

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**VARIABLES  
SOCIODEMOGRAFICAS Y  
ESTILOS DE VIDA EN  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD  
DE CIENCIAS EN UNA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA - 2018**

**PRESENTADO POR:**

**PESANTES CALDERON, GILBERTH**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN SALUD PÚBLICA**

**ASESOR:**

**Mg. Margarita Betzabé Velásquez Oyola**

**HUACHO - 2019**



**VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS Y ESTILOS DE VIDA EN  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS EN UNA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA - 2018**

**PESANTES CALDERON, GILBERTH**

**TESIS DE MAESTRÍA**

**ASESOR: Mg. Margarita Betzabé Velásquez Oyola**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRO EN SALUD PÚBLICA  
HUACHO  
2019**

The logo of the Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion Huacho is a circular emblem. It features a central sun with rays, a gear, and a stylized figure. The text "UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN" is written around the top inner edge, and "HUACHO" is at the bottom. The logo is semi-transparent and serves as a background for the text.

## **DEDICATORIA**

A mi esposa Isabel por su comprensión y apoyo.

A mis hijas Milagros Alexandra e Isabel del Pilar por ser el impulso en mi vida para seguir superándome cada día.

A mis padres Clara Esperanza y Juan Manuel por guiarme siempre con valores y honestidad.

A mi hermano Juan Manuel con cariño y aprecio.

*Gilberth Pesantes Calderón*

## AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios y a mi amada familia por su apoyo absoluto e incondicional.

Mi agradecimiento a la Magister Margarita Betzabe Velásquez Oyola por su orientación y asesoramiento en la elaboración y ejecución de la presente tesis, así como también agradecer a todos mis maestros y compañeros de la escuela de pos grado de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho que colaboraron y orientaron a la presente investigación.

*Gilberth Pesantes Calderón*

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>viii</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Formulación del problema</b>	<b>7</b>
<b>1.2.1 Problema general</b>	<b>7</b>
<b>1.2.2 Problemas específicos</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Objetivos de la investigación</b>	<b>7</b>
<b>1.3.1 Objetivo general</b>	<b>7</b>
<b>1.3.2 Objetivos específicos</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Justificación de la investigación</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b>	<b>10</b>
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>12</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Antecedentes de la investigación</b>	<b>12</b>
<b>2.1.1 Investigaciones internacionales</b>	<b>12</b>
<b>2.1.2 Investigaciones nacionales</b>	<b>17</b>
<b>2.2 Bases teóricas</b>	<b>20</b>
a) Alimentación y dieta	23
b) Actividad física	25
c) Tabaco	25
<b>2.3 Definición de términos básicos</b>	<b>26</b>
<b>2.4 Hipótesis de investigación</b>	<b>28</b>
<b>2.4.1 Hipótesis general</b>	<b>28</b>
<b>2.4.2 Hipótesis específicas</b>	<b>28</b>
<b>2.5 Operacionalización de las variables</b>	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>33</b>

<b>3.1</b>	<b>Diseño metodológico</b>	<b>33</b>
<b>3.2</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>33</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Población</b>	<b>33</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Muestra</b>	<b>34</b>
<b>3.3</b>	<b>Técnicas de recolección de datos</b>	<b>35</b>
<b>3.4</b>	<b>Técnicas para el procesamiento de la información</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>		<b>37</b>
<b>RESULTADOS</b>		<b>37</b>
<b>4.1</b>	<b>Análisis de resultados</b>	<b>37</b>
<b>4.2</b>	<b>Contrastación de hipótesis</b>	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO V</b>		<b>48</b>
<b>DISCUSIÓN</b>		<b>48</b>
<b>5.1</b>	<b>Discusión de resultados</b>	<b>48</b>
<b>CAPÍTULO VI</b>		<b>56</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>		<b>56</b>
<b>6.1</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>56</b>
<b>6.2</b>	<b>Recomendaciones</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS</b>		<b>59</b>
<b>7.1</b>	<b>Fuentes documentales</b>	<b>59</b>
<b>7.2</b>	<b>Fuentes bibliográficas</b>	<b>59</b>
<b>7.3</b>	<b>Fuentes hemerográficas</b>	<b>61</b>
<b>7.4</b>	<b>Fuentes electrónicas</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>		<b>63</b>

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y los estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad pública de la Región Lima - 2018.

