

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION

FACULTAD DE CIENCIA SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



Tesis

Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales.

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

PRESENTADO POR:

Bach. Caro Cienfuegos, Cristina

Bach. Pantoja Domínguez, Susana

ASESORA

Dra Elena Luisa Laos Fernández

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

HUACHO - PERU

2017

ASESORA

Dra. Elena Luisa Laos Fernández

MIEMBROS DEL JURADO

M(a) Zoila Gregoria Rueda Bazalar

PRESIDENTE

M(a) Margot Albina Castillo Alva

SECRETARIA

Lic. Francisco Rodrigo Maya Silva

VOCAL

INDICE

DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
Capítulo I	14
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1 Problema General	17
1.2.2 Problemas Específicos	17
1.3 Objetivos De la Investigación.....	18
1.3.1 Objetivo General	18
1.3.2 Objetivos Específicos	18
Capítulo II	20
MARCO TEÒRICO	20
2.1. Antecedentes de la Investigación	20
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1 Teorías y enfoques	27
2.3. Definiciones conceptuales (definición de términos básicos).....	48
Capítulo III	52
METODOLOGÍA	52
3.1 Diseño Metodológico	52
3.1.1. Tipo	52
3.1.2. Enfoque.....	54
3.2. Población y Muestra.....	54
3.3. Operacionalización de variable e indicadores	56
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
3.4.1. Técnicas a emplear	57
3.4.2 Descripción de los Instrumentos	57
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	61
Capítulo IV	62
RESULTADOS	62
4.1. Análisis de resultados.....	62

Capítulo V	73
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1. Discusión de resultados	73
5.2. Conclusiones	75
5.3. Recomendaciones	76
Capítulo VI	78
FUENTES DE INFORMACION	78
6.1. Fuentes Bibliográficas.....	78
6.2. Fuentes Hemerográficas.....	78
6.3. Fuentes Electrónicas.....	79
ANEXOS	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estilo de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	62
Tabla 2. Nivel de nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	64
Tabla 3. Nivel de ejercicio físico en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	65
Tabla 4. Nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	66
Tabla 5. Nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	68
Tabla 6. Nivel de soporte interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	69
Tabla 7. Nivel de autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.	71

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Estilo de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	63
Ilustración 2. Nivel de nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	64
Ilustración 3. Nivel de ejercicio físico en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	65
Ilustración 4. Nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	67
Ilustración 5. Nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	68
Ilustración 6. Nivel de soporte interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	70
Ilustración 7. Nivel de autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.....	71

DEDICATORIA

Dedico la tesis desarrollada para optar el título de Lic. en Trabajo Social a mi familia, quienes alientan día a día mi esfuerzo y sacrificios que he hecho durante esta etapa de mi vida profesional.

Cristina Caro Cienfuegos

Dedico esta tesis a mi familia y a aquellas personas que tuvieron una participación importante durante este tiempo que dediqué a los estudios y hoy culmina con mi título de Licenciada.

Susana Pantoja Domínguez

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a Dios por habernos permitido vivir todas las experiencias dentro de nuestra etapa estudiantil en la Universidad.

También un agradecimiento especial a la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión y en especial a la Escuela Académico Profesional de Trabajo Social que nos ha permitido seguir una carrera y hoy estar culminándola satisfactoriamente para alegría de todos nuestros seres queridos.

A nuestros seres queridos, familiares, amigos y compañeros de estudio, quienes compartieron durante esta etapa de nuestra vida.

A nuestros docentes de la Escuela de Trabajo Social y a nuestra asesora la Dra. Elena Luisa Laos Fernández por haber seguido de cerca y habernos instruido para la elaboración y culminación de nuestro trabajo de investigación.

Caro Cienfuegos, Cristina

Pantoja Domínguez, Susana

RESUMEN

Objetivo: Determinar los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2. **Métodos:** la presente investigación estuvo conformada por 178 estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2; mediante la técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento el Cuestionario de Estilos de Vida De Nola Pender (1996). Los **Resultados** que se obtuvieron fueron que según los estilos de vida que se presenta en los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2, el 32 % de la población posee un muy saludable estilo de vida, seguido del 54% que posee un estilo de vida saludable y un 14% que posee un estilo de vida poco saludable. **Conclusión:** los resultados obtenidos demuestran que el 32 % manifiestan tener un muy saludable estilo de vida, seguido del 54% que manifiestan tener un estilo de vida saludable y un 14% que manifiestan tener un estilo de vida poco saludable; ello se evidencia en que la mayoría de participantes tienen patrones de conducta adecuados en su vida, pero podrían mejorarlo.

Palabra clave: *Estilos de vida, actividades, actitudes*

ABSTRACT

Objective: Determine the lifestyles of students who are beneficiaries of the cafeteria - Faculty of Social Sciences José Faustino Sánchez Carrión National University cycle 2017-2.

2. Methods: the present investigation was conformed by 178 students beneficiaries of the dining room - Faculty of Social Sciences of the National University Jose Faustino Sánchez Carrión cycle 2017-2; using the technique of data collection was the survey and instrument the Lifestyles Questionnaire of Nola Pender (1996). The results that were obtained were that according to the lifestyles that are presented in the beneficiaries of the dining room - Faculty of Social Sciences José Faustino Sánchez Carrión National University, Cycle 2017-2, 32% of the population has a very healthy lifestyle , followed by 54% who have a healthy lifestyle and 14% who have an unhealthy lifestyle. Conclusion: the results obtained show that 32% manifest having a very healthy lifestyle, followed by 54% who claim to have a healthy lifestyle and 14% who manifest having an unhealthy lifestyle; This is evidenced by the fact that most participants have adequate behavior patterns in their lives, but they could improve it.

Keyword: *Lifestyles, activities, attitudes*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 se desarrolló dentro de un enfoque cuantitativo y tomando en cuenta la norma APA, por lo tanto, el contenido de la tesis se ha dividido en capítulos que a continuación se detalla:

En el primer capítulo denominado Planteamiento del problema se desarrolló la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema y los objetivos de la investigación.

En el segundo capítulo denominado Marco teórico se desarrolló los antecedentes de la investigación tanto a nivel internacional, nacional y local y se desarrolló la base teórica de la variable investigada y la definición conceptual de los principales términos que han sido utilizados en la investigación.

En el tercer capítulo se desarrolló la Metodología que incluye diseño metodológico, el tipo de investigación y enfoque de investigación, la población y muestra, la operacionalización de variable e indicadores. También se ha incluido en este capítulo las técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de la información.

En el cuarto capítulo se muestran los resultados de la investigación, a través del análisis de los resultados a través de tablas de frecuencias que corresponden a la variable de estudio y a sus respectivas dimensiones.

En el quinto capítulo se desarrolló la discusión de resultados, analizando los resultados que se han obtenido y relacionándolos con los de otros investigadores para describir las

semejanzas encontradas. También se incluyen las conclusiones a las que se llegó finalmente con la investigación y las recomendaciones que las investigadoras proponen para mejorar la problemática existente.

En el sexto capítulo se incluyen las fuentes de información que sirvieron para darle el soporte teórico a la investigación.

Finalmente, en la última parte de la investigación se han incluido los anexos que contienen la matriz de consistencia, los instrumentos de medición y la base de datos de los resultados obtenidos después de aplicar el instrumento de recolección de datos.

Capítulo I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

Los estilos de vida son actividades, actitudes y opiniones de las personas y describe la manera de vivir de un individuo y un grupo. El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en su forma de ser y expresarse.

“Por ello se considera tomar como dimensión a las “actividades” aquí se caracterizan algunos aspectos como nutrición, ejercicio y la responsabilidad en la salud; en la segunda dimensión de “actitudes” que hace referencia al manejo de estrés, soporte interpersonal y autorrealización. Arellano, R. (2005)

La O.M.S., (1999) define estilo de vida de una persona como aquel "compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de

comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones"

Mendoza (1994) afirma: "Dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido, pero no en otro".

Los jóvenes que se encuentran en la etapa universitaria, buscan mejorar su estilo de vida, sin embargo, se observan muchas situaciones limitantes profundizadas por el bajo nivel socioeconómico. Según el Club Planeta consideran a las personas con ingresos o nivel de vida ligeramente por debajo del nivel medio, es decir es el nivel bajo que se encuentra en mejores condiciones (es por eso que se llama bajo/alto o D+).

Según la ley universitaria N.º 30220 del Estatuto de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, según el Capítulo II Unidades Orgánicas de la OBU, en el art.421º Unidad de Servicio Alimentario, se encarga de brindar alimentos de calidad a los alumnos que hacen uso de este servicio, previa evaluación nutricional. Para ello cuenta con un comedor universitario que está a cargo de un profesional en Bromatología y Nutrición o carrera a fin. Se rige a su régimen interno.

Los estilos de vida en los estudiantes universitarios a lo largo de su formación profesional siguiendo las indicaciones de Tsouros, A.G. et al. (1998) en el informe publicado por la OMS como guía para las Universidades promotoras de salud, podemos señalar que el enfoque de promoción de la salud en el contexto tiene el potencial de incrementar la contribución de las universidades a la salud y de aumentar también su valor de los siguientes modos: Las universidades son grandes instituciones en las que mucha gente vive y experimenta muchos aspectos de su vida: aprende, trabaja, se socializa y goza de su tiempo libre; en muchos casos la gente utiliza una amplia variedad de servicios (alojamientos, comedores, transportes, etc.). Por eso dentro de las universidades se esconde un enorme potencial para proteger la salud y promover el bienestar de los estudiantes, docentes y resto de personal de la universidad y de la comunidad entera, que puede ser desarrollado a través de sus políticas y prácticas.

Las universidades tienen un gran número de estudiantes que son o serán profesionales y/o políticos, con capacidad para cambiar las condiciones que influyen en la salud de los demás. Desarrollando conjuntamente currícula e investigación, las universidades pueden incrementar el conocimiento y el compromiso con la salud de un amplio número de personas capacitadas y formadas en un enorme abanico de disciplinas.

Como ostentadora de un papel principal dentro de la comunidad, las universidades gozan de la oportunidad de establecer ejemplos de buenas prácticas en relación a la promoción de la salud y pueden utilizar su influencia para favorecer la salud comunitaria a nivel local, nacional e internacional.

Es así considerando esta realidad descrita, en nuestra población de estudio que son los estudiantes beneficiarios del comedor de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez

Carrión, de la Facultad de Ciencias Sociales; quienes a lo largo de la formación profesional van adaptándose a las nuevas costumbres y hábitos dentro de la universidad para desarrollarse dentro de la sociedad y así poder satisfacer y relacionarse con los demás.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de los Estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de nutrición en los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

¿Cuál es el nivel ejercicio físico en los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

¿Cuál es el nivel de del manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

¿Cuál es el nivel de responsabilidad en salud presentan los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

¿Cuál es el nivel Soporte Interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

¿Cuál es el nivel de la autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?

