



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE  
CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD  
NORBERT WIENER”**

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

**PRESENTADO POR:**

**URIARTE MENDEZ YADAV CANDRIKA  
VARGAS VÁSQUEZ ANGELINA**

**LIMA- PERÚ**

**2018**



## **DEDICATORIA**

A Dios por su infinito amor y a nuestros padres por su confianza y apoyo incondicional durante nuestra formación académica cuyo ejemplo y dedicación nos inspira a superarnos cada día y ser excelentes profesionales.

## **AGRADECIMIENTO**

A cada uno de nuestros docentes por sus enseñanzas impartidas y apoyo constante durante nuestra formación profesional.

**ASESOR DE TESIS**

**Mg. Erik Mario Chávez Flores**

## **JURADOS**

**Directora** : Dra . Rosa Eva Perez Sigua

**Secretaria** : Dra . Maria Hilda Cardenas Cardenas

**Vocal** : Mg. Milagros Lizbeth Uturnco Vera

# ÍNDICE

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
ASESOR DE TESIS.....	V
JURADOS.....	VI
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	13
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4. OBJETIVO.....	17
1.4.1. Objetivo General.....	17
1.4.2. Objetivo Específico.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. ANTECEDENTES.....	19
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	24
2.2. BASE TEÓRICA.....	29
2.2.1. Estilos de Vida.....	29
2.2.2 Dimensiones de los estilos de vida.....	33
2.3. TERMINOLOGÍA BÁSICA.....	37
2.4. HIPÓTESIS.....	37
2.5. VARIABLES.....	37
2.5.1 Operacionalización de variables.....	38

CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO .....	39
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	39
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
3.2.1. Criterios de inclusión:.....	41
3.2.2. Criterios de exclusión:.....	41
3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	41
3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	42
3.5. ASPECTOS ÉTICOS .....	42
CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	44
4.1. RESULTADOS.....	44
4.2. DISCUSIÓN .....	49
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	52
5.1. CONCLUSIONES.....	52
5.2. RECOMENDACIONES .....	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
ANEXOS .....	61

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.....	45
<b>Gráfico 2.</b> Dimensión alimentación de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.....	46
<b>Gráfico 3.</b> Dimensión actividad física de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. ....	47
<b>Gráfico 4.</b> Dimensión psicológica de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.....	48

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo A:</b> Consentimiento Informado .....	62
<b>Anexo B:</b> Universidad Norbert Wiener Escuela Académico Profesional de Enfermería .....	63
<b>Anexo C:</b> Juicio de Expertos.....	65
<b>Anexo D:</b> Estadísticas de Fiabilidad.....	67
<b>Anexo E:</b> Tamaño de muestra para una población conocida .....	69
<b>Anexo F:</b> Alumnos matriculados por ciclo y Facultad Semestre Académico 2015-II .....	70
<b>Anexo G:</b> Tabla de factores sociodemográficos de estudiantes de ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.....	71
<b>Anexo H:</b> Tabla de distribución porcentual por Ítems de la dimensión alimentación de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.....	72
<b>Anexo I:</b> Tabla de distribución porcentual por ítems de la dimensión actividad física de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener .....	73
<b>Anexo J:</b> Tabla de distribución porcentual por ítems de la dimensión psicológica de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener .....	74

## RESUMEN

La investigación planteada tuvo como **objetivo**. Determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Para ello, se utilizó el **método**, de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Para la realización del estudio se tuvo una población de 4394 estudiantes de los cuales se usó una muestra fue de 188 (por razones de seguridad se completó a 194 alumnos debido a una posibilidad de pérdida). Usando la fórmula para proporciones (población infinita). El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado, los **resultados** con referencia a los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener muestran que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Por otro lado, en la dimensión alimentación, se evidenció que el 52.6% (102) tiene un estilo de vida saludable y el 47.4% (92) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65) mostró un estilo de vida saludable y el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, se constató que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89) un estilo de vida saludable. Finalmente, se **concluyó** que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable.

**Palabra Clave:** "Estilo de vida", "estudiantes", "universidad"

## ABSTRACT

The research carried out, has as a main **aim** to, Determine the students' lifestyles of Health Sciences of the Norbert Wiener University Private. In order to undertake the research, the **method** employed was a quantitative, descriptive and cross-sectional approach. For the research's conduction, there was a population of 4394 students. Out of these students, 188 students participated in the sample (for safety reasons, the student's number was completed to 194 due to a possibility of loss), the sample was used for a proportion (infinite population) and the type of stratified probabilistic sampling. The **results** with regard to the student's lifestyles of Health Sciences of the Norbert Wiener University Private, it was found that 51% (99) presented an unhealthy lifestyle and 49% (95) a healthy lifestyle. On the other hand, in terms of dimensions, it was found that in the nourishment dimension, 52.6% (102) had a healthy lifestyle and 47.4% (92) had an unhealthy lifestyle. In the physical activity dimension, it was found that 33.50% (65) presented a healthy lifestyle and 66.50% (129) an unhealthy lifestyle, and finally in the psychological dimension it was found that 54.1% (105) presented an unhealthy lifestyle and 45.9% (89) a Healthy lifestyle. Therefore, it is **concluded**; that the lifestyles of the students of health sciences of the Norbert Wiener University, predominate the unhealthy lifestyle, followed by a healthy lifestyle.

**Keywords:** "Lifestyle", "students", "college".

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los estilos de vida han sido estudiados por varias disciplinas y existen innumerables definiciones. Los mayores desarrollos conceptuales se han formulado como socioculturales para ello se puede decir que los estilos de vida son patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable (1).

El estilo de vida engloba los comportamientos y actitudes que se adquieren de la persona y con el paso del tiempo se van desarrollando ya sea de forma independiente o de forma grupal, para así poder satisfacer las necesidades del mismo y poder desarrollarse conjuntamente con su entorno (2).

La Organización Mundial de la Salud durante el año 1986 determinó al concepto estilo de vida como “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” (3).

La Organización Panamericana de Salud, 2015 concluyó que en América Latina existe una prevalencia de mortalidad por enfermedades

No Transmisibles (Enfermedades coronarias), de acuerdo al estudio “Las condiciones de salud en las Américas”, que deriva específicamente de las costumbres de estilos de vida inadecuados adoptadas por la mayoría de la población. Será importante culturizar a las comunidades en relación a la variación en distintos hábitos o actitudes de vida diaria que se puedan evitar posibles complicaciones (4).

El estilo de vida es la mayor determinante de salud, que en las últimas décadas presentó modificaciones deficientes y desequilibrios en la salud del individuo, observándose más en jóvenes universitarios. La manera de enfrentar las necesidades, retos que muestran a lo largo del transcurso de la vida (5).

Así mismo los adolescentes de nivel universitario, en su fase de desarrollo afrontan nuevos ámbitos laborales e intelectuales que modifican sus costumbres de vida, prolongadas rutinas de estudios la exigencia del docente, se hallan proclives a un sin fin de riesgos negativos para su salud e incrementan el riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles. Son los mismos estudiantes que muestran conductas de vida inapropiadas a pesar de tener entendimiento de la relatividad del desenvolvimiento y salubridad (6) .

En nuestro país la realidad es variada, actualmente se evidencia un nivel de envejecimiento deficiente, así mismo la presencia de un comportamiento decreciente en relación al número y tasa de años de vida. En la actualidad el país presenta una prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas. El estilo de vida, es aquel modelo que se debe practicar y así ayudar a disminuir el riesgo de padecer enfermedades, no solo por su forma de expresarse y los factores psicológicos en un individuo, sino también rasgos externos que puedan señalar la forma de ser y comportarse de la persona en cualquiera de sus etapas ya sea de joven, adulto o anciano (7) .

El Ministerio de Salud ha elaborado el protocolo de Dirección de Promoción de Vida Sana donde su finalidad centra en plantear e intervenir nuevas estrategias públicas que sean beneficiosas a nivel nacional para que así contribuyan al progreso peruano y la edificación de ambientes sanos; fomentando conductas saludables, restableciendo la salud física, mental y social de familias (8).

Por lo que, se puede afirmar que los estilos de vida actualmente abarcan un tema de trascendencia, porque mediante su conocimiento y aplicación permitirá aumentar la productividad de los profesionales del campo de la salud, ya que en su día a día incluye cuidados relacionados en promover estilos de vida saludable y prevenir futuras patologías.

Al entrevistar a algunos estudiantes de Ciencias de la Salud, ellos responden:

“[...] Desde que empecé la universidad (Terapia física), paro más tiempo acá que en mi casa, como en restaurantes, duermo menos por los trabajos que tenemos que presentar; no es fácil, pero hago lo posible por continuar. (Estudiante varón, 19 años)

“[...] Soy técnica de enfermería, continúo con mis estudios porque quiero progresar, desde que empecé la universidad ya casi no tengo tiempo para mí, no es fácil trabajar y estudiar; pero sí me alimento bien, me preparo mi desayuno en casa, hago un esfuerzo, duermo poco eso sí y por ahora no practico ningún deporte. (Estudiante mujer, 26 años)

“[...] Estoy en el octavo ciclo de Odontología, me gusta lo que estoy estudiando, ha sido mucho sacrificio desde que empecé. Trabajar e estudiar, dormir poco, mi alimentación a deshoras y comiendo lo que quiera, pero contento que ya pronto acabaré. (Estudiante varón, 30 años).

“[...] Soy estudiante de Obstetricia; ya dos años, estoy en 4 ciclo, me dedico solo a estudiar, tengo el apoyo de mis padres, pero aun así no duermo bien y tampoco como, hay días que ni desayuno o almuerzo por presentar algún trabajo o tengo examen. (Estudiante mujer, 20 años).

“[...] Yo estudio Nutrición, a pesar que me enseñan a tener una alimentación balanceada, qué alimentos consumir porque en eso voy a educar a mi paciente, no lo hago. Esto se debe por el mismo estrés o preocupación que tengo para presentar un trabajo, y eso ocasiona que no me alimente bien ni tenga tiempo para hacer algo de deporte. (Estudiante mujer, 19 años)

De estos testimonios pareciera que los estilos de vida, son heterogéneos.

