividades que realicen, también pagar los servicios como el internet, luz, agua y desagüe que obligatoriamente deben ser pagados, muchos de ellos ayudan a sus padres a la supervivencia ya que les ayudan económicamente con un pequeño porcentaje de lo que ganan.

El estudio realizado a los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo tiene similitud en algunas investigaciones mencionadas ya que sus autores concluyen que se encuentran en la edad de 20 a 35 años aproximadamente, en su mayoría son de sexo femenino, son solteros en su condición de estado civil, con ingresos de 1000 nuevos soles mensuales. Todas las variables determinarán la condición y estilo de vida que llevarán cada uno de ellos, principalmente la edad es un factor importante ya que sus tomas de decisiones son muy incierto, como también el ingreso económico que no cubre sus necesidades básicas en la etapa universitaria.

Propuesta de mejora se debe sensibilizar y motivar a los estudiantes universitarios de dicha escuela con ayuda de las autoridades de la universidad y algún puesto de salud, aunque de todas formas los factores biosocioculturales van a influir de forma relevante en estos estudiantes como la edad, el sexo y su ingreso económico, por no encontrarse en la edad de tomas de malas decisiones en cuanto su estilo de vida y el sexo ya que las

mujeres pretenden mejor conducta, en cuanto al ingreso económico puede flaquear por que no puede cubrir las necesidades de estos.

TABLA 3: En cuanto a los factores biológicos y estilos de vida, respecto al sexo el 70,8% (85) son femenino, de lo cual el 48,3% (58) tienen un estilo de vida no saludable y con un 22,5% (27) tienen estilo de vida saludable. Se observa que 97,5% (117) son adulto joven (20 – 35 años), de lo cual el 65,8% (79) tienen un estilo de vida no saludable y con un 31,7% (38) tienen un estilo de vida saludable.

Al relacionar la variable sexo y estilo de vida haciendo uso del estadístico chi cuadrado ($\chi^2=0,01$; $gl=1$; $p=0,0 < 0,05$); se evidencia que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas. Quiere decir que, el sexo si determina el estilo de vida del universitario de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo. Del mismo modo relacionando edad y el estilo de vida, no cumple la condición para aplicar el chi cuadrado por que más del 20% de las frecuencias son inferiores a 5.

Los resultados similares con el estudio de Huerta S, Flores Y, (56) donde menciona que, si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=8,043$; $gl=1$; $p=0,005 < 0,05$). Por lo cual el investigador determina que si existe relación estadísticamente entre el sexo con los estilos de vida.

Es así, que podemos decir que según resultados, los universitarios de la Escuela Profesional del V ciclo, el sexo si determina el estilo de vida en cada uno de ellos, cada persona es un ser racional y poseedor de una identidad propia para la realización de prácticas o hábitos de salud, lo cual le permite

realizar su propia elección independientemente de su sexo, cada uno de estos estudiantes determinará su estilo de vida sea saludable o no saludables solo está en sus manos la proyección de su salud.

Las diferencias actuales a tener un estilo de vida saludable o no saludable responden a una diferencia de práctica cultural, desde que los hombres asignaron un papel determinado a la mujer, esta se vio sometida a alimentarse de una forma diferente y a realizar actividades diferentes. Pero el correr de los siglos, esas prácticas diferentes dejaron su huella tanto en el aspecto físico, emocional, en la forma de relacionarse con el medio ambiente y el modo de actuar frente a una situación que puede ser adecuada o inadecuada para su salud.

Mediante investigación, se muestra en estudios publicados sobre el estilo de vida en estudiantes universitarios, que la mayoría de las mujeres tienen mejor estilo de vida a comparación de los varones que participaron en su investigación, dando cuenta que el sexo sí influye en el estilo de vida de las personas, puesto que se observó las actitudes y hábitos mostrados por las mujeres del estudio comprobándose que estas particularmente beben menos alcohol, fuman menos o no lo hacen, con gran porcentaje de mujeres que no han probado ningún tipo de drogas, duermen más horas, mientras que los varones por su parte, viven una vida más liberada.