1.3 Objetivos De la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

1.3.2 Objetivos Específicos

Identificar el nivel la nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Identificar el nivel de ejercicio físico en sus estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Identificar el nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Identificar el nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Identificar el nivel de Soporte Interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Identificar el nivel de autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2

Capítulo II

MARCO TEÒRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Internacionales

Salazar, C. (2012). *“Estilos y Calidad de Vida en Jóvenes Preuniversitarios del Estado de Colima”*. Cuyo objetivo es conocer los determinantes físicos, psicológicos y sociales de los estilos de vida saludables y nocivos de los jóvenes preuniversitarios del Estado de Colima, que cursan preparatorias subsidiadas por el Estado y la Federación, para inferir el estado de salud física y mental, así como predecir los factores de riesgo epidemiológico y prospectiva en la calidad de vida; la investigación de estudio corresponde a una investigación .Tipo prospectiva transversal, con un diseño cuantitativo y un análisis empírico que busca describir las variables que constituyen al objeto de estudio. La población del estudio fue comprendida por 1267 estudiantes de primer año en preparatorias subsidiadas por el Estado y la Federación del Estado de Colima. El instrumento utilizado es el Cuestionario adaptado para estudiantes preuniversitarios de entre 15 y 18 años La constitución del cuestionario se completó en seis categorías de análisis (ver cuadro 8), seleccionadas de acuerdo a la clasificación de los factores determinantes de estilos de vida de Mendoza et al. (1994) -Características individuales, del entorno micro social, macro social y el medio físico geográfico-; y el

listado de variables de análisis para el estudio de estilos de vida elaborada por Benavides et al. (2009) – hábitos culturales y físicos, alimentación, alcohol y tabaco, estrés, higiene mental y física y hábitos que perjudican la salud ambiental.

Las conclusiones que arribaron: En este sentido, podemos concluir que la dimensión psicosocial determina los estilos de vida saludables y nocivos en los jóvenes preuniversitarios de Colima, debido a las particularidades de esta población: clase social, apoyo social, capital social de la familia y zona de residencia. La marginación y pobreza generan privaciones y resentimientos que alteran la salud de las personas, con mayor influencia en los más jóvenes. En este sentido, podemos concluir que la dimensión psicosocial determina los estilos de vida saludables y nocivos en los jóvenes preuniversitarios de Colima, debido a las particularidades de esta población: clase social, apoyo social, capital social de la familia y zona de residencia. La marginación y pobreza generan privaciones y resentimientos que alteran la salud de las personas, con mayor influencia en los más jóvenes.

Bennassar, M. (2011) *“Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la Universidad como entorno promotor de la salud”*. Cuyo objetivo fue conocer los estilos de vida y los determinantes sociales de la salud de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears para poder identificar problemas de salud auto declarados y por consiguiente planificar, en un futuro, actuaciones en la Universidad en el marco de los entornos promotores de salud. Tipo: se ha diseñado un estudio observacional, transversal, descriptivo. Población en total consto de 10708, con una muestra de 507 alumnos, para la rama de conocimiento de Artes y Humanidades se calculó que eran necesarios 62 sujetos, para la rama de conocimiento de Ciencias y Ciencias de la Salud se calculó que eran necesarios 103 sujetos, para la rama de

conocimiento de Ciencias Sociales y Jurídicas se calculó que eran necesarios 281 sujetos, para la rama de conocimiento de Ingenierías y Arquitectura se calculó que eran necesarios 61 sujetos. El instrumento utilizado es el cuestionario “Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios (ESVISAUN)” puede considerarse un instrumento válido y fiable. Así lo demuestra el consenso entre los expertos que formaron parte del Delphi, así como la validez de criterio o la validez de constructo (a través del análisis factorial) y la fiabilidad (a través de la consistencia interna y del test-retest).

Las conclusiones que arribaron: Existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludable y no saludable según el género. Así, los hombres consumen más alcohol, tienen una dieta menos saludable, presentan mayor sobrepeso y realizan más ejercicio físico. En cambio, las mujeres fuman más, presentan un índice mayor de bajo peso (según el IMC) y realizan menos ejercicio físico. . No se observan diferencias significativas entre la clase social y los estilos de vida, contrariamente a lo que suele ocurrir en las encuestas de salud o estudios que se basan en población general, debido a que los estudiantes universitarios no son una muestra representativa de la población. La prevalencia del consumo de drogas es similar al de la población general. Excepto en el caso del tabaco, en el que se confirma una importante tendencia progresiva en la disminución de dicho hábito durante la última década entre los estudiantes universitarios. A pesar de que 9 de cada 10 estudiantes universitarios refieran un buen estado de salud y una buena calidad de vida, la mitad de ellos refiere sufrir un nivel de estrés alto o muy alto.

Mejia, I. y Galarza, A. (2016) “*Estilo de Vida de los Migrantes Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad de Cuenca, 2015*”. Cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida de los emigrantes adultos mayores estadounidenses

residentes en la ciudad de Cuenca, 2015. Tipo de investigación es cuantitativo descriptivo, en donde de acuerdo a los objetivos se analizó si el estilo de vida de los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca es favorable o no para su salud. Población se consideró para esta investigación es el dato estadístico del INEC. En el cual menciona 74 adultos mayores residentes en la ciudad de Cuenca entre edades \geq a 65 años de edad. Instrumento utilizado es la encuesta dirigida a los adultos mayores estadounidenses.

Las conclusiones que arribaron: Según resultados obtenidos de las encuestas realizadas se determina que los estilos de vida que llevan los adultos mayores estadounidenses son favorables para su salud, tomando en cuenta que dentro del factor dieta estos consumen con un 25% verduras, 25% frutas y 25% en carnes, lo que priorizan los tres principales grupos alimenticios con gran aporte de beneficios para el organismo, el 68.9% consumen las tres comidas. En general mantienen una dieta equilibrada y saludable. El hábito de fumar y tabaco no constituye un riesgo en esta población; ya que no lo realizan con gran frecuencia, en tanto a la actividad física este es un factor muy importante y notoria por el tiempo que destinan al ejercicio, indicando que la caminata es una de las actividades físico-mentales de preferencia.

Nacional

Diego, C. (2014). *“Estilo de vida y factores biosocioculturales de madres de niños I. E. San Miguel 88012. a. h. Miraflores - Chimbote, 2012”*. cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida y los factores biosocioculturales de las madres de niños nivel primaria del I.E. San Miguel 88012. A.H. Miraflores- Chimbote. El de estudio es cuantitativo de corte transversal de nivel descriptivo. Su muestra fue la población que estuvo conformada por 100 madres de I.E San Miguel 88012 quienes residen en el

departamento de Ancash del AH. Miraflores Chimbote. El instrumento que se utilizó en la investigación fue el cuestionario sobre los factores socioculturales de la persona.

Concluyendo que casi el total de las madres presentan un estilo de vida no saludable y un mínimo porcentaje estilo de vida saludable. Factores biosocioculturales de las madres tenemos: La mayoría es de grado de instrucción secundaria completa e incompleta, de estado civil casada y unión libre y perciben ingresos económicos de 100 a 599 soles mensuales. Más de la mitad es adulta madura. Menos de la mitad es de religión católica y de ocupación ama de casa.

Mamani, C. (2015). *“Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del puesto de salud santa maría, Juliaca – 2015”*. Cuyo objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María - Juliaca, 2015. El método de estudio que se utilizó en esta investigación fue el descriptivo correlacional, el diseño de la investigación es no experimental, transeccional o transversal. Su muestra considerada por 25 trabajadores de la salud que labora en el Puesto de Salud de Santa María. El instrumento que se utilizó en la investigación el cuestionario basada en la encuesta creada por Joana Fornes Vives titulado “Respuesta emocional al estrés laboral” aplicada en 1994, la ficha de cuestionario de Joana Fornes y el cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Pender.

Concluyendo que existió la relación entre los factores laborales y el nivel de estilos de vida con una correlación $r = -.668$ en el personal de salud del puesto de salud de Santa María, debido a que estos factores como la presión y exigencia , organizativos y burocráticos , ambientales se relacionan con el estilo de vida , además estos factores

laborales estresantes como las horas de trabajo, la organización, y los factores ambientales de alguna forma se relación con el estilo de vida del personal de salud.

Mamani, S. (2012). *“Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del hospital Daniel Alcides Carrión (Essalud-Calana) Tacna – 2012”*. cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida que practica el profesional de Enfermería en el Hospital Daniel Alcides Carrión – Tacna 2012. El método de estudio que se utilizó en esta investigación fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo no experimental. Su muestra estuvo conformada por 70 enfermeras. Su instrumento fue el cuestionario de Estilos de vida.

Concluyendo que los resultados evidenciaron que el 58, 57% de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el menor porcentaje presenta estilos de vida saludable, siendo en la dimensión alimentación, apoyo interpersonal y control de su salud con mayor porcentaje predomina el estilo de vida saludable, mientras que, en la dimensión de actividad y ejercicio y manejo del estrés, predomina el estilo de vida no saludable

Local

Alvarado, A. (2013). *“Movilidad Residencial y Estilos de Vida de los Comensales de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2012-2”*. Tuvo como objetivo es explicar si la Movilidad Residencial se relaciona con los estilos de vida de los comensales de la los comensales de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2012-2. Tipo de investigación es aplicada porque tiene el propósito de plantear alternativas y sugerencias para reducir la realidad problemática, diseño correlacionar,

de nivel de investigación transversa, no experimentarla. Población estudiada son 75 alumnos beneficiarios del comedor universitario de la Facultad de Ciencias Sociales, estos alumnos se caracterizan por: alquilar cuartos- huéspedes, por cada ciclo académico y que los fines de semana muchos regresan a sus hogares. El instrumento en la variable independiente de la Movilidad Residencial, se ha utilizado la ficha censal como instrumentos del censo Nacional XI población y VI de vivienda, considerando las dimensiones del tipo de vivienda, características, tenencia, localización y entorno de la vivienda; para la variable dependiente se ha utilizado el cuestionario de estilos de vida saludable de una investigación realizada a los estudiantes de pos grado de la ciudad de Lima.