En este contexto emergen interrogantes como ¿Qué relación existe entre estilo de vida y factores sociodemográficos? ¿Será que la edad y el sexo están relacionados con el estilo de vida? ¿Cómo influye el estilo de vida en los estudiantes universitarios?

La exploración analítica a las interrogantes permite formular el problema de investigación que a continuación se presenta.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los estilos de vida que tienen los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Los estilos de vida son importantes para el desarrollo del organismo ya que este aprendizaje comienza en el hogar, donde uno conoce sus diferentes factores como la alimentación, actividad física y aspecto psicológico los cuales pueden evitar las posibles enfermedades que

afectan al individuo tanto en el nivel físico como mental. Cabe mencionar que la salud es una fuente de bienestar y un recurso indiscutible para el progreso de la sociedad.

La investigación servirá para conocer los estilos de vida en los estudiantes de Ciencias de Salud de la Universidad Norbert Wiener. Este estudio se considera de gran importancia social ya que beneficiará a un colectivo de personas, en especial a la familia universitaria y alumnos que pertenecen al área de la salud los cuales son los futuros encargados de la promoción y prevención de la salud quienes contribuirán a la mejora de la calidad de vida de la población. Además, ellos deben ser los primeros en tener hábitos o conductas saludables porque son el ejemplo a seguir de los demás. Por ende, la Universidad y docentes tienen la responsabilidad de brindar servicios e incentivar o motivar la práctica de conductas adecuadas para el bienestar de una vida saludable.

Los resultados del presente trabajo ayudarán a observar si los estilos de vida de los estudiantes son saludables. Además, puede ser el inicio de otras investigaciones para las prácticas de los estilos de vida saludables y para conocer qué otros factores de su entorno social son influyentes en los estudiantes universitarios

Por lo antes expuesto, se realiza la presente investigación.

## **1.4. OBJETIVO**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.

#### **1.4.2. Objetivo Específico**

- Identificar en la dimensión alimentación los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.
- Identificar en la dimensión actividad física los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.
- Identificar en la dimensión aspecto psicológico los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES**

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Velandia Galvis Martha, Arenas Parra Jean Carlos, Ortega Ortega Nohora, en Cúcuta Colombia, en el año 2015, realizaron un estudio titulado “Estilos de vida en los estudiantes de enfermería”, el estudio de investigación tuvo como objetivo determinar las conductas más importantes que establecen los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad pública. En cuanto al método es una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra fue de ciento veinte estudiantes de todos los semestres, el instrumento fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable. Como resultado se obtuvo que 71% corresponden al género femenino. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcan tendencia; en la dimensión tiempo de ocio, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de este tipo, con un promedio de 7,78, con referente a estilos de vida,

se encontró que el 41% tiene estilos de vida saludables y el 59% no saludables, conclusiones:

Los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, ya sean saludables o no (9).

Laguado Jaimes Elveny, Gómez Díaz Martha, en Caldas Colombia, en el año 2014, se realizó una investigación titulado "Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia", el estudio de investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida saludable en la población nombrada. Es un estudio descriptivo - transversal con el uso del HLPIL de Nola Pender que engloba las dimensiones de responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual aplicado a 154 estudiantes con 52 ítems. Además, se hizo uso del consentimiento informado. Se obtuvo que predominó el sexo femenino con un 85,7% (132), la población se encontraba entre la edad de 16 y 38 años. Las conductas que se consideraban como saludables se encontraban en las dimensiones espirituales y de relación con el entorno. Llegaron a las siguientes conclusiones:

En la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes de Enfermería del estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por Nola Pender. Los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no

transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías (10).

Rizo Beaze María, González Brauer María, Cortes Castell Ernesto, en Alicante España, en el año 2014, realizaron un estudio titulado "Calidad de la dieta y Estilos de Vida en estudiantes de Ciencias de la Salud", con el Objetivo de evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de nutrición Humana y Dietética y Enfermería. La población fue 184 estudiantes de ambos sexos, 96 de la carrera de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería de la Universidad de Alicante. Se utilizó el peso y para evaluar el índice de Masa corporal y la ingesta de comidas se estimó mediante el recordatorio de 24 horas; y el consumo de macro y micronutrientes se dedujo mediante programa Easy diet. Se obtuvo como resultado que la mayoría estudiantes analizados son normo peso (80%). No hubo diferencias entre la calidad de la dieta entre ambas titulaciones, siendo las características de la misma en carbohidratos y alta en proteínas. Así mismo, se observó que los estudiantes de Nutrición se ejercitan más que los de Enfermería. Llegando a las siguientes conclusiones:

A pesar de que los niveles de sobrepeso y obesidad entre los universitarios es menor que el de la población general, existen desequilibrios en su alimentación, observándose que el consumo de macronutrientes se encuentra alejado de las recomendaciones, y que hay deficiencias en la ingesta de micronutrientes. Mostrándose que el tener conocimientos de nutrición, no influye en la toma de decisiones para una alimentación y estilo de vida saludables (11).

Schnettler Berta, Peña Juan Pablo, Marco Mora Horacio, Miranda José, Denegri Marianela, en Santiago Chile, en el año 2013, con un estudio titulado “Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la región metropolitana de Santiago”, el objetivo fue diferenciar los tipos de consumidores según su estilo de vida relacionado a su alimentación y descubriendo exactamente los hábitos de ingesta de alimentos dentro y fuera hogar, factores sociodemográficos y su nivel de satisfacción. Se aplicó un cuestionario estructurado a una muestra de 951 personas en las principales comunas de Santiago. El instrumento fue una adaptación del cuestionario- escala SWFL (satisfaction with food-related life). Dentro de los resultados, se distinguieron cinco tipologías con 19 creencias significativas. Las tipologías mostraron diversos perfiles de género, edad y nivel socioeconómico y difirieron en los puntajes obtenidos en la SWFL. Se concluye:

Un estilo de vida en relación a la alimentación con baja implicación y disfrute de los alimentos se asocia con un mayor nivel socioeconómico y menor edad de las personas. Adicionalmente, se asocia con comportamientos alimentarios poco saludables y no beneficiosos para las personas, como una mayor frecuencia de comidas en restaurantes y de compra de comida preparada, junto a una menor frecuencia de comidas en el hogar, lo que estaría influyendo en un nivel inferior de satisfacción con la alimentación (12).

García Laguna Dayan, García Salamanca Ginna, Tapiero Paipa Yeinny, Ramos Caballero Diana, en Caldas Colombia, en el

año 2012. Se realizó un estudio de investigación "Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios", con el objetivo de describir cuatro de los más relevantes hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en la población universitaria, identificando factores que los influyen, consecuencias en la salud y estrategias de cambio. El método correspondía a una revisión sistemática donde se evaluaron artículos indexados en bases de datos como PubMed, EBSCO, Scielo y otras, teniendo como resultados que es necesario la adopción de los determinantes para poder denotar correctos hábitos saludables en la población universitaria, teniendo en cuenta las conductas nocivas para la salud, las cuales pueden afectar a la salud y provocar la aparición de enfermedades no transmisibles, las cuales son el reto más importante en salud pública para afrontar en el siglo XXI. Se concluyó en la investigación:

Los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Por esto es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables, permitiendo mitigar efectos e impactando en la calidad de vida de cada uno del individuo (13).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Richard Pérez Daniel, en Lima Perú, en el año 2015, realizó un estudio titulado "Características sociodemográficas y su relación

con el nivel de estilo de vida y la percepción del estado de salud, en líderes religiosos, Lima, 2015”, con el objetivo; de determinar las características sociodemográficas y su relación con el nivel de estilo de vida y la percepción del estado de salud, en líderes religiosos, el método; de alcance descriptivo y correlacional, con diseño no experimental, de corte transversal, en una muestra de 192 líderes religiosos a quienes se les aplicó el Cuestionario (modificado) de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y la Encuesta General de Estado de Salud de MOS (SF-12), utilizados por su alto grado de confiabilidad y validez Alfa de Cronbach de 923 y 818. Los resultados, con referente a los estilos de vida, se encontró que el 44% presento un estilo de vida medio, el 29.1% alto y el 26.9% bajo, se concluyó:

En relación a las variables sociodemográficas, se destaca el hecho de que el sexo femenino posee un mejor nivel de estilo de vida y una mejor percepción de estado de salud (14).

Hijar Tamayo Melissa, Tippe Huaylinos Ángela, en Lima Perú, en el año 2014, realizaron un estudio titulado "Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería del tercer y cuarto ciclo de la Universidad Norbert Wiener”, el objetivo fue determinar el estilo de Vida de los estudiantes de Enfermería del tercer y cuarto ciclo de la Universidad Norbert Wiener. El método utilizado de investigación fue descriptivo y de corte transversal. Como resultados señalan que el 80% calificó en un nivel medio su estilo de vida, y en cuanto a su dimensión biológica revela un 73% en el nivel medio, en la dimensión psicológica predomina el nivel medio con un 68% y con respecto a la dimensión social con el 50%. Llegaron a las siguientes conclusiones:

La mayoría de los estudiantes del tercer y cuarto ciclo de la UNW tienen un estilo de vida medio, para ambas dimensiones biológica, psicológica y social (15).

Ayala Caire Melanie, en Lima Perú, en el año 2014, elaboró una investigación titulada "Estilos de Vida y Nivel de Autoestima en estudiantes de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener", el objetivo de este estudio fue determinar la asociación entre el estilo de vida, variables socio demográficas y el nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. En cuanto al método es descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. Se encontró que el 79.3% eran del sexo femenino, el 48.1% tenían entre 24 - 29 años, en 84.2% era soltero, el 69.9% trabaja, el 41.5% de estudiantes tuvieron nivel de autoestima medio alto en ambos sexos siendo que el 56.8% le resulta difícil de hablar frente al público y 53.6% presentaron estilos de vida saludables en ambos sexos siendo que el 93.4% nunca consumió drogas. En la asociación se verificó que aquel que tenía una autoestima alta tiene 77.6% de tener un estilo de vida saludable. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Se observa que en el estilo de vida un poco más de la mitad indicaron que eran saludables siendo tanto en sexo masculino como femenino tuvieron altos porcentajes. El nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería menos de la mitad se ubica en el nivel alto caracterizándose que son personas que presentan autoafirmaciones positivas moderadas, en su aprecio de competencia, significación y expectativa, por lo que mediante estímulos externos se puede reforzar, para obtener estudiantes capaces de enfrentarse a retos que les da la vida, ser líderes y tomar decisiones asertivas en su vida personal y profesional (16).