También es importante mencionar que los estilos de vida de una persona dependerá de determinantes como en primer lugar de aspectos biológicos, ya que están condicionados a través de experiencias de aprendizaje a lo largo de la vida, por ello la edad influye a adquirir o modificar comportamientos, en

cada ciclo de vida, la persona tiene la capacidad de decidir, a optar capacidades que influya a tener buenos hábitos o no, esto dependerá de la capacidad cognitiva que obtuvo durante su vida, en segundo incluye factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales.

Se debe seguir implementando programas de prevención que permitan a los universitarios seguir adoptando estilos de vida saludable, la disminución en el uso de tabaco, el consumo moderado de alcohol y fomentar el ejercicio físico regular, el consumo de una dieta adecuada. Así mismo desarrollar acciones informativas y educativas, así como intervenciones sobre el entorno que faciliten la adquisición y el mantenimiento de estilos de vida para potenciar estrategias de intervención.

TABLA 4: En cuanto a los factores culturales y estilo de vida respecto a la religión, el 70,0% (84) son católicos de los cuales el 47,5% (57) tienen un estilo de vida no saludable y un 22,5% (27) tienen estilo de vida saludable.

Al relacionar la variable religión y estilo de vida haciendo uso del estadístico chi cuadrado ($\chi^2=3,239$; $gl=2$; $p=0,0<0,05$) se demostró según resultados que si existe relación estadísticamente significativa entre variables mencionadas. Es decir que, la religión si determina el estilo de vida del universitario de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo.

Estos resultados se asemejan a la investigación de Casaverde M, (57) en la cual su resultado es que si existe relación estadísticamente significativa entre religión y el estilo de vida haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=81,27$; $gl=2$; $p=0,000<0,05$) entre variables mencionadas.

Refieren que la religiosidad y la espiritualidad actúan como mecanismos, mediadores y moderadores de las conductas de riesgo (uso de drogas, alcohol y conductas sexuales tempranas en niños, niñas y adolescentes, sintiendo que una fuerza interna los ayuda para superar estas adicciones y los impulsa a encontrar el camino de la recuperación.

La calidad de vida nunca ha dependido de modo significativo de los hábitos religiosos. Sí es cierto que, especialmente en las personas de edad avanzada, la vivencia de sentimientos religiosos y la práctica habitual de ritos influyen positivamente en ella, la conciencia de la sociedad que la calidad de vida depende fundamentalmente de cuestiones psicológicas, del ánimo vital especialmente, del influjo de los sentimientos, del control de las emociones, del trabajo por mejorar lo que antes se denominaban pasiones.

De esa manera podemos decir que la religión y el estilo de vida, son variables independientes, las religiones establecen algunas creencias o costumbres para quienes la profesan, la religión si determina el estilo de vida de la persona, adoptando actitudes y hábitos que lo va desarrollando en su vida diaria. Sin, embargo, pese a las costumbres y creencias que puedan existir en cualquier religión a la que uno pertenece, el cumplirlo o no dependerá de cada persona, cada uno decide que conductas y hábitos quiere tener ya sean favorables o no para su salud.

TABLA 5: En cuanto a factores sociales y estilo de vida, el estado civil el 89,2 % (107) son solteros, de los cuales el 60,0% (72) tienen un estilo de vida no saludable y con un 29,2% (35) tienen estilo de vida saludable. En el ingreso económico el 31,7% (38) cuentan con 850 a 1100 nuevos soles, el

15,8% (19) tienen estilo de vida saludable y el 15,8% (19) no tienen estilo de vida saludable.

Al relacionar las variables de los factores sociales, estado civil con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Sin embargo, al relacionar la variable de ingreso económico con el estilo de vida, y haciendo uso del estadístico chi cuadrado ($\chi^2=16,240$; $gl=4$; $p=20,0>0,05$) evidenciamos que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Estos resultados se asemejan la investigación de Casaverde M, (57) donde en sus resultados se demostraron que respecto al ingreso económico y el estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa entre las variables y haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=3,660$; $gl=3$; $p=0,301>0,05$).