Las conclusiones que arribaron: En la investigación se concluye que los ingresos económicos si se relaciona con el consumo de alimentos porque, si menor son sus ingreso económicos, menor será las posibilidades de llevar una alimentación adecuada, es así que por satisfacer sus necesidades alimentarias ellos consumen productos de harina; a medida como, sus ingresos va incrementándose los comensales van satisfaciendo otras necesidades como el consumo de frutas y carenes, en una ,menor proporción consumen productos lácteos. Una cantidad considerable de alumnos acostumbran por las tardes comer en kioscos fuera de la universidad y que solo ofrecen productos de grasa como es la salchipapa, pollo broaster, hamburguesas, productos dañinos para la salud.

García, C. & Parra, T. (2012) *“Estilos de vida y su influencia en el desempeño aboral de trabajadores de la Empresa Cartones del Pacifico S.A.C. – PGA – 2012.”* Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social. Cuyo objetivo fue analizar si los estilos de vida se relacionan con el desempeño laboral de los trabajadores de la

Empresa Cartones del Pacifico S.A.C. – PGA – 2012. Su tipo de investigación fue correlacional y explicativa, diseño no experimental. La población total de la investigación estuvo conformada por los 220 trabajadores que laboran, tuvo como muestra un total de 47 trabajadores. Su instrumento fue el cuestionario de Estilos de vida y cuestionario de Desempeño Laboral.

Concluyendo que se comprueba la hipótesis, los estilos de vida si se relacionan con el desempeño laboral de los trabajadores de la Empresa Cartones del Pacifico S.A.C. – PGA – 2012; por lo mismo que la mayoría de los trabajadores 27 (57%) reconocen que sus hábitos personales si influyen en su desempeño laboral en la organización, por ejemplo si tienen el mal hábito de llegar tarde a sus citas y compromisos, del mismo modo llegaran tarde a su centro de trabajo y por ende se retrasaran en sus tareas; así mismo gran parte de los trabajadores 30 (64%) sostienen un desempeño laboral óptimo porque no se sienten motivados por la organización.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Teorías y enfoques

ENFOQUE DEL DESARROLLO DEL CICLO VITAL DE PAUL BALTES

- 1) El desarrollo dura toda la vida.** El desarrollo es un proceso vitalicio de cambio en la habilidad para adaptarse a las distintas situaciones de la vida. Cada período del ciclo de vida es afectado por lo que sucedió antes y afectará lo que esté por venir. Además, cada uno tiene sus propias características y valor únicos. Aunque alguna vez se creyó que el desarrollo se detiene en la adolescencia, hoy sabemos que continúa durante toda la vida.

- 2) **El desarrollo es multidimensional y multidireccional.** Ocurre en muchas dimensiones (biológica, psicológica y social), todas ellas interactuando entre sí. El desarrollo también sucede en más de una dirección. A medida que la gente gana en un área, al mismo tiempo puede perder en otra. La gente busca maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas aprendiendo a manejarlas o compensarlas.
- 3) **Las influencias relativas provenientes de la biología y la cultura cambian a lo largo del ciclo de vida.** El proceso del desarrollo es influido por la biología y la cultura, y el equilibrio entre esas influencias cambia con el tiempo. Las influencias biológicas se debilitan a medida que la persona envejece, pero los apoyos culturales pueden ayudar a compensarlos.
- 4) **El desarrollo implica modificar la distribución de los recursos.** Nadie puede hacerlo todo. Los individuos eligen "invertir" sus recursos de maneras diversas. Los recursos pueden ser usados para el crecimiento, el mantenimiento o recuperación y para manejar la pérdida cuando el mantenimiento y la recuperación no son posibles. La distribución de recursos en esas tres funciones cambia a lo largo de la vida, conforme disminuye el fondo total de recursos disponibles.
- 5) **El desarrollo es Plástico.** La plasticidad es la elasticidad en el desarrollo. Muchas habilidades pueden tener una mejoría significativa con el entrenamiento y la práctica. Sin embargo, incluso en los niños, el potencial para el cambio tiene límites que dependen de las influencias que se ejercen sobre el desarrollo.
- 6) **El desarrollo es influido por el contexto histórico y cultural.** Cada persona se desarrolla dentro de múltiples contextos; circunstancias o condiciones

definidas en parte por la biología, en parte por el tiempo y el lugar. Los seres humanos influyen y son las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables. Además, las necesidades humanas fundamentales son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, son la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades.

TEORÍA DE LAS NECESIDADES- MASLOW

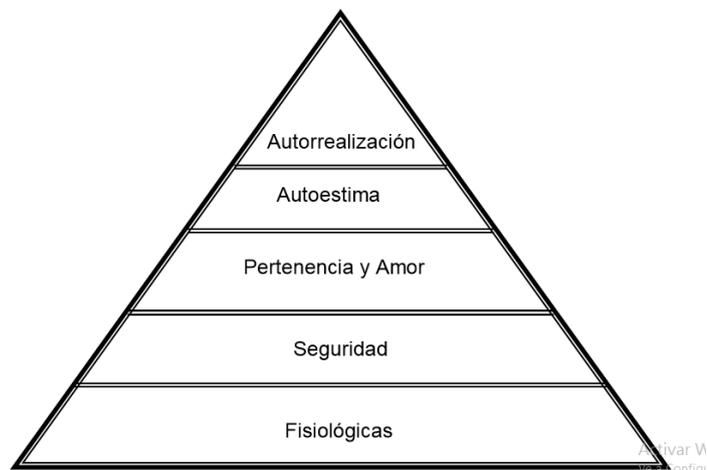
Las necesidades fundamentales son: subsistencia (salud, alimentación, etc.), protección (sistemas de seguridad y prevención, vivienda, etc.), afecto (familia, amistades, privacidad, etc.) entendimiento (educación, comunicación, etc.), participación (derechos, responsabilidades, trabajo, etc.), ocio (juegos, espectáculos) creación (habilidades, destrezas), identidad (grupos de referencia, sexualidad, valores), libertad (igualdad de derechos).

Concebir las necesidades tan sólo como carencia implica restringir su espectro a lo puramente fisiológico, que es precisamente el ámbito en que una necesidad asume con mayor fuerza y claridad la sensación de "falta de algo". Sin embargo, en la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidad y, más aún, pueden llegar a ser recursos. La necesidad de participar es potencial de participación, tal como la necesidad de afecto es potencial de afecto.

Integrar la realización armónica de las necesidades humanas en el proceso de desarrollo, significa la oportunidad de que las personas puedan vivir ese desarrollo desde sus comienzos; dando origen así a un desarrollo sano, autodependiente y participativo, capaz de crear los fundamentos para un orden

en el que se pueda conciliar el crecimiento económico, la solidaridad social, el crecimiento de las personas y la protección del ambiente.

Las necesidades humanas básicas referidas, deben constituirse en derechos inalienables del ser humano, ya que su posesión y práctica hacen a la dignidad del individuo y las comunidades. La satisfacción de estas necesidades implica un marco ambiental sano. La degradación del ambiente, provocada por los procesos de contaminación y “explotación” irracional de los recursos, atenta gravemente contra ellas. Actualmente y a nivel mundial, los modelos de desarrollo económico y tecnológico han provocado que millones de seres humanos no hayan tenido posibilidad de acceder a la satisfacción de estas necesidades básicas.



Es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su trabajo de 1943. Una teoría sobre la motivación humana, posteriormente ampliada. Maslow formuló una jerarquía de las necesidades humanas y su teoría defiende que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados.

Teoría jerárquica de las Necesidades de Maslow

La jerarquía de necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de 5 niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades de déficit (déficit needs); el nivel superior se le denomina necesidad del ser (being needs). «La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, las necesidades del ser son una fuerza impelente continua». La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo una vez que se han satisfecho necesidades inferiores en la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento hacia arriba en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. En términos de economía se usaba mucho este método de jerarquización, hasta que se simplificó en una sola "felicidad". Según la pirámide de Maslow tendríamos de:

Necesidades fisiológicas básicas

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referido a la salud del individuo), dentro de estas se incluyen:

Necesidad de beber agua.

Necesidad de alimentación.

Necesidad de dormir.

Necesidad de eliminar los desechos.

Necesidades de seguridad

Surgen de la necesidad de que la persona se sienta segura y protegida. Dentro de ellas se encuentran:

Seguridad física.

Seguridad de empleo.

Seguridad de ingresos y recursos.

De pertenencia y afecto

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación. En el grupo de trabajo, entre estas se encuentran: la amistad, el afecto y el amor. Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, de agruparse; en familia o con amigos o formalmente en las organizaciones.

Estíma o reconocimiento

En ocasiones las empresas no toman muy en serio este punto, ya que sólo se enfocan en la remuneración económica y se olvidan que las personas también tienen sentimientos. Esto no sólo afecta benéficamente al individuo, sino a toda su familia. Un ejemplo bien claro es cuando un padre de familia asiste a la firma de boleta de su pequeño y al término de ésta la maestra se acerca al padre de familia y felicita al niño por su gran desempeño; no sólo se siente bien el niño sino toda su familia, porque se refleja el esfuerzo de cada uno de los miembros y por ende el niño tendrá una motivación que lo invitará a seguir esforzándose.

Autorrealización

Son las más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, a través de su satisfacción personal, encuentran un sentido a la vida mediante el desarrollo de su potencial en una actividad. Se llega a esta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados.

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE ROTTER

La teoría del aprendizaje social de Julian Rotter integra las teorías del aprendizaje y de la personalidad (Phares, 1976). Es de naturaleza social Pol-que "destaca el hecho de que los modos básicos o principales de comportarse se aprenden en las situaciones sociales y están inextricablemente unidos a necesidades que para su satisfacción requieren la mediación de otras personas" (Rotter, 1954, p. 84). Al principio era una teoría del aprendizaje social, pero ha sido aplicada en otras áreas: aprendizaje y educación, psicología social, sistemas de medición, psicopatología y cambio conductual (Rotter, Chance y Phares, 1972). La teoría consta de cuatro variables fundamentales: el potencial de conducta (PC), la expectativa (E), el valor del reforzador (VR) y la situación psicológica (Rotter, 1982). La posibilidad de ocurrencia de una conducta en determinada situación y en relación con cierto reforzador es una función de la expectativa de que el reforzador siga a la conducta, así como de su valor. Esta relación se simboliza de la siguiente manera: $BP = E \& RV$

El potencial de conducta: es la probabilidad de que el individuo actúe de cierta forma en relación con otras alternativas. En cualquier situación, el individuo puede entregarse a diferentes acciones, y el potencial de conducta las ordena por su probabilidad. Según Rotter, la conducta consta tanto de acciones observables como de actos encubiertos, como el pensar y el planear, que a menudo se manifiestan como comportamiento.

La expectativa: es la creencia del individuo en la probabilidad de que aparezca cierto refuerzo a resultas de una conducta. Uno cree que hay diversos

resultados como posibles consecuencias de cada acto y que tienen diferentes probabilidades de ocurrir.