**Material y métodos:** Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, nivel correlacional transversal prospectivo, tipo básico. Se consideró un tamaño muestral estratificado proporcional a las cuatro carreras profesionales, conformado por 127 estudiantes pertenecientes a la facultad de ciencias, matriculados en el semestre 2018-II. Para el proceso de recolección de datos se aplicó dos cuestionarios previamente validados y confiables, con 34 ítems diferenciados proporcionalmente para cada variable.

**Resultados:** Las variables sociodemográficas estado civil y lugar de procedencia, se relacionan de manera significativa con los estilos de vida: fuma cigarrillo y/o tabaco; duerme al menos 8 horas diarias; consume aguardiente en la semana; cambio de pareja regularmente; usa frecuentemente la píldora del día siguiente y utiliza plataformas de gestión de aprendizajes.

**Conclusión:** Las variables sociodemográficas estado civil y lugar de procedencia parecen ser determinantes del estilo de vida no saludable, mientras la edad y el género no lo son. Se encontró relación significativa entre el estado civil, lugar de procedencia y los indicadores de los estilos de vida a un nivel de significancia menor a 0.05 en estudiantes de la facultad de ciencias de una universidad pública de la Región Lima-2018.

**Palabras clave:** Variables sociodemográficas, estilos de vida, estudiantes universitarios.



## ABSTRACT

**Objective.** Determine the relationship between sociodemographic variables and lifestyles in students of the Faculty of Science of the Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018.

**Material and methods.** It was a basic non-experimental research design with quantitative approach and cross-sectional prospective correlational level. The stratified sample of 127 students of the faculty of science distributed proportionally in the four professional careers; enrolled in the semester 2018-II. A questionnaire consisting of 34 items was applied.

**Results** The sociodemographic variables marital status and place of origin, are significantly related to lifestyles smokes cigarette and / or tobacco; sleep at least 8 hours a day; consume alcoholic drinks in the week; change partners sexual regularly; frequently use the morning-after pill and use learning management platforms.

**Conclusion.** There are numerous sociodemographic variables that are significantly related to the lifestyles of the students of the science faculty, but only the marital status and place of origin are those that have a significance below 5% with respect to some lifestyles.

**Keywords:** Sociodemographic variables, lifestyles, university students.

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, los avances logrados en el ámbito científico y tecnológico dan cuenta de un conjunto de estilos de vida cada vez más variados; y si bien los indicadores vinculados a la salud han permitido un incremento en la esperanza de vida al nacer de la población mundial, también significa la aparición de problemas de salud emergentes, cuya raíz radica en los estilos de vida de las personas; fenómeno del cual el Perú no es ajeno, dado que los estilos de vida se establecen como componentes asociados a la estructura social de cada individuo a nivel poblacional.

Los últimos informes de salud en el mundo señalan los grandes riesgos o daños a la salud a la que está expuesta la población en general dado los continuos cambios del entorno socio sanitario (OMS, 2012); cambios que posibilitan la protección o desprotección para la salud de las personas, determinados por los estilos de vida, mereciendo remarcarse la gran magnitud y vulnerabilidad a la que se exponen día a día los jóvenes universitarios en los últimos años, tras la transición epidemiológica; los que en su conjunto representan un tercio de los años de vida sana perdidos en todo el mundo.

En el contexto Iberoamericano los estudios dan cuenta que la gran mayoría de estudiantes universitarios tanto en España, México, Colombia, Chile, cursan con estilos de vida que van desde “la alimentación inadecuada, falta de ejercicios físicos, conducta sexual de riesgo, alto consumo de tabaco y alcohol los cuales deben ser investigados de manera particular” (Bastias y Stieповich, 2014). Siendo el grupo etareo universitario mayoritario entre los 17 y 21 años, un porcentaje de los cuales trabaja y estudia y dado que en algunos países empieza a tomar fuerza las diversas iniciativas relacionadas a la promoción de la salud, así como a aspectos organizativos y estratégicos para la búsqueda de universidades saludables.