Sostiene que vivir en pareja puede ser la causa de su gordura, debido a que ahora tiende a ingerir porciones para hombres y a darse el gusto con comidas empalagosas. Cuando combina ese nuevo régimen alimenticio: de convivencia; las mujeres tienden a subir de peso una vez que cohabitan, porque empiezan a compartir comidas con hombres, quienes tienen necesidades energéticas más altas y, por lo tanto, más apetito. Además, hacen menos ejercicio cuando tienen un compañero y van a cenar a restaurantes mucho más a menudo que cuando estaban solteras, cayendo en excesos no habituales.

Al analizar la variable estado civil se encontró que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida, el estado civil es un conjunto de situaciones jurídicas a partir de las cuales se relacionan las personas con su familia de procedencia, o que han formado y con elementos de la personalidad jurídica, que son fundamentales en sí mismos, es así como el estado civil se constituye como un atributo fundamental de la personalidad, ya que ésta se encarga de identificar entre otras funciones, a las personas y se elige con un derecho constitucional, por medio del cual se defiende que toda persona, sin distinguir su condición, pueda tener derechos y contraer obligaciones.

En relación al ingreso económico, es cierto que es importante e indispensable para la persona ya que ayuda a cubrir sus necesidades, sin embargo, no es un factor que determina el estilo de vida del individuo, ya que son los hábitos y conductas los que establecen el estilo de vida y ello lo va adquiriendo la persona a lo largo de su vida.

Gran parte de los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo cuentan con el apoyo económico de su familia, sin embargo, hay ciertos universitarios que no cuentan con un ingreso económico familiar suficiente para poder cubrir todas sus necesidades tanto de alimentación, educación, salud, vestimenta, por lo que ellos trabajan en sus tiempos libres, esto también es un factor para que el universitario no tenga un estilo de vida saludable, debido al acumulo de actividades, la limitación de tiempo para recrearse, realizar actividad física, descansar, alimentarse saludablemente, viviendo 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.

A pesar de ello, se demuestra que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el ingreso económico, ya que el universitario decide que estilo de vida llevar, no depende del dinero, sino del deseo y voluntad de optar por conductas generadoras de salud. De uno depende si lleva una vida sedentaria, fuma, toma, no descansa lo suficiente. O lo contrario decide tener una vida saludable, haciendo ejercicios, alimentándose adecuadamente, recreándose, evitando el estrés, entre otros.

En cuanto al estado civil, la gente casada tiene menos impedimentos o situaciones crónicas que limitan sus actividades y pueden llevar vidas más saludables y seguras que la gente soltera, debido a que los esposos pueden cuidarse entre sí, proporcionarse mutua compañía ofreciéndose apoyo emocional y se facilitan la vida día a día.

La universidad debe estar a disposición plena del estudiante universitario en primer lugar debe implementar su cafetín saludable, contar con un tópico de enfermería y confinar con un puesto de salud u organización para tratar todas las dificultades en aquellos estudiantes, junto con ello crear un servicio pedagógico, además que la Universidad debe organizar un plan de actividades que genere la participación del universitario y así ellos se puedan involucrar.

VI. CONCLUSIONES:

- Se concluye que en estilo de vida de los universitarios de la Escuela profesional de Contabilidad del V ciclo, la mayoría presentan estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales casi la totalidad son adultos jóvenes, la mayoría son de sexo femenino, de religión católica, con estado civil soltero; menos de la mitad tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles.
- Al aplicar la prueba chi cuadrado, se encontró que, si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y sexo, religión. No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y el ingreso económico. Y no cumple las condiciones para aplicar la prueba chi cuadrado por que más del 20% de la frecuencia esperadas son inferiores 5 entre el estilo de vida y la edad, estado civil.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