El valor del reforzador: es la importancia que el individuo asigna a cada resultado en relación con los otros. En términos teóricos, este y la expectativa son independientes. De entre varias posibles consecuencias de una conducta, la más probable es más o menos deseada en comparación con las demás. Al mismo tiempo, la gente puede conceder más valor a los resultados que parecen más probables; por ejemplo, si nuestros estudiantes creen que es muy posible que sean admitidos en una universidad sin tanto prestigio, tal vez su mente el valor de este resultado.

La situación psicológica: implica que el contexto de la conducta es importante. La forma en la que el individuo ve la situación influye tanto en el valor del reforzador como en la expectativa. Por ejemplo, en las situaciones desagradables, uno ve que todas las consecuencias son negativas; la menos mala será la más deseable.

La teoría del aprendizaje social de Rotter afirma que los individuos consideran la probabilidad de las consecuencias de sus acciones en cada situación y actúan basados en sus creencias.

LA TEORÍA DE ECOLOGÍA

El Modelo Ecológico de Bronfenbrenner

Consta de un enfoque ambiental sobre el desarrollo del individuo mediante los diferentes ambientes en los que este se desenvuelve. Según este modo, los distintos ambientes en los que participan las personas influyen de forma directa en su cambio y su desarrollo cognitivo, moral y relacional. Desde este punto de vista, se aporta una elevada importancia a los factores ambientales. Es decir, las personas nacen con una serie de atributos genéticos que se desarrollan en función del contacto con el entorno que realiza el individuo.

Este modelo es uno de los más utilizados hoy en día en la psicología. Puede aplicarse en todos sus ámbitos y relacionarse con otras ciencias. Se parte de la base de que el desarrollo humano se da en la interacción entre las variables genéticas y el entorno, determinando una serie de sistemas básicos que conforman las relaciones personales.

Características del modelo ecológico

El modelo ecológico de Bronfenbrenner postuló una visión más integral, sistémica y naturalística del desarrollo psicológico. Entendiendo a este como un proceso complejo que responde a la influencia de una gran variedad de factores estrechamente ligados al ambiente.

El postulado básico de Bronfenbrenner es que los ambientes naturales constituyen la principal fuente de influencia sobre la conducta humana. Y por lo tanto, sobre el desarrollo psicológico de las persona.

En la actualidad, el modelo ecológico de Bronfenbrenner constituye una de las teorías más aceptadas en el campo de la psicología evolutiva moderna. El

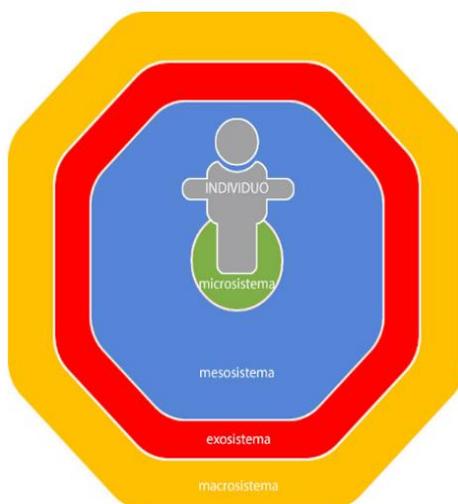
modelo determina una serie de estructuras ambientales en diferentes niveles en los que se desenvuelve el ser humano. Estas estructuras entran en contacto con las personas desde el momento que nacen y les acompañan durante toda su vida.

Sistemas del modelo ecológico

El modelo ecológico de Bronfenbrenner se caracteriza por la especificación de diferentes sistemas detectables en la vida de las personas. Cada uno de estos posee unas particularidades determinadas.

Así mismo, el modelo se basa en la idea de que los sistemas referentes al entorno de los individuos juegan un papel dimensional. Es decir, cada uno de los sistemas especificados contiene en su interior a otro.

Los cuatro sistemas que conforman el modelo ecológico son: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.



Microsistema

El microsistema determina el nivel más cercano a la persona. Este incluye los comportamientos, los roles y las relaciones características de los contextos cotidianos en los que se desenvuelve el individuo.

Conforma el contexto en el que la persona es capaz de interactuar cara a cara con los demás. Ambientes específicos que se englobarían en el microsistema serían el hogar, el puesto de trabajo, las relaciones con los amigos, etc.

Las características principales que presenta este primer sistema postulado en el modelo ecológico son:

a) Relativamente estable

Los espacios y ambientes donde las personas permanecen durante la mayor parte de su día a día tienden a ser estables. El hogar, el puesto de trabajo, la escuela, las relaciones de amistades, etc. son elementos que no suelen estar sujetos a una gran variedad.

No obstante, en momentos concretos estos pueden modificarse y afectar de forma directa al individuo. Los elementos principales que pueden hacer variar el microsistema de una persona son:

Cambio de residencia y de las personas con las que se convive, formación de una nueva familia, cambio de escuela o puesto de trabajo, padecimiento de alguna enfermedad que requiera hospitalización y cambio de amistades.

b) Los elementos del microsistema se retroalimentan

Los elementos que conforman el microsistema de una persona abarcan una multitud de variables y factores que interaccionan y se retroalimentan entre sí.

De este modo, el microsistema de un niño en la escuela puede afectar directamente a su microsistema familiar y viceversa. Todas las personas se ven expuesta a que las relaciones y dinámicas establecidas en un ambiente próximo puedan afectar a los otros.

c) Los microsistemas afectan directamente a la persona

Las relaciones establecidas en los microsistemas se caracterizan por ser las más influyentes en el desarrollo del individuo.

Dependiendo de lo que haga la persona en su día a día, los estímulos directos que reciba de los contextos y de la relación con las personas que interactúa marcan su desarrollo cognitivo, moral, emocional, ético y conductual.

Mesosistema

El mesosistema comprende las relaciones de dos o más entornos en los cuales el individuo participa activamente. Concretamente hace referencia a la retroalimentación entre microsistemas anteriormente descritos. Como, por ejemplo, a la interrelación entre familia y trabajo, o vida social y colegio.

De este modo, el mesosistema se entiende como un sistema de microsistemas que se forma o amplía cuando la persona entre en un nuevo entorno.

Los elementos principales que determinan el mesosistema son:

a) Flujo de información

El mesosistema implica un amplio flujo de información entre microsistemas.

Es decir, el individuo desarrolla el papel de comunicador entre personas que se encuentran interrelacionadas por él mismo.

Por ejemplo, un niño establece un tipo de comunicación determinada con el profesor (microsistema escuela) y con sus padres (microsistema familia).

La fluctuación de las comunicaciones desarrolladas en cada uno de los microsistemas asociados determinará la relación entre estos y el desarrollo del individuo en cada uno de ellos.

b) Potenciación de conductas

El mesosistema presenta uno de los elementos que posee una mayor capacidad para influir en el desarrollo personal de los individuos.

Este elemento trata de la potenciación de conductas. Es decir, de aspectos aprendidos y reforzados en dos microsistemas diferentes.

Por ejemplo, si a un niño se le enseña a comer con la boca cerrada en casa y en la escuela, este aprendizaje presentará el doble de potencial, ya que está reforzado por dos microsistemas distintos.

c) Establecimiento del apoyo social

Finalmente, el mesosistema establece el grado de apoyo social que posee una persona. Dependiendo de la interrelación y la complementación de los microsistemas, un individuo verá o no verá satisfechas sus necesidades de apoyo. Un sujeto puede presentar un muy buen apoyo familiar pero no tener

amigos. O puede tener muchas amistades, pero presentar carencias en su entorno familiar.

Los microsistemas de forma aislada no tienen capacidad de establecer el apoyo social de un individuo ya que especifican el funcionamiento en un entorno determinado. No obstante, el mesosistema permite analizar las relaciones personales del sujeto desde un punto de vista integrador.

Exosistema

El exosistema incluye esos entornos en los que la persona no participa de una forma directa, pero en los que se producen hechos que afectan al funcionamiento del ambiente del individuo. Algunos ejemplos de estos entornos serían el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos del hermano, etc.

La persona no participa de forma directa en estos contextos (aunque en algunos sí puede llegar a hacerlo y pasar a ser un microsistema). Así mismo, los cambios o las alteraciones producidas en estos ambientes, suele repercutir de alguna forma en el individuo.

Los factores que pueden englobarse dentro del exosistema son:

a) Opinión de terceros

Las relaciones establecidas en el exosistema no afectan directa pero sí indirectamente a la persona. En este sentido, las opiniones de los demás acerca de uno mismo pueden modificar el desarrollo del individuo.

Por ejemplo, la opinión de los profesores del hijo de una persona, los comentarios de los amigos de la pareja acerca de uno mismo, la imagen que se ofrece a conocidos o personas del vecindario, etc.

b) Historia previa

Estos elementos hacen referencia a conocidos o familiares del pasado que la persona no ha llegado a conocer.

La historia familiar y social (tanto de uno mismo como de sus allegados) puede contextualizar el desarrollo de uno mismo y establecer algunas premisas de funcionamiento

c) Satisfacción con las relaciones de los allegados

Finalmente, la calidad relacional de los individuos más próximos a una persona determina el estado de satisfacción de estos. Así mismo, la satisfacción personal de los sujetos con los que se comparte el día a día modula, en parte, el tipo de relación establecida. Por este motivo, la relación entre terceros afecta de forma indirecta al desarrollo del individuo.

Macrosistema

Finalmente, el macrosistema engloba todos esos factores ligados a la cultura y al momento histórico-cultural en el que se desarrolla la persona.

Según Bronfenbrenner, en una sociedad la estructura y la sustancia del micro, meso y exosistema tienden a ser similares. Como si estos estuvieran contruidos a partir del mismo modelo maestro. Este hecho se explica por la enorme influencia que produce el macrosistema sobre los sistemas anteriores. La clase social, el grupo étnico y religioso, las costumbres sociales y las normas socio-culturales determinan, en gran parte, el desarrollo individual de cada persona y la cualidad de sus relaciones.

Los aspectos principales que definen este último sistema del modelo ecológico son:

a) Políticas gubernamentales

Cada región posee una serie de leyes y políticas que dictaminan qué comportamientos de los individuos se permiten y cuales se penalizan.

De este modo, una gran parte del desarrollo personal queda limitado por las normas y leyes impuestas desde los estamentos gubernamentales de la región en la que se desenvuelve el individuo.

b) Normas socio-culturales

En cada contexto, el funcionamiento de las personas está implícitamente determinado por una serie de normas socio-culturales.