En este sentido, la presente investigación, ha considerado el estudio de la variable estilos de vida, tomando lo referido por De la Torre y Tejada (2011) “los estilos de vida son una forma de concebir la realidad y proyectarse en la vida”, para establecer la relación con las variables sociodemográficas como: lugar de procedencia, género, estado civil y edad, en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de una universidad pública de la Región Lima; a fin de reconocer la influencia en la adquisición y mantenimiento de los estilos de vida de los jóvenes universitarios en el tránsito de su vida académica a futuros profesionales; toda vez que los estilos de vida se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo (Pastor y Balaguer, 1998).

Por consiguiente, teniendo en cuenta la magnitud de la problemática de los estilos de vida y frente a la vulnerabilidad y susceptibilidad a los cambios y fenómenos del entorno al que están expuestos los estudiantes universitarios del contexto local, se planteó la presente investigación teniendo como objetivo general: Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias en una Universidad Pública de la Región Lima – 2018.

El estudio está estructurado en seis capítulos de la siguiente manera: en el primer capítulo se describe el planteamiento del problema, la realidad problemática, así como la formulación del problema; además, se establecen los objetivos y se plantea la justificación, delimitación y viabilidad del estudio. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico que incluye los antecedentes del estudio, las bases teóricas, la definición de términos, así como las hipótesis y operacionalización de las variables. En el tercer capítulo, se explica la metodología de estudio para después dar lugar a los resultados que se exponen en el cuarto capítulo de la investigación. En el quinto capítulo se propone la discusión de resultados y finalmente se plantean las conclusiones y recomendaciones en el sexto capítulo del estudio.

Por último, se presentan las referencias y los anexos correspondientes al desarrollo de esta investigación.



# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Los estilos de vida en los jóvenes universitarios siguen siendo un tema pendiente, la mayor parte de los trabajos han investigado esta temática mostrando que la problemática continua cada vez en mayor magnitud.

Al respecto, Jiménez y Ojeda (2017) indicaron que:

Los estudiantes universitarios son considerados un grupo poblacional vulnerable ya que se encuentran expuestos a factores asociados a jornadas académicas extenuantes, limitaciones de tiempo, escasos recursos económicos, lidian con las costumbres, valores y creencias (propias y ajenas), saturados por la publicidad en los medios de comunicación entorno a los alimentos disponibles, estrés, el ideal de delgadez, estados de ánimo, entre otros.

A nivel de Latinoamérica los estudios realizados en Colombia dan cuenta de resultados en estudiantes de la universidad de Boyaca donde los jóvenes universitarios

no mantienen estilos de vida adecuados, teniendo como principales causales las actividades académicas, el cambio en hábitos nutricionales, el abandono del domicilio familiar, la interacción con personas de diferentes lugares de origen, las alteraciones de los patrones de descanso y de sueño; condiciones que se convierten en factores de riesgo inminente que

repercuten en el intento por mantener una vida saludable (Suescún, et. Al, 2016).

En España una investigación sobre Hábitos de vida saludable en la población universitaria, al analizar las conductas adoptadas por los estudiantes universitarios como parte de su estilo de vida asociado a sus hábitos alimenticios, actividad física, seguridad vial, ingesta de alcohol, consumo de drogas u otros estupefacientes, actividad sexual, comprobó que

a pesar de que los estudiantes universitarios tienen nociones y creencias positivas entorno a los hábitos de vida saludable, a pesar de evitar la ingesta de productos como tabaco, alcohol y demás estupefacientes, no realizan hábitos adecuados de alimentación, consumiendo alimentos con alto contenido calórico, no realizan ejercicios, mantienen una rutina informal de actividad física (Sánchez y De Luna, 2015).