Recomendaciones:

- Concientizar y sensibilizar a las autoridades de la Universidad ULADECH Católica, a través de los resultados mostrados para que de esa manera puedan contribuir y brindar un bienestar con la finalidad de promoción y prevención en la salud en cuanto a sus estilos de vida.
- La Universidad ULADECH Católica_Chimbote al conocer la problemática debe tomar medidas necesarias para disminuir estos indicadores y de esta manera fortalecer conductas saludables en los universitarios.
- Así mismo a través de este estudio de investigación sobre los universitarios de la Escuela Profesional de Contabilidad del V ciclo que sirva de base para que de esta manera se continúe realizando investigaciones similares, donde se pueda visualizar y obtener mayor información del problema que estén presentando y de esta manera promover la investigación en el campo de enfermería.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Arriagada E. Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc. enferm. 2014. Vol. 20 (2): Pág. 93-101. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
2. Sanchez E. Orosio M. Ramirez T. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad pública. Enfermería Universitaria. Vol. 13 (4) Pág. 226 – 232. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n4/2395-8421-eu-13-04-00226.pdf>
3. Lumbres I. Dosamantes M. Medina M. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. Revista digital universitaria. 2009. Volumen 10 (2). Pág. 5-14. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
4. Bricio K. Incidencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes mediante un análisis interno en la Universidad. 2014. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible: <https://incyt.upse.edu.ec/revistas/index.php/rctu/article/view/44>.
5. Becerra F. Pinzón G. Estilos de vida de estudiantes admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá. Rev. Fac. Med. Hum. [Revisión original] 2014. Volumen 62 (1). Pág. 51 – 56. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62s1/v62s1a07.pdf>
6. Cedillo L. Correa L. Vela J. Estilos de vida de estudiantes universitarios de salud. Rev. Fac. Med. Hum. [Artículo de revisión] 2016. Volumen 16 (2). Pág. 57 – 65. [Citado el 07 de mayo del 2018] Disponible: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>

7. Chau C. Saravia C. Conductas de salud universitarios Limeños del CEVJU. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evolución. 2016. Volumen 1. Pág. 90 – 103. [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
8. Promoviendo universidades saludables. Minsa. 2009. Página 22 -23.
9. Contabilidad Uladech, Universidad los Ángeles de Chimbote [Internet] Chimbote, Perú: Contabilidad Uladech [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en: <http://contabilidad.uladech.edu.pe/es/escuela-profesional/sobre-nosotros/resena-historic>.
10. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I. Estilos de vida en estudiantes de la universidad de Boyacá. Revista Facultad de Medicina (Colom) 2017; 65 (2): 227-231. [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
11. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida de la Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Autónoma de Yucatán. Revista Iberoamericana de Producción Académica y gestión educativa (Méx) 2017; 4 (8); 2 – 15. [Citado el 02 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
12. Gárciga O, Surí C, Rodríguez R. Consumo de drogas legales y estilos de vida en estudiantes de medicina La Habana. Revista Cubana de salud pública (Cuba) 2015; 41 (1); 4 - 17. [Citado el 2 de mayo del 2018]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100002
13. Levandoski G. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. (Brasil) 2017; 15

- (1): 33 – 41. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
14. Álvarez G. Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil- Ecuador. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador; Universidad de Guayaquil; 2014 – 2015. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
15. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial La Esperanza – Trujillo. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Trujillo – Perú; Universidad privada Antenor Orrego; 2015. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1686/1/RE_ENFER_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf
16. Pecho M, Uribe C, Loza V. Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Revista enferm. Vanguard (Ica). 2017; 5 (2); 37 – 45. Disponible en: [file:///C:/Users/YOIS/Downloads/217-Texto%20del%20art%C3%ADculo-861-1-10-20200129%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/YOIS/Downloads/217-Texto%20del%20art%C3%ADculo-861-1-10-20200129%20(1).pdf)
17. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional – Cajamarca. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Cajamarca – Perú; Universidad Nacional de Cajamarca; 2014. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/268/T%20306.461%20T587%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Cuadros G. Quispe T. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto años de la facultad de enfermería. UNSA, Arequipa. [Tesis para optar el título