Estas normas permiten la sociabilización entre individuos y la convivencia entre ellos. Así mismo, tienen como objetivo marcar unos estándares de funcionamiento que permitan el entendimiento mutuo.

Las normas socio-culturales varían en cada región geográfica y especialmente en cada región cultural. Cuantas mayores son las diferencias culturales entre regiones, mayores diferencias se pueden observar en el desarrollo individual de sus integrantes.

c) Valoraciones sociales

Más allá de las normas, existe una gran variedad de reglas de funcionamiento que está dictaminado por la valoración social de los integrantes del entorno.

Por ejemplo, sentarse en el suelo de la calle no es una conducta prohibida. Sin embargo, sí que es un elemento socialmente extravagante en según qué contextos.

Esta infinidad de reglas sociales dictaminan gran parte del comportamiento de las personas y dictaminan notablemente su desarrollo.

Crítica al modelo ecológico

El modelo ecológico de Bronfenbrenner proporciona un análisis detallado de los factores ambientales del desarrollo humano. En la actualidad, constituye una de las teorías más aceptadas y utilizadas en el marco de la psicología evolutiva, ya que permite analizar de una forma detallada la influencia del contexto y el ambiente sobre el desarrollo personal.

No obstante, este modelo también ha recibido una serie de críticas. Especialmente debido a la poca atención que la teoría presta sobre los factores biológicos y cognoscitivos.

El modelo ecológico explica el desarrollo personal únicamente a través del aspecto contextual, el cual es un elemento que se puede intervenir de forma directa. En este sentido, a pesar de que múltiples investigaciones han puesto de manifiesto que los factores ambientales parecen tener un mayor peso en el desarrollo de los seres humanos que los factores biológicos, no se puede negar la existencia de estos últimos.

Cada individuo nace con una parte biológica que determina su desarrollo y progresión. A pesar de que los elementos genéticos suelen ser altamente vulnerables al ambiente, estos también parecen jugar un papel más o menos relevante en el desarrollo de la personalidad y las características individuales de

los sujetos. Así pues, a pesar de que el modelo ecológico resulta una muy buena teoría para explicar el desarrollo individual, carece de elementos explicativos acerca de las diferencias biológicas de las personas

ESTILOS DE VIDA SEGUN NOLA PENDER (1996)

Los estilos de vida se ven modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar durante su proceso de formación. Lo anterior, puede ocasionar diferentes problemas que se reflejan en el estado de salud y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico. Nola Pender, autora del MPS, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.

En el planteamiento de Nola Pender menciona características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de conducta previa relacionada, hace referencia a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas.

Otros conceptos centrales del modelo se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta, comprende seis conceptos: el primero, corresponde a los beneficios percibidos por la acción, que son los resultados positivos anticipados que se producirán

como expresión de la conducta de salud. El segundo, se refiere a las barreras percibidas para la acción, alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real. El tercer concepto es la autoeficacia percibida, constituye uno de los conceptos más importantes en este modelo porque representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta, conforme es mayor, aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta. La eficacia percibida de uno mismo tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica. El cuarto componente es el afecto relacionado con el comportamiento, son las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos positivos o negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta. El quinto concepto habla de las influencias interpersonales, se considera más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de salud cuando los individuos importantes para ellos esperan que se den estos cambios e incluso ofrecen ayuda o apoyo para permitirlos. Finalmente, el último concepto indica las influencias situacionales en el entorno, las cuales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud. Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud. En este compromiso pueden influir, además, las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas.

En las primeras se consideran aquellas conductas alternativas sobre las que los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como

el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia, en cambio las preferencias personales posibilitan un control relativamente alto sobre las acciones dirigidas a elegir algo. En síntesis, el MPS plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva.

Nola Pender elabora un instrumento junto con Walker y Sechrist en 1987, teniendo como base una escala psicométrica formulada por las mismas autoras: promoción de la salud - estilo de vida - comportamiento de salud - estrategia de comunicación, quienes validaron su versión castellana en 1990. El HPLP (Health Promoting Life Profile) es un instrumento publicado en español cuya varianza fue de 45,9% y fiabilidad entre 0,7 y 0,9. La Escala validada en el contexto latinoamericano con un alfa de Cronbach de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial de componentes principales, ha sido utilizada en mujeres caleñas en el estudio de Triviño et al. en 2007. El instrumento HPLP II de la teórica Nola Pender, está conformado por 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo del estrés. Los ítems se valoran mediante una escala de Likert que va de 1 a 4 donde 1 (N = nunca), 2 (A = algunas veces), 3 (M = frecuentemente), 4 (R = rutinariamente). La sumatoria de los ítems de las respuestas para obtener una valoración de cada dimensión, al consolidarla se obtiene el resultado de los estilos de vida saludable.

Las dimensiones son conceptualizadas desde el estudio en el que se realiza la validez del instrumento y se definen a continuación:

Responsabilidad en salud: Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.

Actividad física: Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio.

Nutrición: Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos.

Crecimiento espiritual: Centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascendiendo nos pone en contacto nuestros seres equilibrados, nos da la paz interior y nos abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de sentido, la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida.

Relaciones interpersonales: De acuerdo al concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales.

Manejo del estrés: Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión (6). Basados en lo anterior, la investigación sobre la caracterización de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería, se encuentra fundamentada en la teorista Nola Pender y su MPS, mediante el instrumento de indagación de estilos de vida saludable con seis dimensiones que se consideran relevantes para orientar las estrategias adecuadas a los estudiantes y contribuir a una mejor calidad de vida.

2.3. Definiciones conceptuales (definición de términos básicos)

Estilo de vida

Como Mendoza (1994) propone: "El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo" (Sánchez Bañuelos, 1996; Casimiro, 1999).

Nutrición

OSM define a la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada

combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Ejercicio

OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Responsabilidad en salud

La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger/decidir sobre alternativas saludables/correctas en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, i.e., podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos/dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar/modificar nuestros hábitos negativos arraigados.

Manejo de estrés

El manejo del estrés laboral engloba todas aquellas recomendaciones que tienen por objeto mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar sus consecuencias en nuestro organismo.

Soporte interpersonal

El soporte interpersonal permite comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos, ya sea como un miembro más o como líder. Este tipo de inteligencia la podemos detectar en personas con habilidades sociales definidas, políticos, líderes de grupos sociales o religiosos, docentes, terapeutas y asesores educativos. Y en todos aquellos individuos que asumen responsabilidades y muestran capacidad para ayudar a otro

Autorrealización o auto -actualización

Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

Actividad

El concepto filosófico de actividad tributa a una mejor comprensión del fenómeno en la pedagogía. Según lo expuesto en el Diccionario Filosófico de M. Rosentall y P. Ludin la actividad es: La función del sujeto en el proceso de interacción con el objeto, es un nexo específico del organismo vivo con el medio que lo rodea. la actividad es estimulada por la necesidad, se orienta hacia el objeto que le da satisfacción y se lleva a cabo mediante un sistema de acciones.

Actitudes

La Real Academia Española, define este término como: Disposición de un ánimo que se manifiesta de algún modo (Ej. una actitud amenazadora). Las otras dos definiciones hacen referencia a la postura: de un cuerpo humano (cuando expresa algo con eficacia o cuando es determinada por los movimientos del ánimo) o de un animal (cuando llama la atención por algún motivo).

Capítulo III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo

El tipo de investigación es básica porque nos ayudara a conocer cuáles son los Estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 brindándonos datos de suma importancia teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran.

Carrasco, S (2005), respecto a la investigación básica dice “es la que no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues solo busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad. Su objeto de estudio lo constituye las teorías científicas, las mismas que los analizan para perfeccionar sus contenidos”. (p.43)

El tipo de investigación es descriptiva porque se describió las características de la variable Estilos de Vida.

Según Hernández, R., Fernández. C. & Baptista P. (2003) *Metodología de la Investigación Científica*. Los estudios descriptivos pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a las variables a las que se refiere. (p.5)

El enfoque es transversal por que los instrumentos que se emplearán serán aplicados a la población en un solo momento.

Según Hernández, R., Fernández. & Baptista P. (2006) *Metodología de la Investigación Científica*. El enfoque transversal recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación dado. (p.208).

El enfoque es no experimental porque la variable estilos de vida no va a tener ningún tipo de alteración o modificación en el comportamiento del objeto de estudio, la variable no será sometida a ningún tipo de experimento porque solo se observará el fenómeno tal y como se da en su realidad.

Según Hernández, R., Fernández. & Baptista. P. (2006) *Metodología de la Investigación Científica*. Definen como la investigación no experimental a la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables. (p.205).

3.1.2. Enfoque

La investigación es de enfoque cuantitativo porque los resultados de la investigación Estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 porque durante el recojo de datos, interpretación, análisis los resultados serán numéricos, exactos, porcentuales en figuras y tablas, utilizando herramientas estadísticas.

Según Hernández, R., Fernández. C. & Baptista P. (2003) *Metodología de la Investigación Científica*. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (p.5)

3.2. Población y Muestra

La población está conformada por 177 estudiantes beneficiarios del comedor de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2, que define la totalidad del fenómeno a estudiar donde la población posee una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

Según Buendía, C. & Hernández R. (1998) “Población es un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra. Es el grupo al que se intenta generalizar los resultados”. (P.28)

Esta investigación no posee muestra porque la población no se presta para el muestreo. Por ello no se ha tomado en cuenta la muestra porque las características de la investigación consideran a la población total.

3.3. Operacionalización de variable e indicadores

Variable	DIMENSIONES	INDICADORES
Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2	ACTIVIDADES	Nutrición
		Ejercicio
		La responsabilidad en la salud
	ACTITUDES	Manejo del Estrés
		Soporte interpersonal
		Autorrealización

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

En esta investigación se hizo uso de la observación no estructurada para recoger información base acerca de los Estilos de Vida de los estudiantes beneficiarios del comedor de la Facultad de Ciencias Sociales y de esta manera poder definir la variable de estudio.

La técnica a emplear para la variable de estilos de vida es la encuesta que tiene como instrumento básico el cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender.

De acuerdo a las características de nuestra investigación y los enfoques desarrollados; la técnica que utilizaremos para la recolección es el cuestionario que permite indagar, explorar y recolectar datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio. (Carrasco 2006:314)

La encuesta es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida. (Tamayo y Tamayo 2008).

3.4.2 Descripción de los Instrumentos

Un cuestionario es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información. Por ello debemos considerar que el instrumento que elijamos dependerá los resultados para obtener la mejor información de nuestra población de estudio. (Hurtado, 2000).