Arce Soncco Evelyn, Puma Ticona Lourdes, en Puno Perú, en el año 2014, elaboraron un estudio que tuvo como título "Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano". Con el objetivo de Determinar los estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. El método de estudio empleado es de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 335 estudiantes. Llegaron a las siguientes conclusiones:

El 52.8% de los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable, al analizar los estilos de vida según área de estudio se obtuvo en ingenierías un 60% y sociales con 51% poco saludable, a diferencia del área biomédica tiene un estilo de vida saludable con 41%. Se concluye que los estudiantes del séptimo y octavo semestre de las áreas biomédicas, ingenierías y sociales de la Universidad Nacional del Altiplano tienen un estilo de vida poco saludable (17).

Mamani Maquera Sally, en Tacna Perú, en el año 2013, elaboró un estudio que lleva por título "Estilos de Vida saludable que practica el personal de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión (Es Salud- Calana)", Con el objetivo de determinar los estilos de vida saludable que practican los enfermeros de ese hospital. El cuanto al método de estudio presentó un enfoque cuantitativo de tipo Descriptivo. Se evidenció en los resultados que el 58, 57% no presenta estilos de vida saludable. En las dimensiones de alimentación, apoyo interpersonal y control de su salud

predomina un buen estilo de vida saludable. Sin embargo; en actividad y manejo del estrés, predomina el estilo de vida no saludable. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Los profesionales de enfermería en un 58,57 % no practican un estilo de vida saludable y un bajo porcentaje del 41.42% si practican lo cual indica que es perjudicial para la salud de la población de estudio. El estilo de vida saludable se presenta en las dimensiones alimentación (72.86%), apoyo interpersonal (81,43%) y control de su salud (75,71%) lo cual demuestra que los profesionales de enfermería son conscientes de cuáles son los estilos de vida solo que por diversos factores muchas veces no lo ponen en práctica. Los estilos de vida no saludable, se presentan en la dimensión actividad y ejercicio (65,71%) y manejo del estrés (57,14 %), lo cual hace referencia la poca actividad física que se traduce en sedentarismo (18).

Aguado Munguia Evelyn, en Lima Perú, en el año 2013 realizó un estudio “Factores sociodemograficos y estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza”, el objetivo de la investigacion fue determinar los factores sociodemograficos y los estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermeria Padre Luis Tezza. En cuanto al método; tuvo un enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal. Entre los resultados obtenidos tenemos que el 60%de estudiantes tienen edades entre 20 a 29 años predomina el género femenino en el 93%, el 91%son solteras sin carga familiar (hijos) 87%, y con hijos 13%, a dedicación exclusiva al estudio 77%, estudian y trabajan 23% en cuanto a

los estilos de vida el 55% tienen estilo de vida no saludable. Se llegó a la conclusión:

En cuanto a los factores sociodemográficos la mayor proporción de estudiantes se encuentran en la etapa de adulto joven, son del sexo femenino, solteras, proceden de familia nuclear, procedentes de la costa y no tienen carga familiar (19).

Marcos Montero Cynthia, en Lima Perú, en el año 2012, realizó un estudio titulado “Estilos de vida y Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen. Marzo 2012. El objetivo de este estudio fue relacionar las variables mencionadas en enfermeros del servicio de Medicina y Pediatría del hospital mencionado. El método de estudio de la investigación fue un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional con corte transversal. Como resultados se obtuvo que los enfermeros presenten estilos de vida no saludable representada por un 77%. En relación a sus dimensiones en nutrición 58%, descanso 62%, actividad física un 58%, higiene personal 70%, recreación 67% y hábitos nocivos 52%. Además, un 49% presentan síndrome de burnout en un 49%. Además, concluyeron que:

El 47% mantienen edades entre 35 y 42 años, el género femenino en un 88%, el 58% son casadas (os) 56% son padres de 1 a 3 hijos.

Se concluye la relación entre estilos de vida y Síndrome de Burnout ya que según el coeficiente R Spearman se arroja un -0,439 (20).

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. Estilos de Vida.**

#### **A. Definición.**

Estilo de vida, definido como hábitos, de los individuos y conjunto de población, que conllevan a satisfacer de las necesidades de los sujetos para llegar a un adecuado bienestar de salud (21).

Para la (OMS), el estilo de vida es un grupo de comportamientos asociados con salubridad detectable y estable en la persona o en una comunidad específica (22).

Los estilos de vida son las respuestas de las relaciones de las características propias de la persona, la relación es la sociedad, las circunstancias de vida económica y ambiental en que habitan los individuos. Algunas condiciones de vida comprenden normas de desenvolvimiento único, que medirán el confort de la persona procediendo como factores de riesgo (23).

Son un conjunto de normas conductuales implicado con la salud que cada sujeto es libre de elegir. De esta manera, el estilo de vida puede enfrentarse como un comportamiento relacionado con la salud, que se encuentra habilitada o restringida por la situación de un sujeto y su contexto de vida (24).

Existen variados estilos de vida, según las diferentes afirmaciones: disfrutar la vida sin preocupaciones, haciendo a un lado todo lo demás. Vivimos en un mundo globalizado, ya que con la tecnología es suficiente para la gente que lleva un estilo de vida acelerado; también existe un grupo que carece de conocimiento respecto a la tecnología y llevan un estilo de vida opuesto (25).

En el transcurso del tiempo, se han investigado factores que son considerados de gran relevancia en el día a día de las personas, siendo de mayor importancia la actividad física, nutrición y la ingesta de alcohol y tabaco, que se ven modificados en los universitarios. No se debe olvidar que los adecuados estilos de vida se inician durante la infancia y se desarrollan en la adolescencia y no se consolidarán hasta la etapa universitaria. Por tanto, muchos de los aspectos mencionados podrán ser aplicados en educación superior (26).

## **B. Clasificación de los estilos de vida.**

Por otro lado, para Arce E, Puma L. (17), Aguado E, Ramos D. (19), Ruiz M. (27), el estilo de vida se clasifica de la siguiente manera:

- **Estilo de vida saludable:** engloba las características, actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida. Al poder asumir con responsabilidad estos estilos saludables ayudaran a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida. Entre los estilos de vida saludable tenemos:
  - a) Practicar ejercicio físico moderado para advertir el inicio de las principales enfermedades (ateroesclerosis, HTA, etc.) y psicológicas (ansiedad, agresividad y situaciones depresivas) que comprometen a la sociedad.
  - b) Seguir una nutrición adecuada consiste en mantener una dieta equilibrada que incluye a las sustancias nutritivas esenciales (minerales, vitaminas, proteínas). Evitando consumo excesivo de alimentos.
  - c) No consumir alcohol y drogas, ya que estas sustancias tóxicas ocasionan problemas sociales, laborales y de salud.

- d) Mantener una vida sexual adecuada, teniendo en cuenta el uso de métodos anticonceptivos para prevenir ETS, embarazos no deseados. Evitar conductas poligámicas.
  - e) Evitar el estrés.
- **Estilo de vida no saludable:** Son conductas que adquieren las personas yendo en contra de su salud y logrando una posibilidad de enfermarse y así deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, y son:
    - a) Sedentarismo
    - b) Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos
    - c) Violencia dentro del cuadro familiar
    - d) Vulnerabilidad de la persona como consecuencia del estrés
    - e) Consumo de sustancias psicoactivas
    - f) Incumplimiento terapéutico (las personas no toman conciencia respecto a su enfermedad)
    - g) Hábitos inadecuados de salud que favorecen la aparición de patologías
    - h) Relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal.

### **C. Promoción de la salud.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (28).

La promoción de la salud es un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor

control sobre su propia salud, desarrolla habilidades personales y genera mecanismos administrativos, organizativos y políticos, además impulsa la creación de nuevas políticas públicas que otorguen mayor protección y bienestar (19).

En este sentido, es importante señalar que diferentes estudios realizados en Perú describen que los estilos de vida son poco saludables, el cual establece que puede pensarse que cuando la formación sea mayor, mejores serán los hábitos saludables.

Los conocimientos deben transformarse en actitudes positivas que incentiven un compromiso para un plan de acción y se genere una conducta promotora de salud. Así como la teórica Nola Pender, que lo plantea en su Modelo de Promoción de la Salud (MPS) (10).

Nola Pender, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. El MPS pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretende en lograr (29).

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. Donde dice: “hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro” (30).

## 2.2.2 Dimensiones de los estilos de vida

### A. Alimentación

Acción natural que consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía que condescenderá el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida. Se puede definir como la ingesta equilibrada de nutrientes. La alimentación balanceada es aquella que aporta nutrientes en proporciones que el organismo sano necesita para su adecuado funcionamiento (31).

Las calorías, deben ser aportadas entre un 50 a 55% por los hidratos de carbono, de 30 a 35% por las grasas y de un 10 a 15% por las proteínas. Las vitaminas y minerales se condicionan a las peculiaridades del ser humano según su género, edad y otras circunstancias (32).

Según la OMS, se debe mantener una alimentación saludable, junto con la actividad física. El peso y la talla deben mantener una relación ya que incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (33).

El Ministerio de Salud, (34) es un conjunto con expertos nacionales y considerando la experiencia internacional, ha establecido una serie de recomendaciones específicas para un adecuado hábito alimenticio acorde a la cultura de nuestro país. Para ello, menciona las siguientes:

- a) Consume 3 veces en el día derivados lácteos como queso, leche y yogur descremado.
- b) Consumir diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas variado.
- c) Consumir menestras, dos oportunidades durante una semana.
- d) Consumir no más de dos fracciones al día de carne, pollo, pescado, carne de res ya sea cocido o al horno.