Se tiene evidencias de una revisión en estudiantes universitarios iberoamericanos, donde se encuentra que

un gran porcentaje de jóvenes universitarios cursan con estilos de vida inadecuados, considerando éstos el tipo de alimentación, la actividad física, las conductas de riesgo y rutinas sexuales, los niveles de consumo de drogas, alcohol y tabaco, como factores principales para el respectivo análisis, estableciendo que la comunidad estudiantil universitaria, está compuesta por jóvenes cada vez más susceptibles (Bastías y Stiepovich, 2014).

En la Universidad Cooperativa de Colombia, los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería

Si bien mantienen hábitos saludables de manera intermitente, se consideran éstas prácticas no saludables, encontrándose predispuestos en un entorno de vulnerabilidad frente a la probabilidad de riesgo a las enfermedades crónicas no transmisibles y efectos contraproducentes; pues presentan en general, una rutina considerada como saludable, principalmente en el ámbito de las relaciones interpersonales y en el aspecto espiritual; sin embargo durante el recorrer de actividades universitarias mantienen consumo de alimentos procesados, escaso ejercicio físico entre otros estilos inadecuados (Laguado y Gómez, 2014).

Otro estudio sobre Estilos de vida en estudiantes universitarios, que analiza la variable estrato socioeconómico en el contexto del nivel educativo universitario, encuentra que

la mayor parte de los estudiantes encuestados presentaban estilos de vida saludable, con discrepancias entre prácticas y creencias. Respecto del estrato socioeconómico, no se presentaron diferencias significativas (Muñoz y Uribe, 2013).

En el contexto nacional las investigaciones sobre estilos de vida en estudiante universitarios demuestran que

De una u otra forma los estudiantes presentan estilos de vida poco saludables; una investigación en las carreras profesionales de Contabilidad, Economía, Educación, Odontología, Psicología y Sociología reveló que un porcentaje de medio a alto de estudiantes universitarios presentaban una prevalencia a cuadros de depresión, ansiedad o ambos; siendo que el 43.3 % presentaba altos niveles de depresión que requeriría tratamiento (Olivero, N. et. al. 2016).

Por su parte Cedillo, L. et. al. (2016), encontró que

los estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, repercuten en la salud integral de los mismos. Los resultados permitieron conocer que el 40 % de los jóvenes universitarios no realizaban actividades físicas ni ningún tipo de ejercicios. Por otra parte, algunas investigaciones determinaron que únicamente el 44 % de los estudiantes de ciencias de la salud realizaban al menos 30 minutos de actividad física durante 5 días a la semana. Asimismo, se pudo determinar que el 90 % de los estudiantes universitarios presentaban inadecuados hábitos alimenticios al ingerir comida chatarra. Además, se pudo determinar que 1 de cada 5 de los estudiantes universitarios presentan problemas de salud mental y tenía problemas de alcoholismo y consumo de estupefacientes. De esta manera, se pudo conocer que la mayor parte de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican los conocimientos adquiridos en sus propios estilos de vida, con lo cual se recomendó la implementación de programas universitarios que promuevan estilos de vida saludables.

Al respecto, es necesario agregar que las universidades son instituciones en cuyos espacios pueden y deben realizar funciones esenciales que promuevan adecuados estilos de vida cada vez más saludables, debido a que, en su mayoría, están conformadas por personas y grupos de jóvenes. La mayor parte de los estudiantes universitarios atraviesan por etapas vulnerables en relación a la salud, etapa que permite el desarrollo y consolidación de los estilos de vida, en la cual se desarrolla la capacidad para la independencia y toma de decisiones.



En ese sentido, puede decirse que “la universidad como ente con gran poder de predominio social; es ideal para promover la salud en la sociedad” (Bennassar, 2011). Sin embargo poco o nada se está haciendo respecto a la problemática en mención, es decir a la búsqueda de alternativas de los problemas sanitarios en la etapa de la juventud, que se encuentran estrechamente vinculados con los estilos de vida, los cuales de no asumirse las medidas correctivas pueden traer efectos contraproducentes generalmente peligrosos, con consecuencias que dañan la integridad del sujeto y que pueden llevarlo a futuro a un fatal desenlace si no se trata debidamente a tiempo.