Se aplicará el siguiente cuestionario considerando las siguientes características:

FICHA TÉCNICA

Nombre Original	: Estilo de vida
Autor	: Nola Pender 1996
Procedencia	: Lansing Michigan
Administración	: Individual directa
Formas	: Completa
N°	: 48 ítems
Duración	: 15 a 20 minutos
Población a la que va dirigida	: Estudiantes del comedor de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión

Calificación:

Para el perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Pender que consta de 48 ítems, esta prueba consta de 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización de está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces= 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el 57 máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas:

Nutrición: (1,5, 14, 19, 26 y 35)

Ejercicio: (4, 13, 22, 30 y 38)

Responsabilidad en salud: (2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46)

Manejo del estrés: (6, 11, 27, 36, 40 y 45)

Soporte interpersonal: (10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47)

Auto-actualización: (3,8,9,12,16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48)

Propiedades Psicométricas.

Fiabilidad: Para evaluar la fiabilidad de dichos ítems se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach y se obtuvieron los siguientes valores que como se muestran son aceptables: Alpha = 0.78 para el Factor de Presión y Exigencia, Alpha = 0.76 para el Factores Organizativos / R.R.H.H y finalmente un Alpha = 0.86 para loa Factores Ambientales.

Validez: Validación del Instrumento Con la finalidad de determinar de la validez del instrumento se entregó para ser revisado a expertos en la materia quienes opinaron que existe especificidad y congruencia en la redacción de los ítems y guarde relación son los objetivos de variable de estudio.

Instrumento

Validado por Nora Pender asociados al estilo de vida instrumento con una confiabilidad del 95 % y margen de error de 5%.

Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces= 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida.

Según la dimensión de nutrición se tomará 6 preguntas las cuales estarán calificadas entre 6 a 24 puntos , en la dimensión ejercicio se tomará 5 preguntas las cuales estarán calificadas entre 5 a 20 puntos, en la dimensión Responsabilidad en Salud se tomara 10 preguntas las cuales estarán calificadas entre 10 a 40 puntos, en la dimensión de Manejo del Estrés se tomará 7 preguntas las cuales estarán calificadas entre 7 a 28 puntos, en la dimensión de Soporte Interpersonal se tomara 7 preguntas las cuales estarán calificadas entre

7 a 28 puntos, en la dimensión de Auto actualización se tomará 13 preguntas las cuales estarán calificadas entre 13 a 52 puntos.

Baremo del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Para medir el estilo de vida se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios:

Nunca = 1

A veces= 2

Frecuentemente = 3

Rutinariamente = 4

El valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1,5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, auto actualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

Nivel de estilo de vida

Poco saludable: 48 – 107

Saludable: 108 – 131

Muy saludable: 132 – 19

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento de datos de nuestra investigación, se realizará el análisis correspondiente, mediante el programa Excel versión 2017, el cual permitirá obtener tablas estadísticas y figuras necesarias para ser analizados y así dar respuesta a nuestros resultados.

Se debe decidir qué tipo de análisis de los datos se llevará a cabo: cuantitativo, cualitativo o mixto. Consiste en procesar los datos (dispersos, desordenados, individuales) obtenido de la población objeto de estudio durante el trabajo de campo y tiene como fin generar resultados, datos agrupados y ordenados), según los objetivos de la investigación realizada (Hernández, Fernández & baptista,2003).

Capítulo IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1. *Estilo de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.*

	Frecuencia	Porcentaje
Poco saludable	24	14%
Saludable	96	54%
Muy saludable	57	32%
Total	177	100%

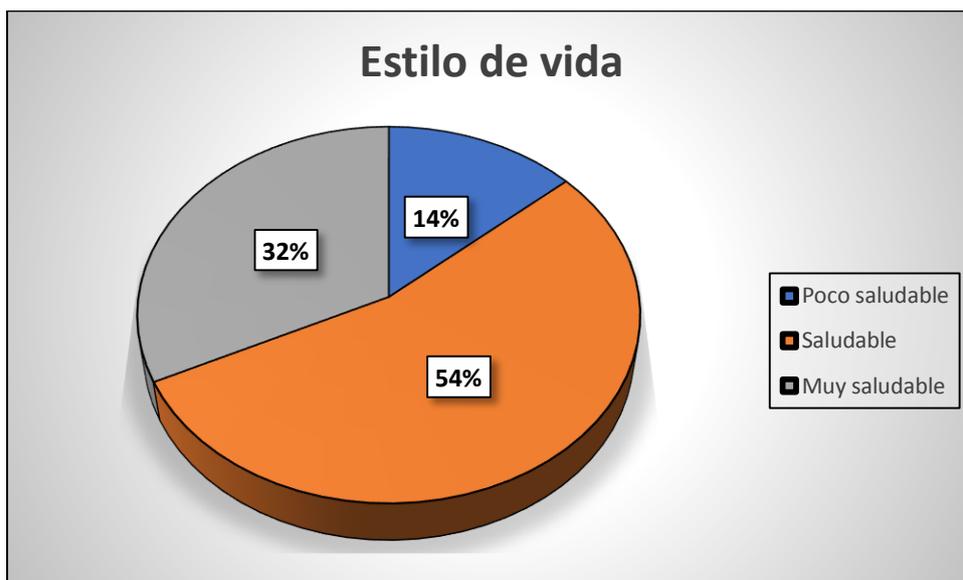


Ilustración 1. Estilo de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 1 y la figura 1 el 32 % de los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2, manifiestan tener un muy saludable estilo de vida, seguido del 54% que manifiestan tener un estilo de vida saludable y un 14% que manifiestan tener un estilo de vida poco saludable.

Predomina en esta población el estilo de vida saludable, es decir manejan patrones de conducta caracterizados por una manera general de vivir con equilibrio y de forma adecuada, sin embargo, podrían mejorar en sus estilos de vida, lo que redundaría en mejores resultados ya sea en lo personal, profesional, social, etc.

Tabla 2. Nivel de nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	10%
Medio	152	86%
Alto	7	4%
Total	177	100%

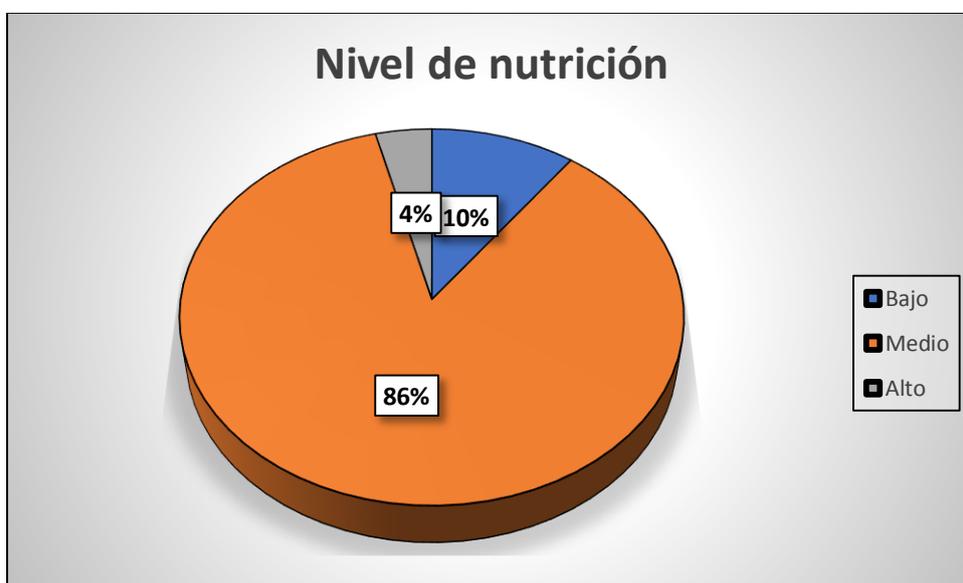


Ilustración 2. Nivel de nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 2 y la figura 2, el 4% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de nutrición, seguido del 86% que manifiestan tener un nivel medio de nutrición y finalmente el 10% manifiesta tener un nivel bajo de nutrición en sus estilos de vida.

La mayoría presenta un nivel medio de nutrición, es decir que tienen un manejo medio de selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar físico. Sin embargo, es necesario que mejoren este nivel y logren llevar una dieta diaria saludable y consistente que les ayude a disfrutar de una vida saludable. A través de talleres educativos fomentados por las diferentes instituciones de su comunidad.

Tabla 3. Nivel de ejercicio físico en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	72	41%
Medio	97	55%
Alto	8	4%
Total	177	100%

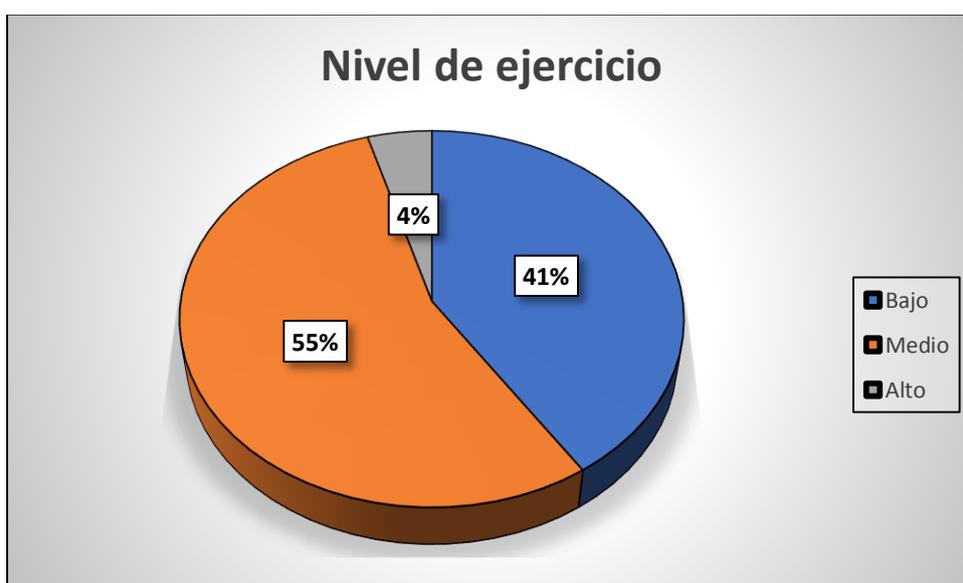


Ilustración 3. Nivel de ejercicio físico en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 3 y la figura 3, el 41% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de ejercicio físico, seguido del 55% que manifiestan tener un nivel medio de ejercicio físico y finalmente el 4% manifiesta tener un nivel bajo de ejercicio físico en sus estilos de vida.