- e) Consumir alimentos integrales diariamente como pan, arroz, cereales, etc.
- f) Beber de seis a ocho vasos de agua al día.
- g) El paso más importante para iniciar una dieta balanceada es educarse apropiadamente sobre los requerimientos del organismo.
- h) De preferencia consumir aceite de oliva a otro tipo de aceites.
- i) Evitar consumir alimentos con altos contenidos de grasa.
- j) Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.
- k) Evitar el consumo de cigarro y alcohol.

## **B. Actividad Física.**

Según Romero, actividad física es el grupo de funciones motoras que un sujeto realiza como parte de su rutina diaria ya sea dentro o fuera del hogar. Además, esta es definida como ejercicio dinámico que involucra diversos músculos del cuerpo. Gracias al ejercicio o actividad física se ayudará a mejorar la salud, ya que el ejercicio frecuente fortalece los músculos y huesos y mejora la presión arterial, la función respiratoria y motilidad intestinal. También, previene patologías como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis (35).

Diversas investigaciones recomiendan promover la actividad física de forma regular, ya que se ha demostrado beneficios en la salud mental y física. El ejercicio frecuente mejora la forma física, es decir, la capacidad de nuestro organismo; la función cardiovascular, masa ósea, fuerza muscular, sensación de bienestar, las relaciones interpersonales, etc. Las personas que presentan enfermedades crónicas degenerativas o son mayores de 35 años que desean iniciarse en la práctica del ejercicio físico deben acudir con un profesional de la salud quien evaluará minuciosamente su estado y elaborará un plan de acuerdo a cada persona.

Por otro lado, la actividad física, es un sistema de ejercicios beneficioso para la salud si se practica al menos tres veces por semana durante 30 a 40 minutos (36).

- **Tipos**

Según Merino y González, (37) existe cuatro tipos principales de actividad física que son las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico), la fuerza y/o la resistencia muscular, la flexibilidad y la coordinación

a) **Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular.** Las actividades cardiovasculares se conocen con frecuencia como aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. Además, la resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro organismo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente por periodos de tiempo prolongados (37).

b) **Actividades de fuerza y/o resistencia muscular.** Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos ya que la fuerza muscular es la capacidad del músculo para producir tensión y superar una fuerza contraria. Mientras que la resistencia muscular es la capacidad que tiene el músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

c) **Actividades de flexibilidad.** Las actividades de flexibilidad están relacionadas con la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento como por ejemplo la gimnasia, las artes marciales y las actividades cuerpo-mente (37).

d) **Actividades de coordinación.** Las actividades de coordinación engloban actividades de equilibrio corporal, rítmicas, de conciencia cinestésica y la coordinación espacial,

coordinación entre la vista y los pies y la coordinación entre la mano y el ojo (37).

- **Actividad física y deporte en el contexto universitario**

Según García y Fonseca, la actividad física y el deporte son una actividad primordial de carácter extraacadémico ya que tienen un fuerte impacto sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Además, estar físicamente activo durante la etapa universitaria es una forma de garantizar un buen estado de salud físico y mental (38) .

Diversos autores sostienen que la gran mayoría de los jóvenes universitarios son sedentarios por la gran carga académica y la falta de práctica de deporte, ocasionando consecuencias a largo plazo como la obesidad, atrofia musculo esquelético, problemas cardiacos y elevación de los triglicéridos los cuales incrementan las posibilidades de adquirir enfermedades endocrinas y oncológicas (39).

### **C. Dimensión Psicológica**

La Organización Mundial de Salud, (40) define la salud mental como el estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus actos y destrezas y puede tolerar el nivel de estrés de la vida, laborando eficazmente y contribuyendo a la sociedad. Las personas que mantienen una buena salud mental muestran lo siguiente:

- a) Controlan sus estados emocionales como rabia, temores, celos y culpa.
- b) Tienen tolerancia propia y con sus semejantes.
- c) Afrontan la vida con optimismo.
- d) Se auto respetan y evitan el egocentrismo.
- e) Saben apreciar y valorar la vida.
- f) Se sienten bien con los demás.
- g) Presentan empatía hacia los demás.

- h) Saben relacionarse con el entorno social.
- i) Respetan las costumbres y creencias de los demás.
- j) Integran un grupo social.
- k) Satisfacen las demandas de la vida.
- l) Afrontan las dificultades y obstáculos de la vida.
- m) Asumen responsabilidades.
- n) Elaboran estrategias a futuro.
- o) Muestran conductas adecuadas.
- p) Tienen decisión propia.

### **2.3. TERMINOLOGÍA BÁSICA**

- **Estilos de Vida:** Engloba comportamientos, hábitos y costumbres que el individuo realiza de manera constante, tiene un impacto en la salud de las personas. (41)

### **2.4. HIPÓTESIS.**

La presente investigación no tiene hipótesis por lo que es descriptivo

### **2.5. VARIABLES**

**Variable 1:** Estilos de Vida

## 2.5.1 Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE								
Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems e ítems	Valor final	Criterios para asignar valores
Estilo de vida	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Nominal	Estilo de vida integra el conjunto de normas, actitudes, hábitos y conductas que modulan actividad cotidiana y rigen la forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se presentan durante las diferentes etapas de la vida, en relación con la alimentación, actividad física y aspecto psicológico.	El estilo de vida integra el conjunto de normas, actitudes, hábitos y conductas presentes en los estudiantes de ciencia de la salud de la Universidad Norbert Wiener que realizan diversas dimensiones en su vida como alimentación, actividad física y psicológica teniendo presente el impacto que en estos tienen en su estado de salud ,estas serán medidos con el cuestionario estructurado	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta desayuno, almuerzo y cena.</li> <li>• Tipos de alimentos</li> <li>• Hábitos alimenticios</li> </ul>	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)	No saludable: 15 – 23 pts. Saludable: 24 – 34 pts.	Puntaje de 22 – 62 será considerado: No saludable
				Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de ejercicios durante la semana.</li> <li>• Práctica de deportes</li> </ul>	(10, 11, 12)	No saludable: 3 – 7 pts. Saludable: 8 – 12 pts.	
				Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de stress, conflictos laborales</li> <li>• Depresión</li> </ul>	(13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22)	No saludable: 21 – 33 pts. Saludable: 34 – 39 pts.	

## **CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

En el presente estudio, el tipo de investigación es de enfoque cuantitativo; según Hernández Sampieri et al, se define como investigación cuantitativa; a una recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (43).

Por otro lado, será descriptivo, según Hernández Sampieri et al (43), porque se describe las características fundamentales de los fenómenos tal como se presentan en la realidad; con criterios sistemáticos para mostrar su estructura y comportamiento, centrándose en medir con mayor precisión.

Así mismo el estudio es de tipo transversal, Según Hernández Sampieri; porque se realiza en un tiempo y espacio determinado, por cuanto las variables de tipo cualitativas serán operacionalizadas (43).

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población está conformada por 4394 estudiantes de Ciencias de la Salud en el periodo académico 2015-II (VER ANEXO F)

Para determinar la muestra de 194 estudiantes se utilizó la fórmula para una proporción (población infinita) y el tipo de muestreo probabilístico estratificado. (VER ANEXO E)

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

**N:** total de población

**Z $\alpha$ :** valor de Z

**p:** proporción esperada (prevalencia)

**q:** 1-p

**D** Nivel de precisión o error muestral

Donde:

N = 4394

Z=1.96

p = 0.5

q = 0.5

d = 0.07

Reemplazando en la ecuación:

$$n = \frac{4394(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.07)^2 (4394 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

N: 188 estudiantes.

Por razones de seguridad, se completó a 194 la muestra debido a una posibilidad de pérdida.

Se tuvieron criterios para incluir la población en la investigación.

En la muestra de 194 estudiantes del área de ciencias de la salud, se encontró que las carreras con mayor porcentaje de estudiantes pertenecen a la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica con 27.8%, seguido de Enfermería con un 17%, y Terapia física con 16.5%. Así mismo en cuanto al grupo de edades que predomina en los estudiantes se encontró que el 78.9% oscilan entre 17 a 28 años de edad. En cuanto al género se encontró que el sexo que predomina es

el femenino representado por el 67%, por último, la procedencia de los estudiantes es de Lima representado por el 76.3%. (VER ANEXO G)

### **3.2.1. Criterios de inclusión:**

- Estudiantes varones y mujeres en la CCS, matriculados en el semestre 2015-II.
- Estudiantes que admitan participar en la investigación mediante la firma del consentimiento informado

### **3.2.2. Criterios de exclusión:**

- Estudiantes varones y mujeres en la CCS, no matriculados.
- Estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.

La unidad de observación son los estudiantes de las Carreras de Ciencias de la Salud.

La unidad de análisis, estilos de vida de los estudiantes.

## **3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó un instrumento de medición del Estilo de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener que fue la escala de calificación la cual empleó como técnica la encuesta. Este consta de 22 ítems el cual está dividido en 3 dimensiones que son la Alimentación (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9), Actividad Física (10, 11, 12) y Psicológica (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) tomando en cuenta el marco teórico.

Asimismo, presenta un patrón de respuesta con cuatro criterios para preguntas positivas (siempre=4; frecuentemente=3; a veces=2; nunca=1) y para preguntas negativas (siempre=1; frecuentemente=2; a

veces=3; nunca=4). El valor mínimo es de 22 puntos y el máximo de 88 puntos, dando como valor final No saludable y Saludable. (VER ANEXO B)

<b>ESCALA DE CALIFICACIÓN</b>	
NO SALUDABLE	22 – 62 pts.
SALUDABLE	63 – 88 pts.