Es preciso indicar que los estilos de vida están sujetos a modificarse y adecuarse a los contextos socioeconómicos, así como a los aspectos psicológicos y culturales acorde con los fenómenos y circunstancias del entorno de cada persona.

En ese sentido, la vida universitaria también constituye un aspecto esencial en el desarrollo de los seres humanos, ya que a partir de sus vivencias en este medio desarrolla capacidades que le permiten tomar decisiones respecto de su formación profesional, determinantes para su futuro que llevan a los jóvenes a forjar condiciones socioeconómicas. Es por esa razón que el entorno universitario también influye en el estilo de vida del joven universitario, pudiendo generarle inconvenientes que pueden repercutir en su estado de salud al que igual que en su rendimiento académico.

En esa línea, la población estudiantil perteneciente a la facultad de ciencias de una universidad pública de la región Lima, no escapa a esos elementos que los exponen a potenciales factores de riesgos, generalmente conductas como consumo de drogas, alcohol, sexual de riesgo, llevándolos a la exposición de infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, abortos clandestinos, entre otros riesgos asociados a comportamientos característicos de la etapa de transición de la adolescencia a la edad adulta.

Las características que presentan los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la referida institución universitaria están asociadas a su lugar de procedencia, en su mayoría, jóvenes pertenecientes a las provincias alto andinas y de la parte costera de la región, quienes, por necesidad de ubicarse en zonas cercanas a su centro de estudios, alquilan habitaciones y/o casas-pensión para alojarse en los distritos costeros de la provincia. Una buena parte de ellos utilizan el comedor universitario para alimentarse; sin embargo, por lo general, prefieren ingerir comidas rápidas para subsistir. Algunos tantos suelen acudir a los centros nocturnos para divertirse, lugares donde se comercian tabaco y bebidas alcohólicas que constituyen factores de riesgo que sin una orientación oportuna los expone al libertinaje.

En el diálogo sostenido con un grupo estudiantil, un grupo de los estudiantes refieren que trabajan y estudian sin descansar el tiempo estimado para satisfacer las necesidades de sueño, otro grupo refirió que la mayor parte de ellos se excede en las horas de uso de las redes sociales a más de 4 horas por día.

A esta situación, se añade el hecho de no tener el más mínimo control ni cuidados por parte de sus progenitores, lo que podría ser la razón del incremento del uso de dispositivos tecnológicos y del aumento de las actividades sociales; todo ello configurándose en factores que transgreden la disminución de las actividades físicas y las rutinas de alimentación, lo cual les lleva a adoptar estilos de vida inapropiados, que deberían ser considerados de alto riesgo.

Al respecto, es necesario tener en cuenta que las decisiones que se tomen y conductas que tengan los jóvenes en la actualidad marcarán su desarrollo en el futuro, durante su adultez.

En consecuencia, debido a la importancia de este tema y al no contar con trabajos de investigación e información científica que permitan determinar el nivel de

correlación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida de los alumnos en la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1. Problema general**

¿Qué relación existe entre las variables sociodemográficas y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018?

#### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre el género y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018?

¿Qué relación existe entre la edad y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018?

¿Qué relación existe entre el estado civil y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018?