La mayoría presenta un nivel medio de ejercicio físico, es decir que participan en actividades físicas que le permiten estar saludables y forman parte en algunos casos de su vida diaria como de sus ratos de ocio. Si embargo, es necesario que mejoren sus estilos de vida y que adopten al ejercicio físico como forma de despejar su mente, bajar sus niveles de estrés y conservar la salud.

Tabla 4. Nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	54	31%
Medio	105	59%
Alto	18	10%
Total	177	100



Ilustración 4. Nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 4 y la figura 4, el 31% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de manejo de estrés, seguido del 59% que manifiestan tener un nivel medio de manejo de estrés y finalmente el 10% manifiesta tener un nivel bajo de manejo de estrés en sus estilos de vida. La mayoría presenta un nivel medio de manejo de estrés, es decir que conocen los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión, sin embargo, este nivel debe mejorarse para que reduzcan las causas que podrían generar males físicos o somatizar en alguna parte del organismo la tensión causada por trabajo, estudios, preocupaciones, etc., que se han convertido en la actualidad en los problemas más urgentes que afrontan las personas en su vida diaria.

Tabla 5. Nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	45	25%
Medio	120	68%
Alto	12	7%
Total	177	100,0



Ilustración 5. Nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 5 y la figura 5, el 25% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de responsabilidad en salud, seguido del 68% que manifiestan tener un nivel medio de responsabilidad en salud y finalmente el 7% manifiesta tener un nivel bajo de responsabilidad en salud en sus estilos de vida.

La mayoría presenta un nivel medio de responsabilidad en salud, es decir que conocen riesgos de exponer su salud a diversas enfermedades y están tomando conciencia de lo importante que es preservar su salud corporal y psicológica. Aun así, es necesario mejorar este nivel y lograr una toma de conciencia para prevenir enfermedades que se podrían evitar en el futuro. A través de la implementación de programas que mejoren el conocimiento de los riesgos a los cuales nos enfrentamos cuando no se es responsable en el cuidado de la salud.

Tabla 6. *Nivel de soporte interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	2%
Medio	148	84%
Alto	25	14%
Total	177	100%

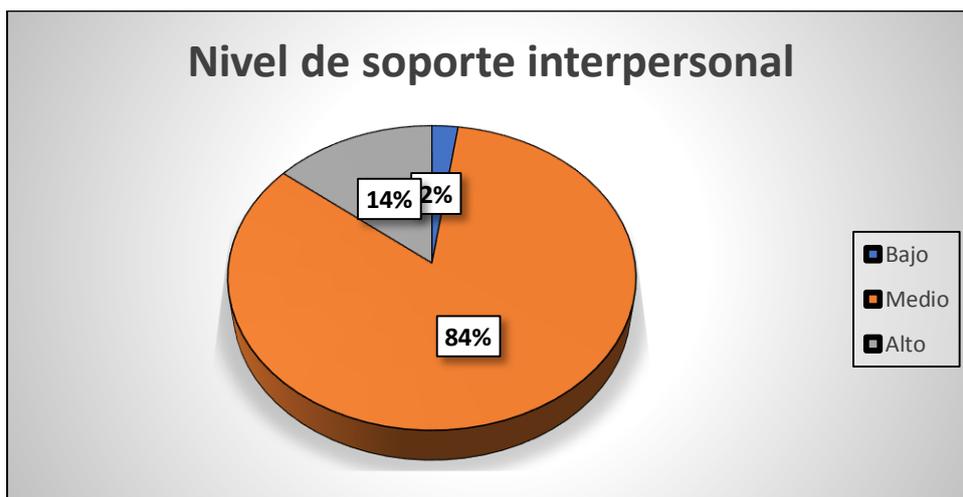


Ilustración 6. Nivel de soporte interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 6 y la figura 6, el 14% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de soporte interpersonal, seguido del 84% que manifiestan tener un nivel medio de soporte interpersonal y finalmente el 2% manifiesta tener un nivel bajo de soporte interpersonal en sus estilos de vida.

La mayoría presenta un nivel medio de soporte interpersonal, es decir que tienen un acercamiento a conocerse a sí mismos, aunque debería mejorar este nivel para que con ello se eleven sus niveles de autoestima, se superen sus temores y logren un desarrollo íntegro de su personalidad.

Tabla 7. Nivel de autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	108	61%
Alto	69	39%
Total	177	100%



Ilustración 7. Nivel de autorrealización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2.

Interpretación:

Según la tabla 7 y la figura 7, el 39% manifiesta tener un nivel alto de autorrealización en sus estilos de vida y el 61% de los encuestados manifiestan tener un nivel medio de autorrealización.

La mayoría presenta un nivel medio de autorrealización, es decir que tienen como prioridad superarse y mejorar sus condiciones de vida en todos los aspectos, sin embargo, este nivel debería mejorar para que su desarrollo sea más efectivo y con ello la consecución de sus metas sea una realidad en cortos y medianos plazos, según el grado de dificultad que se tenga.

Capítulo V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión de resultados

Los resultados de la presente investigación han determinado que el 32 % de los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2, tienen un estilo de vida muy saludable, seguido del 54% que manifiestan tener un estilo de vida saludable y un 14% que manifiestan tener un estilo de vida poco saludable. Sin duda es un porcentaje minoritario el que tienen dificultades serias para adoptar un estilo de vida adecuado y se debe mejorar para que a través de un proceso paulatino de reeducación puedan alcanzar mejores niveles de estilos de vida adecuados. Sin embargo, cabe resaltar que más de la mitad de la población encuestada, es decir el 54% de ellos, manifiestan tener un estilo de vida saludable, realidad que es favorable sobre todo si se trata de una población joven, en proceso de formación profesional en una universidad, y el 32% tiene un estilo de vida muy saludable, es decir, han alcanzado un nivel óptimo de estilo de vida, que beneficia a estos jóvenes en todos los aspectos de su vida cotidiana.

Los resultados de la presente investigación se contrastan con los obtenidos por Mamani, quien en el año 2012 desarrolló una tesis titulada Estilos de vida saludable que practica el

profesional de enfermería del hospital Daniel Alcides Carrión (Essalud-Calana) Tacna – 2012, cuyos resultados evidenciaron que el 58, 57% de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el menor porcentaje presenta estilos de vida saludable, siendo en la dimensión alimentación, apoyo interpersonal y control de su salud con mayor porcentaje predomina el estilo de vida saludable, mientras que, en la dimensión de actividad y ejercicio y manejo del estrés, predomina el estilo de vida no saludable. En relación con la presente investigación, donde se trabajaron dimensiones semejantes tales como nutrición, relación interpersonal y responsabilidad en salud, estas dimensiones se asemejan porque se han obtenido niveles medios, es decir estilos de vida saludables, a excepción de los otros tres como son: ejercicio físico y manejo del estrés, en el presente estudio se han obtenido niveles medios en cada dimensión, a diferencia de los obtenidos por Mamani quien obtuvo estilos de vida no saludables en estos casos.

Por otro lado, Alvarado quien en el año 2013 en su tesis titulada Movilidad Residencial y Estilos de Vida de los Comensales de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2012-2” explicó como la Movilidad Residencial se relaciona con los estilos de vida de su población de estudio. En realidad, nos interesa solo su segunda variable que es estilos de vida y con la cual se pudo establecer semejanzas en cuanto a las dimensiones nutrición, ejercicio físico y responsabilidad en salud que alcanzaron un nivel medio de estilos de vida, pudiendo estos niveles mejorar con la adopción de ciertas conductas que contribuirían a tal fin y con la mejorar de ingresos económicos, tal como lo manifiesta Alvarado en su trabajo de investigación.

5.2. Conclusiones

Según los estilos de vida que se presenta en los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2, el 32 % manifiestan tener un muy saludable estilo de vida, seguido del 54% que manifiestan tener un estilo de vida saludable y un 14% que manifiestan tener un estilo de vida poco saludable; ello se evidencia en que la mayoría de participantes tienen patrones de conducta adecuados en su vida, pero podrían mejorarlo.

Según la dimensión nutrición, el 4% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de nutrición, seguido del 86% que manifiestan tener un nivel medio de nutrición y finalmente el 10% manifiesta tener un nivel bajo de nutrición en sus estilos de vida; ello evidencia que se tiene que mejorar en hábitos alimenticios y aspectos fundamentales de la buena alimentación.

Según la dimensión ejercicio físico, el 41% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de ejercicio físico, seguido del 55% que manifiestan tener un nivel medio de ejercicio físico y finalmente el 4% manifiesta tener un nivel bajo de ejercicio físico en sus estilos de vida; ello evidencia que la mayoría de encuestados debe mejorar sus estilos de vida en cuanto a la práctica rutinaria de ejercicios físicos para mantener la salud corporal y mental.

Según la dimensión manejo de estrés, el 31% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de manejo de estrés, seguido del 59% que manifiestan tener un nivel medio de manejo de estrés y finalmente el 10% manifiesta tener un nivel bajo de manejo de estrés en sus estilos de vida; ello evidencia que hay que mejorar en adquirir practicas saludables que ayudan a aminorar los altos niveles de estrés.

Según la dimensión responsabilidad en salud, el 25% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de responsabilidad en salud, seguido del 68% que manifiestan tener un nivel medio de responsabilidad en salud y finalmente el 70% manifiesta tener un nivel bajo de responsabilidad en salud en sus estilos de vida; ello evidencia que la mayoría de encuestados debe mejorar la habilidad para adoptar conductas responsables que aminoren los riesgos para la salud.

Según la dimensión soporte interpersonal, el 14% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de soporte interpersonal, seguido del 84% que manifiestan tener un nivel medio de soporte interpersonal y finalmente el 2% manifiesta tener un nivel bajo de soporte interpersonal en sus estilos de vida; ello evidencia que la mayoría de los encuestados debe mejorar la capacidad de resoluciones sociales y habilidades sociales.

Según la dimensión autorrealización, el 39% manifiesta tener un nivel alto de autorrealización en sus estilos de vida y el 61% de los encuestados manifiestan tener un nivel medio de autorrealización; ello evidencia que hay que trabajar en el desarrollo del potencial de cada individuo para alcanzar sus metas.

5.3. Recomendaciones

A nivel de intervención individual, se recomienda realizar en coordinación con las áreas de comedor universitario y bienestar social universitario de la Universidad para descartar casos de anemia, tuberculosis y otros aspectos perjudiciales en la salud de los estudiantes a fin de mejorar sus estilos de vida y con ello mejorar su bienestar físico y mental.

A nivel de intervención grupal, se recomienda realizar talleres focalizadas a los grupos de interés, en este caso particular a los estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales con el propósito de desarrollar conciencia en el cuidado y la protección de la salud.

Realizar campañas de sensibilización con el fin de promover los estilos de vida muy saludables en beneficio de la población de estudio de esta investigación, con tendencia a hacer un efecto multiplicador en los demás estudiantes de la Universidad.