La validez del instrumento se determinó mediante Juicio de Expertos (% de coincidencia es 85.44%) y la confiabilidad fue medido mediante Alfa de Cronbach (0.586) determinado que el instrumento es válido y confiable. (VER ANEXO C Y D)

### **3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Para la ejecución del estudio, inicialmente, se realizó los trámites administrativos respectivos a la institución mediante una solicitud al Director con el fin de obtener la autorización.

Para el análisis de datos, se utilizó el programa estadístico SPSS para procesamiento de dato tabla matriz. Luego se elaboraron tablas simples y de contingencia en el cual se empleó percentiles, ya que se contó con valores estandarizados por el autor.

### **3.5. ASPECTOS ÉTICOS**

Por tratarse de una investigación que involucró seres humanos, se trató de proteger los derechos de los estudiantes que estuvieron implicados en este estudio, por lo tanto, se hizo uso de los principios de la bioética:

**Autonomía:** Antes de aplicar los respectivos instrumentos a los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener se les explicó los objetivos y beneficios de la investigación.

**Justicia:** Durante el proceso de aplicación de los instrumentos todos los estudiantes de Ciencias de la Salud tenían la posibilidad de ser evaluados, sin distinción de edad, raza, religión.

**No maleficencia:** La información recogida no afecta la integridad física, emocional, ni social de los estudiantes de Ciencias de la Salud. Los datos se obtuvieron mediante la aplicación del instrumento de estilo de vida esto se basa en la premisa de que pueden manifestar el grado de satisfacción con el cumplimiento de sus parámetros básicos.

**Beneficencia:** Esta investigación favorece a la Universidad, al profesional de la salud y a los docentes para la toma de decisiones frente a los resultados obtenidos sobre el desarrollo de habilidades sociales.

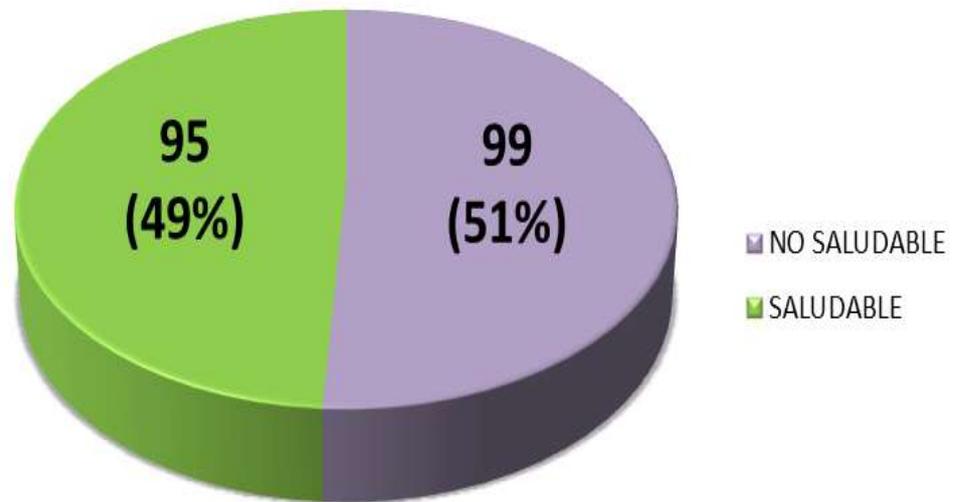
## **IV CAPÍTULO: RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **4.1. RESULTADOS**

En la presente investigación de 194 estudiantes de Ciencias de la Salud de la universidad Norbert Wiener, el 27.8% pertenecen a la facultad de farmacia y bioquímica, el 17% enfermería, el 16.5% terapia, el 14.9% odontología, el 9.3% laboratorio, el 8.2% obstetricia y el 1% nutrición. Con respecto a las edades, el 43.8% tienen de 17 a 22 años, el 35.1% de 23 a 28 años, el 15.5% de 29 a 34 años y el 5.7% de 35 años a mas, por otro lado el género de los encuestados, mostraron que el 67% son de sexo femenino y el 33% masculino. Perteneciendo los mayores porcentajes, el 10.8% a 3ero, 4to, 6to, 7mo ciclo y en menores porcentajes 1ero, 2do, 5to y 8vo ciclo. Por último la procedencia de los estudiantes, el 76.3% son de Lima y el 23.7% de provincia (ver anexo F). A continuación, se presentará los resultados obtenidos del estudio de investigación en relación a los objetivos planteados.

#### 4.1.1. Resultados globales

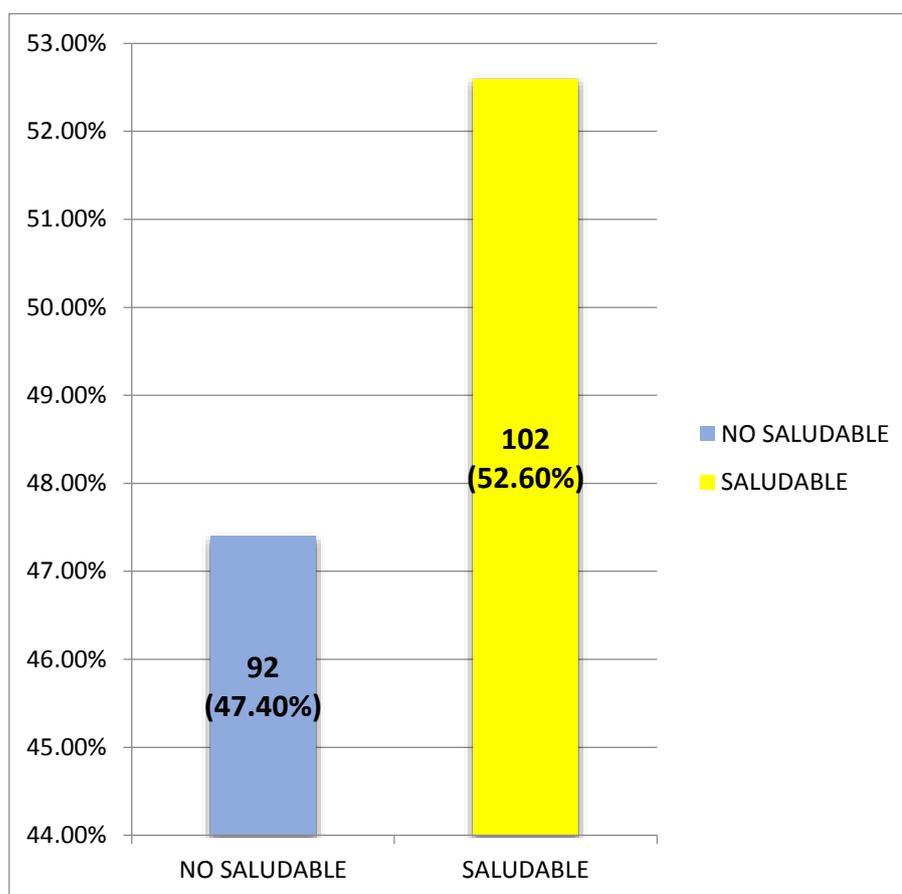
**Gráfico 1. Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener**



*Fuente: Encuesta realizada a los alumnos de la EAPE-Universidad Norbert Wiener.*

En la Grafico N°1; podemos observar que con relación a los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud, el 51% (99) evidencia un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida saludable.

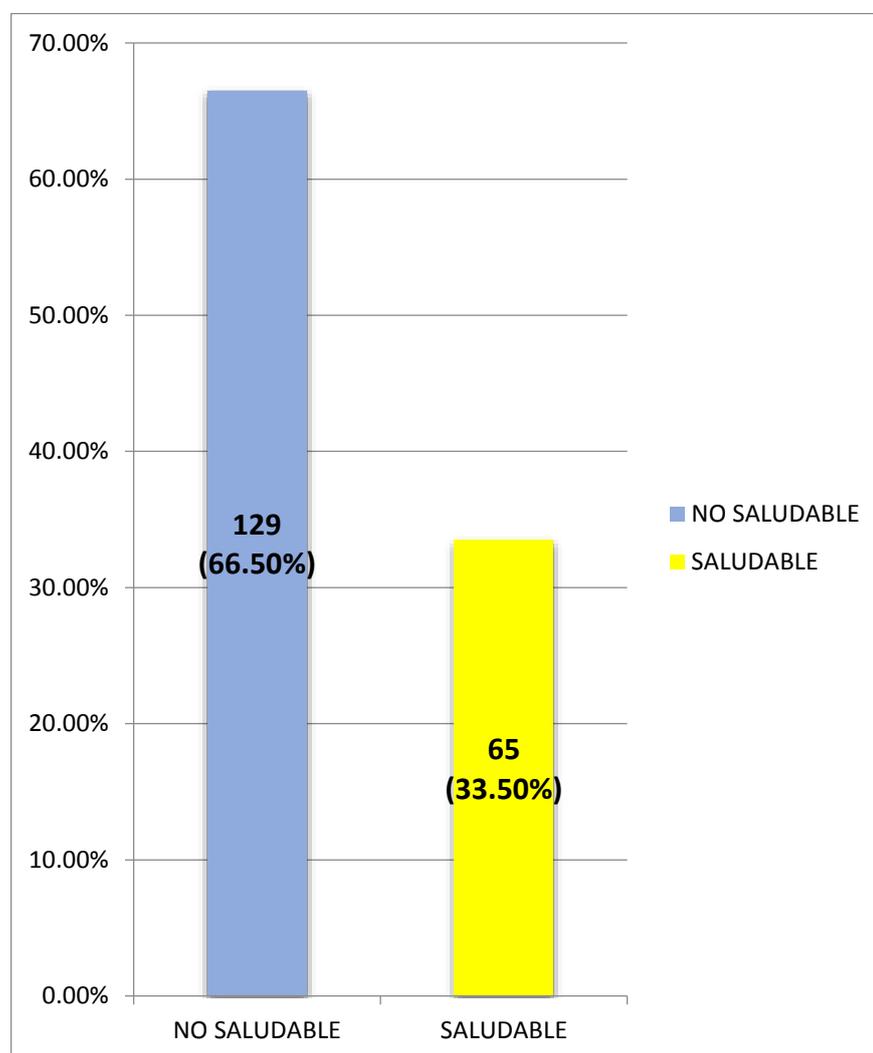
**Grafico 2. Dimensión alimentación de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener**