¿Qué relación existe entre el lugar de procedencia y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar la relación que existe entre el género y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018
- Identificar la relación que existe entre la edad y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018
- Identificar la relación que existe entre el estado civil y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018
- Identificar la relación que existe entre el lugar de procedencia y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima- 2018

### **1.4 Justificación de la investigación**

Actualmente, la sociedad se desarrolla en medio de una alta complejidad, donde la rutina del trabajo, el estudio, las responsabilidades, la familia y otros aspectos del entorno y el quehacer del día a día de las personas, comporta a niveles de riesgo que exponen la salud e integridad del ser humano. En el contexto Iberoamericano, las investigaciones muestran que los estilos de vida se convierten en acciones que lejos de fortalecer debilitan y hacen susceptibles a los jóvenes universitarios; situación que no escapa del contexto nacional regional y local, lo cual aunado a las variables sociodemográficas como el género, la edad, el estado civil y el lugar de procedencia; los hace susceptibles a riesgos o daños a la salud; por ello la presente investigación que amerita un análisis profundo en el lugar de los hechos y lleve a una estimación a

fin de que los resultados sean tomados para generar propuestas para la acción a nivel institucional.

En ese sentido, la condición de docente, salubrista de esta casa superior de estudios y autor de la presente investigación, permite ir a la búsqueda de la problemática real por la que atraviesan los jóvenes estudiantes; susceptibles a factores de riesgo a los que están expuestos que si no son tomados a tiempo afectarían su estado de salud, repercutiendo además en el bajo rendimiento académico y deserción.

Por consiguiente, la relevancia del presente estudio, desde la conveniencia social, permite ampliar los conocimientos actuales de los estilos de vida en estudiantes universitarios en una muestra de estudiantes de la Facultad de Ciencias. Asimismo, en lo que respecta a la justificación práctica, los resultados de esta investigación permiten enriquecer la información entorno a los estilos de vida de los estudiantes, permitiendo tener una visión amplia de los objetivos de la salud pública; tal es contribuir en la búsqueda de alternativas desde las acciones preventivas promocionales que permitan la conducta favorecedora de la salud en torno a los estilos de vida favorecedores de los estudiantes universitarios en la realidad local. Finalmente, los resultados del estudio permiten responder a la conveniencia social dado que la situación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios relacionados a las particularidades de las variables sociodemográficas de los diferentes ámbitos amerita un análisis profundo a fin de generar programas de intervención en base a sus necesidades vividas en la realidad local, por consiguiente, los resultados permitirán a la institución universitaria llevar a cabo intervenciones focalizadas acorde con las particularidades de cada escuela profesional, con lo cual se logrará optimizar recursos disponibles y contribuir con uno de los grandes objetivos de la salud pública, estableciendo pautas para la acción; pues la prevención de los índices de morbi-mortalidad no necesariamente provienen de

patologías infecciosas, sino que están relacionadas directamente con las conductas insalubres y estilos de vida inadecuados. Siendo que el objetivo de la salud pública es la prevención de la enfermedad, a una persona le resultaba más caro tratar o curar una enfermedad que evitarla manteniendo estilos de vida saludables. En ese sentido, la investigación es pertinente en los estudiantes universitarios ya que con los resultados los gestores de política institucional y/o de salud pública a nivel de la Región, tendrán datos válidos para promover propuestas específicas de estilos de vida saludables.

### **1.5 Delimitaciones del estudio**

El trabajo de investigación se desarrolló en la Facultad de Ciencias de la Universidad Pública de la Región Lima, ubicada en el distrito de Huacho, provincia de Huaura, departamento de Lima, Perú. Tanto el trabajo de gabinete, como el trabajo de campo y la redacción del informe final se realizó en el año 2018.

Este estudio estuvo enfocado a determinar la relación entre las variables sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias, siendo estos independientemente de su carrera y ciclo.