- de licenciado en enfermería]. Arequipa – Perú; Universidad nacional de San Agustín; 2014. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2287>
- 19.** Gutiérrez M. Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Trujillo – Perú; Universidad privada Antenor Orrego; 2016. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_ESC.ENFE_MERLY.GUTIERREZ_LUCILA.NOHELI_ESTILOS.DE_VIDA.Y.HABITOS.DE.ESTUDIO_DATOS.PDF
- 20.** Garate K. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad ULADECH – Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Chimbote – Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2012. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/152>
- 21.** Deceno M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Chimbote –Perú; Universidad San Pedro; 2015. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/2343>
- 22.** Quezada E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven de la especialidad de Administración del Instituto Superior Tecnológico San Pedro – Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Chimbote –Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2014. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/162>
- 23.** Scribd. Determinantes de la salud según Marc Lalonde. Scribd [Internet] [Citado el 21 de mayo de 2018] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/152880307/Lalonde>

- 24.** Slide Share. Teoría del modelo de promoción de la salud – Nola Pender. [Internet] [Citado el 27 de mayo de 2018] Disponible: <https://es.slideshare.net/%20fundamentos2012uns/nola-pender-13302121>.
- 25.** García D. García G. Tapiero Y. Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. Redalyc. 2012. Vol. 17. Páginas: 169 – 185. [Internet] [Citado el 27 de mayo de 2018] Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
- 26.** Aconvivir. Los estilos de vida saludables. [Documento en internet]. [Citado el 02 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.aconvivir.org/contenido/estilo-de-vida-saludable/>
- 27.** Mayo I. Pertinencia del enfoque persono lógico del estilo de vida. [Monografía en internet]. [Citado el 03 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vida>
- 28.** Cetrángolo O, Bertranou F. Ministerio de salud. Presidencia de la nación. [internet]. 2000. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2401.pdf>
- 29.** Organización mundial de la salud. Actividad física. [internet]. 2000. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>
- 30.** Halabe J. La salud ¿Responsabilidad de quién?. Cir Ciruj 2013; 73: 323 – 325.
- 31.** Williams S, Cooper L. Manejo del estrés en el trabajo: plan detallado para profesionales. Editorial El Manual Moderno. 2013. citado el 23 junio del 2018]. Disponible desde el URL: <file:///C:/Users/YOIS/Downloads/Manejo%20de%20estr%C3%A9s%20en%20el%20trabajo.%20Plan%20detallado%20para%20profesionales,%20ed.%201%20-%20Stephen%20Williams.pdf>

32. Características biológicas y fisiológicas. [documento en internet]. [citado el 23 junio del 2018]. Disponible desde el URL: <https://www.downciclopedia.org/psicologia/caracteristicas-biologicas-fisiologicas/3008-caracteristicas-biologicas-fisiologicas>.
33. Revista CCCSS. Características sociales y económicas. [Internet] [Citado el 10 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.eumed.net/r%20ev/cccss/2%20016/01/c%20onviven%20cia.html>
34. OEHHA. Nivel educativo. [documento en internet]. [citado el 23 junio del 2018]. Disponible desde el URL: <https://oehha.ca.gov/calenviroscreen/indicator/nivel-educativo>.
35. Laguado E. Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. Hacia la Promoción de la Salud (Colombia) 2014; Vol. 19 (1): 72-73. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
36. Atlas mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. [internet]. [Citado 27 de mayo de 2018]. Disponible en URL: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>.
37. Información de salud para ustedes, Medline Plus [Internet] EE.UU. Medline Plus [Citado el 29 de abril de 2018]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
38. Cid Romane, Orellana C. Modelos y teorías de enfermería. [Diapositiva]. In SlideShare; 2016. 43 Diapositivas. [Citado el 17 junio de 2018]. Disponible en URL: <https://es.slideshare.net/romagandulfo/modelos-yteoriasdeenfermera>