**Fuente:** Encuesta realizada por los alumnos de la EAPE-Universidad Norbert Wiener.

En la grafico N°2; se observa que en la dimensión alimentación de los 194 (100%) estudiantes de Ciencias de la Salud, el 52.6% (102) presenta un estilo de vida saludable y el 47.4% (92), un estilo de vida no saludable. (VER ANEXO H)

**Gráfico 3. Dimensión actividad física de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.**

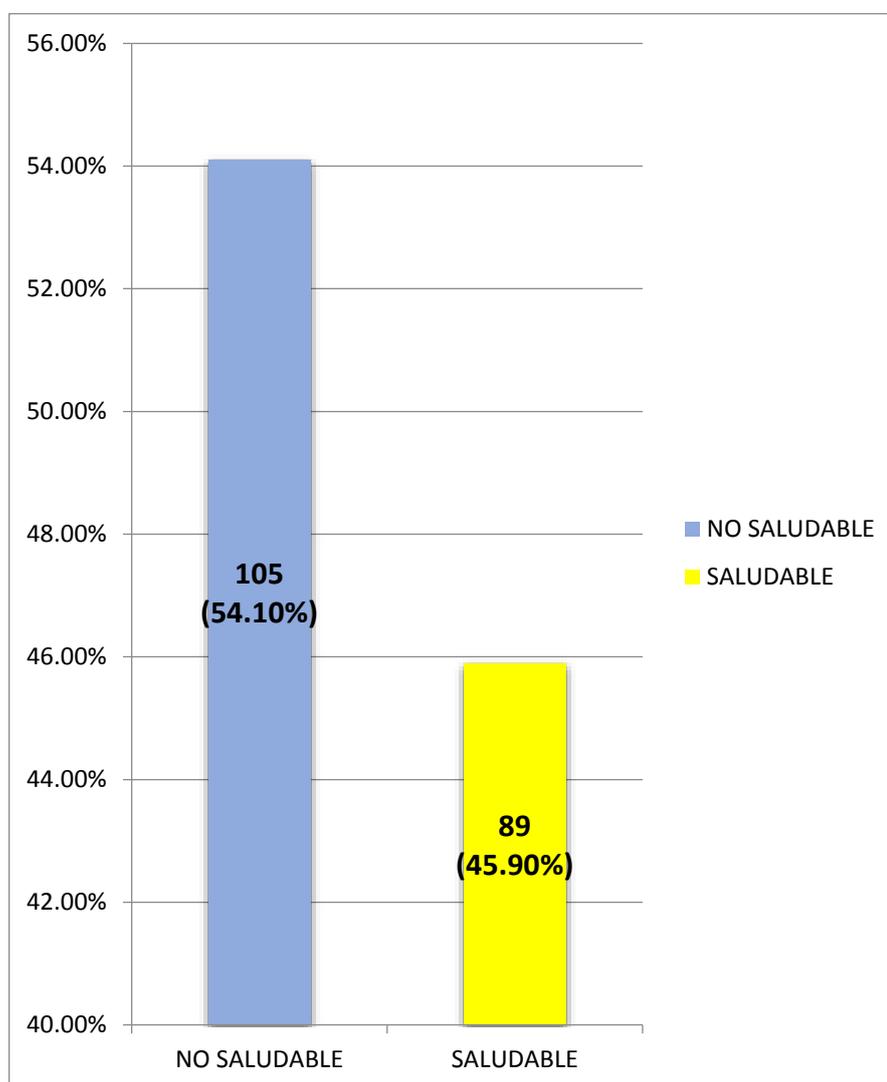


**Fuente:** Encuesta realizada por los alumnos de la EAPE-Universidad Norbert Wiener.

En la grafico N°3; se evidencia que en la dimensión actividad física de los 194 (100%) estudiantes de Ciencias de la Salud, el 33.50% (65) tiene un estilo de vida saludable y el 66.50% (129), un estilo de vida no saludable.

(VER ANEXO I)

**Gráfico 4. Dimensión psicológica de los estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.**



**Fuente:** Encuesta realizada por los alumnos de la EAPE-Universidad Norbert Wiener.

En la Gráfico N°4; se observa que en la dimensión psicológica de los 194 (100%) estudiantes de Ciencias de la Salud, el 54.1% (105) manifiesta un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89), un estilo de vida Saludable. (VER ANEXO H)

## 4.2. DISCUSIÓN

Los estilos de vida son definidos como hábitos de los individuos y conjunto de población, que conllevan a satisfacer las necesidades de los sujetos para llegar a un adecuado bienestar de la salud (21).

Con relación a los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener, se encontró que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida saludable. En este sentido, coinciden los resultados hallados por Velandia M., Arenas J., Ortega N. (9) los cuales encontraron que el 41% presentó estilos de vida saludable y el 59%, no saludable. Del mismo modo, Richard D. (14), encontró que el 44% tenía un estilo de vida medio, el 29.1%, alto y el 26.9%, bajo. De esta manera, Ayala J. (16), observó que el 53.6% evidenció estilos de vida saludable y el 47%, no saludable. Por otro lado, Arce E., Puma L., (17), encontró que el 52.8% refleja estilo de vida no saludable y el 40.2%, saludable. De esta misma manera, Mamani S. (18), halló que el 58.7% posee estilo de vida no saludable y el 41.3% saludable. Por último, Aguado E, Ramos D (6), identificó que el 55% tiene un estilo de vida no saludable y el 45%, saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es un grupo de comportamientos asociados con salubridad detectable y estable en la persona o en una comunidad específica (22).

En contraposición con los resultados antes mencionados de los estilos de vida, Hajar M. y Tippe A. (15), encontraron que el 2% de la población tiene un estilo de vida bajo, el 80% medio y el 18% alto, así mismo con Marco C. (19), encontró que el 77% presenta un estilo de vida no saludable y el 23%, saludable.

Con respecto a los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Wiener, se analizó a partir de tres dimensiones; la dimensión Alimentación que es la acción natural la

cual consiste en que el cuerpo del ser vivo recibe, procesa, absorbe y utiliza los nutrientes para poder transformarla en energía que condescenderá el funcionamiento de tejidos y órganos, el crecimiento y mantenimiento general de la vida.

En esta dimensión, se encontró que el 52.6% (102) presentó un estilo de vida saludable y el 47.4% (92), no saludable. En este sentido coinciden los resultados hallados por Marco C. (19) quien encontró que el 58% tiene estilo de vida no saludable y el 42%, saludable. Por otro lado, difieren de los resultados hallados por Mamani S. (18) quien encontró que el 27.14% presenta estilo de vida no saludable y el 72.86%, saludable.

En relación con la dimensión Actividad Física; se considera como parte de su rutina diaria ya sea dentro o fuera del hogar. La actividad física es definida como ejercicio dinámico que involucra diversos músculos del cuerpo. Gracias al ejercicio o actividad física ayudará a mejorar tu salud. Debido a que el ejercicio regular aporta a mejorar la presión arterial, fortalece los músculos y huesos, además, mejora la función respiratoria y motilidad intestinal.

En este aspecto, se evidenció que el 33.50% (65) presentó un estilo de vida saludable y el 66.50% (129), no saludable. En este sentido, coinciden los resultados hallados por Mamani S. (18), encontró que el 65.71% tiene estilo de vida no saludable y el 34.29%, saludable.

Por otro lado, difieren de los resultados hallados por Marcos C. (19) quien encontró que el 58% presenta estilo de vida no saludable y el 42%, saludable.

Por último, la dimensión Psicológica es el estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus actos y destrezas. Además, puede tolerar el nivel de estrés de la vida, laborando eficazmente y contribuyendo a la sociedad.

En esta dimensión, se observó que el 54.1% (105) presentó un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89), saludable. En este sentido difieren de los resultados encontrados por Hajar M. y Tippe A. (15) quien encontró que el 19% presenta un estilo de vida bajo, el 68%, medio y el 13%, alto.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

- En líneas generales, el estilo de vida que predominó en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener es el no saludable ya que por diversos factores los estudiantes no pueden desarrollar de manera eficiente las dimensiones de alimentación, actividad física y psicológica.
- En la dimensión alimentación, se evidenció que existe una preponderancia en el estilo de vida saludable, seguido de no saludable.
- En la dimensión actividad física, predominó un estilo de vida no saludable y en menor porcentaje un estilo de vida saludable.
- En la dimensión Psicológica, el porcentaje que destacó fue el de estilo de vida no saludable, seguido un estilo de vida saludable.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar estudios cuyos temas de investigación sean relacionados a los estilos de vida de los estudiantes de las diferentes facultades de la Universidad Privada Norbert Wiener.
- Se sugiere que la Universidad formule estrategias y/o programas encaminados a promover estilos de vida favorables para que sus estudiantes posean una salud física y mental adecuada.
- Es importante que se promueva programas educativos continuos sobre la alimentación saludable, ejercicio físico, manejo de estrés, tensiones o preocupaciones.
- Es necesario promocionar estilos de vida saludable en la formación de profesionales de la salud a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como talleres de motivación emocional sobre adecuados estilos de vida y alimentación balanceada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarez L. Estilos de vida en salud del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac . 2012 [acceso 23 de octubre de 2017]; 30(1): 94–101. Disponible en:<http://aprenderenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/7817>.
2. Fernandez Garcia R. Actividades y Comportamiento Social. Rev. Fac. Nac 2013 [acceso 23 de octubre de 2017] 1:150. Disponible en:[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/106155/TFG\\_2014\\_FERNANDEZGARCIA.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/106155/TFG_2014_FERNANDEZGARCIA.pdf?sequence=1)
3. Organización Mundial de la Salud. Estilo de Vida. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2017 [acceso 23 de octubre de 2017] . Available from: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>.
4. Organización Panamericana de la Salud. La Salud en Las Américas . Washington D.C – Estados Unidos; 2015 [acceso 23 de octubre de 2017]. Available from: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017>.
5. Garcia D., Garcia G., Tapiero Y., Ramos D. Determinantes de los Estilos de Vida y su Implicación en la Salud de jóvenes universitarios. Rev. Hacia la Promoción de la Salud 2012 [acceso 23 de octubre de 2017]; 17(2):169 – 185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2a12.pdf>.
6. Mesa M. Cambios en la estructura y en la función familiar de los adolescentes en los últimos 16 años (1997-2013) y su relación con el apoyo social. España: Universidad de Huelva; 2017.
7. Aranibar P. Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Vol.21, Cepal-Eclac. 2001.1-70. Disponible

en:[http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/1/SO1121\\_es.pdf](http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/1/SO1121_es.pdf).