A nivel de intervención comunitario, se propone realizar alianzas con instituciones que trabajen el tema de estilos de vida, para que inviten a los estudiantes a participar de las actividades programadas durante el año dentro de sus programas de actividades para promover los estilos de vida saludables entre ellos.

Elaborar un plan de actividades para promover los Estilos de Vida saludable y que se lleve a cabo durante el semestre académico y así aportar a mejorar la problemática, en coordinación con la Unidad de Bienestar Social universitario.

Capítulo VI

FUENTES DE INFORMACION

6.1. Fuentes Bibliográficas

Carrasco, S (2005). *Metodología de investigación científica* (Primera Edición). Lima: Editorial San Marcos.

Hernandez R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación Científica* (Tercera Edición). Mexico: Editorial MC Graw Interamerica.

Hernandez R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación Científica* (Tercera Edición). Mexico: Editorial MC Graw Interamerica.

6.2. Fuentes Hemerográficas

Alvarado, A. (2013). *Movilidad Residencial y Estilos de Vida de los Comensales de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2012-2*. Huacho, Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

García, C. & Parra, T. (2012) *Estilos de vida y su influencia en el desempeño aboral de trabajadores de la Empresa Cartones del Pacífico S.A.C. – PGA – 2012*. Tesis

para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social. Huacho, Perú:
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

6.3. Fuentes Electrónicas

Arellano Marketing Investigación y consultoría, Arellano M. (2005). Recuperado en:

<http://www.arellanomarketing.com/inicio/estilos-de-vida/>

Bennassar, M. (2011) *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la Universidad como entorno promotor de la salud*. Tesis para obtener el grado de Doctor. España: Universitat de les Illes Balears. Recuperado en:

www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf

Cuestionario De Estilos De Vida Según Nola Pender (1996). Recuperado en:

[http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/apendice
A.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/apendice_A.pdf)

Definición de Estilos de Vida Según Mendoza (s/a) (1994). Recuperado en:

http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html

Diego, C. (2014). “*Estilo de vida y factores biosocioculturales de madres de niños I. E. San Miguel 88012. a. h. Miraflores - Chimbote, 2012*”. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Recuperado en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/149/DIEGO_ASCENCIO_%20CARLOS_ANTONIO_ESTILOS_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DE_MADRES.pdf?sequence=1

El Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (s/a). Recuperado en:

<https://www.lifeder.com/modelo-ecologico-bronfenbrenner/>

Enfoque del desarrollo del ciclo vital de Paul Baltes (s/a). Recuperado en:

<http://psicologizandohoy.blogspot.pe/2013/05/enfoque-del-desarrollo-del-ciclo-vital.html>

Estilos De Vida Según Nola Pender (s/a) (1996). Recuperado en:

http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/137/Carmen_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=5

Mamani, C. (2015). *Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del puesto de salud santa maría, Juliaca – 2015*. Tesis presentada para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Santa María, Juliaca: Universidad Peruana Unión. Recuperado en:

http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/137/Carmen_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=5

Mamani, S. B. (2012). *Estilos de vida saludable que practica en profesional de enfermería del hospital Daniel A. Carrión (Essalud - Calana) Tacna-2012*. Tesis

para optar el título profesional de enfermería, Universidad nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Tacna. Recuperado en:

<http://200.37.105.196:8080/handle/unjbg/296>

Mejía, I. y Galarza, A. (2016) “*Estilo de Vida de los Migrantes Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad de Cuenca, 2015*”. Tesis previa a la obtención del título de licenciada en enfermería. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca. Recuperado en:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23498/1/TESIS.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Salazar, C. (2012). *Estilos y Calidad de Vida en Jóvenes Preuniversitarios del Estado de Colima*. Tesis para obtener el grado de Doctor. Badajoz, España: Universidad de Extremadura. Recuperado en:

dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/323/TDUEX_2012_Salazar.pdf?sequence=1

Teoría del Aprendizaje Social de Rotter (s/a)

<http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/Teo-Apra/4.pdf>

Teoría de las Necesidades de Maslow (s/a). Recuperado en:

<https://teoriasmotivacionales.wordpress.com/teorias-modernas-de-motivacion/teoria-de-jerarquia-de-necesidades-de-maslow/>

ANEXOS

Anexo 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: **Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad nacional José Faustino**
Sánchez Carrión ciclo 2017-2

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES E INDICADORES	TIPO, NIVEL Y DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTO
<p>Los estilos de vida son actividades, actitudes y opiniones de las personas y describe la manera de vivir de un individuo y un grupo. El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en su forma de ser y expresarse. “Por ello se considera tomar como dimensión a las “actividades” aquí se caracterizan algunos aspectos como nutrición, ejercicio y la responsabilidad en la salud; en la segunda dimensión de “actitudes” que hace</p>	<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el nivel de los Estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es el nivel de nutrición en los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar son los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el nivel la nutrición en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2</p>	<p>ESTILO DE VIDA</p>	<p style="text-align: center;">ACTITUDES</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES</p>	<p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: Descriptivo, transversal</p> <p>Diseño: No experimental porque no se hará ninguna manipulación de la variable.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo porque se va recoger los datos para ser medidos.</p>	<p>POBLACION 177 estudiantes beneficiarios del comedor de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 Esta investigación no posee muestra porque la población no se presta para el muestreo</p>	<p>TECNICAS PARA LA RECOLECCION DE DATOS</p> <p>Cuestionario de Estilos de Vida De Nola Pender (1996)</p>

<p>referencia al manejo de estrés, soporte interpersonal y autorrealización. Arellano, R. (2005)</p>	<p>Carrión ciclo 2017-2? ¿Cuál es el nivel ejercicio físico en los estilos de Vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2? ¿Cuál es el nivel de del manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2? ¿Cuál es el nivel de responsabilidad en salud presentan los estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José</p>	<p>Identificar el nivel de ejercicio físico en sus estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 Identificar el nivel de manejo del estrés en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 Identificar el nivel de responsabilidad en salud en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 Identificar el nivel de Soporte Interpersonal</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--

	<p>Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?</p> <p>¿Cuál es el nivel Soporte Interpersonal en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la auto actualización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2?</p>	<p>en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2</p> <p>Identificar el nivel de auto actualización en los estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER (1996)

Fecha:

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4

35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Crees que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Anexo 3

BASE DE DATOS

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	I31	I32	I33	I34	I35	I36	I37	I38	I39	I40	I41	I42	I43	I44	I45	I46	I47	I48			
1	3	2	3	1	4	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3			
2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	1	4	2	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4		
3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4		
4	1	1	4	2	1	2	2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4			
5	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4			
6	1	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	1	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
7	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3		
8	2	4	4	2	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2	1	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4		
9	3	2	4	2	1	2	3	4	3	1	1	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	4	1	4	4	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	4	2	4	2	1	3	2	3	1	1	2	4	
10	4	1	4	2	2	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	2	4	2	4	1	2	4	4		
11	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	4	2	2	3	3	3	1	1	4	4			
12	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	1	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	1	1	4	4
13	2	1	4	1	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	
14	2	3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4		
15	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4		
16	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3		
17	1	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	
18	1	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	4	3	4		
19	1	3	4	2	1	1	1	4	4	3	2	4	4	2	2	2	3	4	2	2	2	4	3	4	4	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	2	4	2	2	2	1	3	1	1	3	4	4		
20	1	1	4	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	4	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	4	1	1	2	4		

49	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	3	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4
51	2	3	2	2	2	2	4	3	2	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	4	2	2	1	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	1	1	4	4				
52	2	1	4	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3				
53	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4				
54	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4						
55	3	3	4	3	1	2	4	3	2	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	1	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	1	1	4	4				
56	2	1	4	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1			
57	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4				
58	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	1	2	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4				
59	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2			
60	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	1	1	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2			
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3				
63	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	0	3	4	2	2	3	1	1	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4				
64	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	4	4	1	1	4	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4				
65	1	1	3	2	2	3	1	4	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	1	1	4	4					
66	4	2	4	1	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	1	4	3	4	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4			
67	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	2	1	4				
68	4	4	4	4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2		
69	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	
70	4	3	3	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3			
71	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4				
72	1	1	4	2	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	1	1	2	3	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3				
73	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4		
74	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3		
75	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4				
76	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	

105	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	1	3	3	1	3	1	2	2	1	3	2	3	2	1	1	4			
106	1	1	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	2	1	1	3	1	2	1	1	3	2	1	2	3	3	3	1	3	1	2	1	1	3	4					
107	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	4	1	4	1	3	1	1	2	1	4	4	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	4	4			
108	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4				
109	1	2	4	3	2	3	1	4	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	2	4	1	4	2	3	3	2	2	4	1	3	1	2	4	2	2	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4			
110	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	4	1	4	4	4	2	2	1	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	1	1	4	4			
111	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4			
112	3	4	3	3	4	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2			
113	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4		
114	2	2	4	3	2	2	1	3	3	2	1	4	2	2	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	1	2	4	4		
115	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3
116	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4		
117	1	2	4	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	4	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	4	3	2	3	4			
118	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2		
119	2	2	4	2	2	3	1	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	1	2	1	4	2	4	4	3	1	2	3	1	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	3	4	2	3	3	3	1	2	3	4	
120	4	2	4	2	1	2	1	4	3	1	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	1	4	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	
121	1	1	3	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	1	1	3	2	4	2	2	4	1	2	2	3	2	1	1	3	1	3	1	1	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	3	1	1	4	4			
123	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4		
1123	1	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	4	1	2	1	3	2	1	2	4	2	2	3	4	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2			
124	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3		
125	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
126	1	3	4	2	1	1	1	4	4	3	1	4	1	4	2	3	3	3	1	2	4	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	1	1	2	2	1	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4			
127	1	1	4	2	1	2	1	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	1	4	1	4	4	4	2	2	2	4	1	3	1	2	3	1	2	4	2	3	3	2	3	2	4	1	2	4	4			
128	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4			
129	1	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	1	3	3			
130	3	4	3	2	1	4	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1	1	2	3	3	1	3	3		
131	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	
132	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	1	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4		

161	1	3	4	3	3	3	3	4	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4				
162	4	4	3	3	2	1	1	1	1	3	4	3	2	1	2	3	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4		
163	4	4	3	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	4	4	4			
164	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3				
165	3	3	4	3	4	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2			
166	3	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4			
167	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4		
168	3	3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4			
169	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4			
170	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4			
171	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4
172	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4			
173	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4			
174	2	2	3	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	4
175	3	1	4	2	1	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	1	1	1	4			
176	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3		
177	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3			