39. Hernández M. Tipos y Niveles de Investigación. [Citado el 17 junio de 2018].
Disponible en: <http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2012/12/tipos-y-niveles-de-investigacion.html>
40. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet].
España; 2010. [Citado el 17 junio de 2018]. Disponible en URL:
<http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
41. Del Aguila R. Estilo de vida. Doktuz [Internet]. [Citado el 17 junio de 2018].
Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
42. Cristopher M. Factores biosocioculturales. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010
Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007%20b/>
43. De conceptos.com Edad. [Internet]. [Citado el 17 de junio de 2018]. Disponible en
URL: <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/edad>
44. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. Edad. About español. [Internet].
[Citado el 17 de junio de 2018]. Disponible en URL:
<https://www.aboutespanol.com/definicion-de-sexo-genero-y-sexismo-1271572>
45. Imaginario A. Definición de religión. Significados. [Internet]. [Citado el 17 de junio
de 2018]. Disponible en URL: <https://www.significados.com/religion/>
46. Bembibre C. Estado civil. Definición ABC. [Internet]. [Citado el 17 de junio de
2018]. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/derecho/estado-civil.php>
47. Eco- Finanzas. Ingreso económico. Internet]. [Citado el 17 de junio de 2018].
Disponible en URL: <https://www.eco-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO%20ECONOMICO.htm>

48. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007/b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%25%2020instrumento.htm>
49. Uriarte Y, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad de Norbert Wiener. [Tesis para optar el título profesional de enfermería]. Perú: Universidad de Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición hospitalaria. 2015. 31 (5): 1910 – 1919. [Internet] [Citado el 12 de setiembre del 2019]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
51. Canova C. Estilos de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia, 2017. [Internet] [Citado el 10 de Setiembre de 2019]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia
52. Aguado E, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Teza [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú: Escuela de enfermería de Padre Luis Teza; 2013. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/317/Aguado-Ramos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Garate K. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de psicología Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú – Chimbote; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2003. Disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/GARATE FLOR ES %20KAREN ESTILOS DE VIDA ESCUELA PSICOLOGIA ULADECH.p
df?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/152/GARATE_FLOR_ES_%20KAREN_ESTILOS_DE_VIDA_ESCUELA_PSICOLOGIA_ULADECH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

54. Gomez Z, Landeros P, Romero E. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Revista de Salud Pública y Nutrición. 2016, 15(2):3. 73
Disponibl en: [https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn2016/spn162c
. %20pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn2016/spn162c.%20pdf)
55. Gonzales A, Palacios J. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una Universidad de Santiago de Cali. [Tesis para optar la maestría en psico-logía de la salud]. Colombia. Universidad DE Santiago de Cali. 2017. Disponible en: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/
11522/7984/Estilos_vidasalud.pdf?sequence=1&isAllowed](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vidasalud.pdf?sequence=1&isAllowed)
56. Huerta S, Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y Estilos de vida de los internos de Enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018. [Tesis para optar el título profesional licenciado en Enfermería]. Perú. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. 2018. Disponible en: [http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823
_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
57. Casaverde M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en el Asentamiento Humano Enrique López Árbujar. Tesis pregrado. ULADECH. 2013. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/1234567
89/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20 NOEL
IA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ANEXOS



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

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

	APOYO INTERPERSONAL	N	V	F	S
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
	AUTORREALIZACIÓN				
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	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Reyna R (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo:

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

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

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles

b) De 400 a 650 nuevos soles

c) De 650 a 850 nuevos soles

d) De 850 a 1100 nuevos soles

e) Mayor de 1100 nuevos soles

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:

ANEXO N° 04

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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

ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

ANEXO N° 05

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

TÍTULO

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD
DEL V CICLO – ULADECH – CHIMBOTE, 2018.**

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

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

.....