8. Alva L. Espiritualidad y Estilo de Vida en Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. 2018;103
9. Velandia Galvis M, Arenas Parra J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Universidad pública de Colombia. Rev. Ciencia y Cuidado 2016 [Acceso 28 de octubre de 2017] 12(1):27-39. Disponible en: <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>.
10. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz M. Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia la Promoción de la Salud 2014 [Acceso 28 de octubre de 2017] 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>.
11. Rizo Beaze M, González Brauer N, Cortés E. Calidad de la Dieta y Estilos de Vida en Estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr. Hosp. 2014 29(1):153-7. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309231665020>.
12. Schnettler B, Peña J, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Et Al. Estilos de Vida en Relación a la Alimentación y Hábitos Alimentarios Dentro y Fuera del Hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. Rev. Nutr Hosp. 2013;28(4):1266-73. Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=309227544041](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309227544041).
13. García Laguna D, García Salamanca P, Tapiero Paipa Y, Ramos Caballero D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud. Colombia. 2012;(2):169-85. Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012).

14. Richard Pérez D. Características sociodemográficas y su relación con el nivel de estilo de vida y la percepción del estado de salud, en líderes religiosos, Lima, 2015 Lima: Ambiental EAPDEI. Universidad Peruana Unión. 2015.
15. Hajar Tamayo M, Tippe Huaylinos Á, Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería del tercer y cuarto ciclo de la Universidad Norbert Wiener. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener Perú; 2014.
16. Ayala Caire M. Estilos de Vida y Nivel de Autoestima en estudiantes de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener Perú; 2014.
17. Arce Soncco E, Puma Ticona L. Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. [tesis de licenciatura]. Puno: Repositorio institucional UNA, Universidad Nacional del Altiplano; 2014.
18. Mamani Maquera S. Estilos de Vida saludable que practica el personal de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión (Es Salud Calana). [tesis de licenciatura]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2013.
19. Aguado Munguia E. Factores Sociodemográficos y Estilos de Vida en Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2013.
20. Marcos Montero C. Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen Marzo 2012. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2012.

21. Munárriz L, Amaia L. Estilos de Vida y Alimentación. Rev. Gazeta de Antropología. 2009 [acceso 04 de noviembre de 2017]; 251(1):1-13. Disponible en: [Http://Hdl.Handle.Net/10481/6858](http://hdl.handle.net/10481/6858).
22. Organización Mundial de la Salud. Estilo de Vida y Promocion de la salud. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2006 [acceso 04 de noviembre de 2017]. Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>.
23. Choren C. Calidad De Vida. [sede Web]. Blogspot.com; 2013. [acceso 04 de noviembre de 2017]; Disponible en: <http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/CaliVida.htm>.
24. Suarez A, Chaves K, Peña S, Verano D, Ortiz D, Valencia T. Estilos de Vida en los Jóvenes Universitarios Becados de 1ro a 4to año de Psicología de la Sede Antonio Maceo, Universidad De Oriente.Cuba: Universidad de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales; 2014 [acceso 04 de noviembre de 2017]. Disponible En: <http://www.psicoencuentro.uh.cu/sites/default/files/9.Psicolog%C3%ADa%20Social%20y%20Comunitaria.pdf>.
25. Carnegie D. Cómo Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida. Edición revisada. Buenos Aires. Editorial sudamericana. 1982;394. Disponible en: [Http:// www.ideasprofesionales.com/libros/19.pdf](http://www.ideasprofesionales.com/libros/19.pdf).
26. Gómez M. Algunos Factores que Influyen en el Éxito Académico de los Estudiantes Universitarios en el Área de Química. Barcelona: Universidad de Barcelona en el programa de didáctica de las ciencias y las matematicas; 2003.
27. Ruiz M. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2014. [proyecto de investigación]. Huánuco: Facultad de ciencias de la Salud – Escuela académico profesional de Enfermería; 2014.

28. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2016 [acceso 11 de noviembre de 2017]. Available from: [https:// www.who.int/features/qa/health-promotion/es/](https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/).
29. Aristizádal G., Blanco D., Sánchez A., Ostiguín R. El Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender. Rev. Scielo Analytics. 2011 [acceso 11 de noviembre de 2017]; vol. 8 no. 4. Mexico. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665).
30. Meiriño J., Vasquez M., Simonetti C., Palacio M. El cuidado: Nola Pender. Rev. Fundamentos UNS. 2012 [acceso 11 de noviembre de 2017]; Disponible en: <https://www.teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.
31. Breastcancer. Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos . Charity navigator; 2018. [actualizada 28 de junio de 2013; acceso 11 de noviembre de 2017]. Disponible en: [https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion\\_saludable/nutrientes](https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes).
32. Facetas Importantes de la Nutrición. Macronutrientes - Carbohidratos. Info-Nutricion; 2012. [acceso 11 de noviembre de 2017]. Disponible en: <http://Infonutricion.Com/Nutricion-Deporte-Macronutrientes-Carbohidratos-Grasas-Proteinas/>.
33. Organización Mundial de la Salud. Dieta y actividad Física . Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2009 [acceso 11 de noviembre de 2017]. Available from: <https://www.paho.org> › Inicio › Web Archive.

34. Ministerio de Salud. ABECE de la alimentación saludable. Colombia: Minsalud; 2017. [acceso 04 de noviembre de 2017]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/.../VS/.../abc-alimentacion-saludable.pdf>.
35. Romero D. Actividades de la Vida Diaria. Rev. Anales de Psicología. 2007 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 23(2):264-71. Disponible en : <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723213.pdf>.
36. Martínez Stiefel B. 10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental. Lifeder. 2018 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 1-17. Disponible en: <https://www.lifeder.com> › Deporte y Ejercicio.
37. Merino Merino B, González Briones E. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las Personas que Participan en su Educación. 2006 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 37-54. Disponible en: <https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/.../actiFisica/.../ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>.
38. García Rodríguez C, Fonseca Hernández J. La Actividad Física en los Jóvenes Mexicanos: Análisis Comparativo entre Universidades Públicas y Privadas. Rev Mhsalud. 2012 [acceso 11 de noviembre de 2017];9(2):1659-97. Disponible en: <http://www.Una.Ac.Cr/Mhsalud>.
39. Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. Hacia La Promoción La Salud. 2011;16(1):202-18. Disponible en: [Http://Www.Scielo.Org.Co/SciELO.Php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S0121-75772011000100015&Lng=En&Nrm=Iso&Tlng=Es](Http://Www.Scielo.Org.Co/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0121-75772011000100015&Lng=En&Nrm=Iso&Tlng=Es).

40. Organización Mundial de La Salud. Promoción de la Salud Mental. Ginebra – Suiza: Conceptos .Evidencia Emergente.Práctica.Informe Compendiado.Promoción la salud ment.2004;60.Available from: <http://www.Who.Int/Mental Health/Evidence/Promocion De La Salud Mental.Pdf>.
41. Gómez F. Estilos de Vida Saludable. [sede Web]. Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Medicina. 2011. [acceso 11 de noviembre de 2017]. Pag.1-8. Disponible en: <http://www.iingen.unam.mx/es-mx/bancodeinformacion/.../estilosdevidasaludable.pdf>.
42. Barbosa H, Bolina F, Tavares L, Cordeiro C, Luiz B. Sociodemographic And Health Factors Associated With Chronic Pain In Institutionalized Elderly. Rev. Lat Am Enfermagem .2014 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 22(6):1009-16. Disponible en: [Http://www.Scielo.Br/SciELO.Php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S010411692014000601009&Lng=En&TIng](Http://www.Scielo.Br/SciELO.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S010411692014000601009&Lng=En&TIng).
43. Hernandez Sampieri R, Fernandez Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación 2010 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 656 P. Disponible en: <http://Www.Casadellibro.Com/Libro-Metodologia-De-La-Investigacion-5-Ed-Incluye-Cd-Rom/9786071502919/1960006>.

## **ANEXOS**

## Anexo A: Consentimiento Informado

El presente trabajo de investigación que lleva como título “Estilos de vida que tienen los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener”, desarrollado por los egresados de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de la Facultad de Ciencias de la Salud.

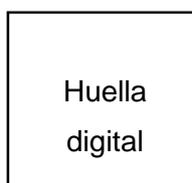
La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que usted nos pueda brindar, será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20 minutos, cuyo objetivo; determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. Esta información será analizada por los egresados de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comuníquese con Rosa Elvira Muñoz Morán y Erick Jaimes López ([upewlopez12@gmail.com](mailto:upewlopez12@gmail.com) / 985647159)

### DECLARACIÓN:

Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándome el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

.....  
NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE

.....  
DNI



\_\_\_\_\_  
FIRMA

Lima 7.de julio de 2017

**Firma del investigador**

\_\_\_\_\_  
Mg. Erik Chávez Flores

\_\_\_\_\_  
N° DNI

## Anexo B: ESCALA DE CALIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA

Recoger datos sobre los Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad Norbert Wiener

El cuestionario contiene 22 preguntas, para contestar cada pregunta usted deberá responder con lo que considere más adecuado, marque con una equis (X) dentro del paréntesis.

### Sección 1. Datos generales.

3.1) Edad:

3.2) Sexo: M ( ) F ( )

3.3) Carrera profesional:

3.4) Ciclo:

3.5) Procedencia:

a) Lima ( )                      b) Provincia ( )

### Sección 2. Contenido.

**Siempre (S)**

**Frecuentemente (F)**

**A veces (AV)**

**Nunca (N)**

Dimensión Alimentación saludable		S	F	AV	N
1	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?				
2	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?				
3	¿Consume menestras dos veces por semana?				
4	¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?				
5	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?				
6	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?				
7	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?				

8	¿Tienes un horario regular para las comidas?				
9	¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?				

### Dimensión Actividad física

10	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?				
11	¿Camina continuamente 30 minutos diarios?				
12	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?				

### Dimensión Psicológica

13	¿Te quieres a ti mismo?				
14	¿Te gusta la carrera que elegiste?				
15	¿Te fijas metas a futuro?				
16	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
17	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?				
18	¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?				
19	¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?				
20	¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?				
21	¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?				
22	¿Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?				

### Anexo C: Juicio de Expertos

Nº	EXPERTO	Total de Ítems correcto	%
1	LIC. VIOLETA ZA VALETA	10	90.90
2	MONICA TAMAYO TORO (PSICÓLOGA)	9	81.81
3	LIC. ANITA CHAVEZ FRANCO	9	81.81
4	HENRRY GUIJA (NUTRICIONISTA)	10	90.90
5	MG. ALEJANDRO BORDA IZQUIERDO	9	81.81
	<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>427.23</b>

### INSTRUCCIONES

El porcentaje de cada uno de los expertos se obtendrá de la siguiente manera:

$$P = \frac{\text{Total de ítems correctos} \times 100 \%}{\text{Total de ítems del instrumento}}$$

$$\text{Ejemplo: } P = \frac{10 \times 100}{11} = \frac{1000}{11} = 90.90$$

La validez viene a ser el % final del instrumento y se obtendrá de la siguiente manera:

$$Validez = \frac{\sum = \text{de \%}}{\text{Total de expertos}}$$

**Ejemplo:**  $\frac{427.23}{5} = 85.44$

**Evaluación de la validez:**

Valor %	Interpretación de la validez
0 – 24	Muy baja
25 – 49	Baja
50 – 69	Regular
70 – 89	Aceptable
90 -100	Elevada

**Nota:** En ciencias de la salud la validez de un instrumento es aceptable a partir del 70%

**Conclusión final de la validez:**

Validez.....85.44

Interpretación.....Aceptable

## Anexo D: Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,586	22

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?	59,94	29,401	,283	,561
¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?	60,84	29,413	,395	,551
¿Consume menestras dos veces por semana?	60,13	28,859	,336	,552
¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?	60,26	28,824	,301	,557
¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?	60,23	31,295	,083	,590
¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?	60,57	30,744	,154	,579
¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?	60,15	29,748	,323	,558
¿Tienes un horario regular para las comidas?	60,52	29,215	,265	,563
¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?	60,41	34,907	-,271	,640
¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?	60,65	28,415	,331	,551
¿Camina continuamente 30 minutos diarios?	59,96	27,890	,396	,540

¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?	61,47	30,654	,175	,576
¿Te quieres a ti mismo?	59,09	32,205	,068	,587
¿Te gusta la carrera que elegiste?	59,06	31,592	,202	,576
¿Te fijas metas a futuro?	59,16	31,206	,232	,573
¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?	59,36	30,013	,337	,559
¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?	59,61	30,218	,206	,572
¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?	60,10	31,944	,012	,600
¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?	60,49	32,635	-,056	,609
¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?	59,98	32,290	-,011	,601
¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?	59,94	29,457	,308	,558
¿Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?	59,68	30,127	,218	,571

## Anexo E: Tamaño de muestra para una población conocida

**N:** total de población

**Z $\alpha$ :** valor de Z

**p:** proporción esperada (prevalencia)

**q:** 1-p

**d** Nivel de precisión o error muestral

Dónde:

Reemplazando en la ecuación:

N = 4394

$$n = \frac{4394(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.07)^2(4394 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

Z=1.96

p = 0.5

q = 0.5

d = 0.07

N: 188 estudiantes.

Por razones de seguridad se completó a 194 la muestra debido a una posibilidad de pérdida.

### MUESTREO ESTRATIFICADO

<b>POBLACION</b>	<b>(N)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>Muestra (n)</b>
<b>Enfermería</b>	744	17	33
<b>Obstetricia</b>	351	8	16
<b>Odontología</b>	655	15	29
<b>Psicología</b>	233	5.3	10
<b>Nutrición Humana</b>	53	1.2	2
<b>Farmacia y Bioquímica</b>	1221	27.7	54
<b>Terapia Física</b>	722	16.4	32
<b>Laboratorio clínico</b>	415	9.4	18
<b>Total</b>	<b>4394</b>	<b>100%</b>	<b>194</b>

**Anexo F: Alumnos matriculados por ciclo y Facultad Semestre Académico 2015-II**

<b>Escuela Académico Profesional</b>	<b>Ciclo 1</b>	<b>Ciclo 2</b>	<b>Ciclo 3</b>	<b>Ciclo 4</b>	<b>Ciclo 5</b>	<b>Ciclo 6</b>	<b>Ciclo 7</b>	<b>Ciclo 8</b>	<b>Ciclo 9</b>	<b>Ciclo 10</b>	<b>Total</b>
<b>Enfermería</b>	77	88	100	89	58	92	63	68	46	63	<b>744</b>
<b>Obstetricia</b>	58	55	24	30	29	28	44	33	11	39	<b>351</b>
<b>Odontología</b>	46	73	77	88	60	65	55	72	78	41	<b>655</b>
<b>Psicología</b>	60	85	24	27	15	12	0	0	0	0	<b>233</b>
<b>Nutrición Humana</b>	22	22	8	1	0	0	0	0	0	0	<b>53</b>
<b>Farmacia y Bioquímica</b>	81	139	108	146	130	90	126	181	153	67	<b>1221</b>
<b>Terapia Física</b>	66	110	95	72	89	70	74	81	33	32	<b>722</b>
<b>Laboratorio Clínico</b>	25	62	60	56	33	41	27	50	26	35	<b>415</b>
<b>Total por ciclo</b>	<b>435</b>	<b>634</b>	<b>496</b>	<b>509</b>	<b>414</b>	<b>398</b>	<b>389</b>	<b>485</b>	<b>347</b>	<b>277</b>	<b>4394</b>

**Anexo G: Tabla de factores sociodemográficos de estudiantes de ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener**

<b>ESCUELA</b>	<b>%</b>	<b>N</b>
ENFERMERÍA	17%	33.0
OBSTETRICIA	8.20%	16.0
ODONTOLOGÍA	14.90%	29.0
PSICOLOGÍA	5.20%	10.0
NUTRICIÓN HUMANA	1%	2.0
FARMACIA Y BIOQUÍMICA	27.80%	54.0
TERAPIA FÍSICA	16.50%	32.0
LABORATORIO CLÍNICO	9.30%	18.0
<b>EDAD</b>	<b>%</b>	<b>N</b>
17 A 22 AÑOS	43.80%	85
23 A 28 AÑOS	35.10%	68
29 A 34 AÑOS	15.50%	30
35 AÑOS A M'AS	5.70%	11
<b>SEXO</b>	<b>%</b>	<b>N</b>
MASCULINO	33%	64.0
FEMENINO	67%	130.0
<b>PROCEDENCIA</b>	<b>%</b>	<b>N</b>
LIMA	76.30%	148
PROVINCIA	23.70%	46

**Anexo H: Tabla de distribución porcentual por Ítems de la dimensión  
alimentación de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de la  
Salud de la Universidad Norbert Wiener**

Dimensión: Alimentación	Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?	1% (2)	35.1%(68)	27.8%(54)	36.1%(70)
¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?	13.9%(27)	67.5%(131)	13.4%(26)	5.2%(10)
¿Consume menestras dos veces por semana?	2.6%(5)	42.8%(83)	26.3%(51)	28.4%(55)
¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?	9.3%(18)	39.2%(76)	26.3%(51)	25.3%(49)
¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?	12.9%(25)	17%(33)	56.7%(110)	13.4%(26)
¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc)?	9.3%(18)	57.7%(112)	20.1%(39)	12.9%(25)
¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?	8.8%(17)	13.4%(26)	69.1%(134)	8.8%(17)
¿Tienes un horario regular para las comidas?	17.5%(34)	38.1%(74)	29.4%(57)	14.9%(29)
¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?	10.3%(20)	45.4%(88)	26.3%(51)	18%(35)

**Anexo I: Tabla de distribución porcentual por ítems de la dimensión actividad física de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener**

Dimensión: Actividad física	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?	42	21.6%	86	44.3%	35	18%	31	16%
¿Camina continuamente 30 minutos diarios?	13	6.70%	53	27.3%	55	28.4%	73	37.6%
¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?.	132	68%	43	22.2%	10	5.2%	9	4.6%

**Anexo J: Tabla de distribución porcentual por ítems de la dimensión psicológica de los Estilos de Vida de estudiantes de Ciencias de La Salud De La Universidad Norbert Wiener**

Dimensión: Psicológica	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Te quieres a ti mismo?	5%(1)	4.1%(8)	5.7%(11)	89.7%(174)
¿Te gusta la carrera que elegiste?	5%(1)	3.1%(6)	5.2%(10)	91.2%(177)
¿Te fijas metas a futuro?		4.6%(9)	13.9%(27)	81.4%(158)
¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?	5%(1)	7.2%(14)	26.3%(51)	66%(128)
¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?	2.1%(4)	18%(35)	25.8%(50)	54.1%(105)
¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?	3.1%(6)	38.7%(75)	29.9%(58)	28.4%(55)
¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?	19.1%(37)	23.7%(46)	51.5%(100)	5.7%(11)
¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?	7.2%(14)	12.4%(24)	58.2%(113)	22.2%(43)
¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?	1%(2)	29.9%(58)	37.6%(73)	31.4%(61)
¿Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?	3.1%(6)	16%(31)	33%(64)	47.9%(93)