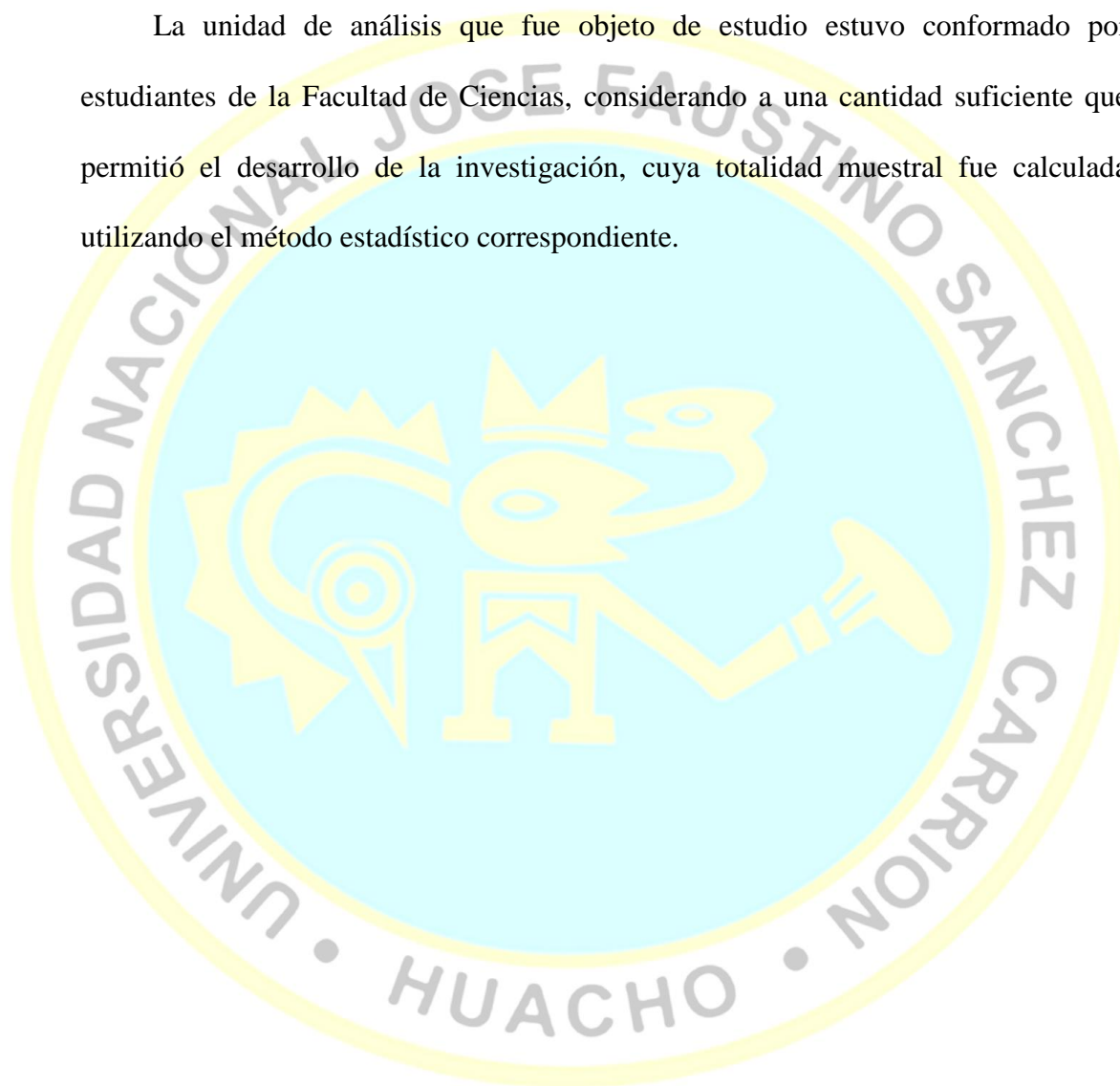
### **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se realizó en el año 2018, teniendo como autor a un docente de la Facultad de Ciencias, quien dispuso del tiempo necesario para el desarrollo y obtención de resultados, para lo cual se creyó conveniente establecer un equipo de apoyo.

Asimismo, el contenido de esta investigación fue estructurado en base a los lineamientos y metodologías establecidas por la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho.

Por otro lado, se asignó un asesor experto tanto en el desarrollo metodológico como en el campo de acción, lo cual permitió otorgar solidez y eficiencia al estudio. De igual forma, se contó con la participación de un asesor estadístico que permitió garantizar la confiabilidad y transparencia de los datos obtenidos durante el procesamiento de datos.

La unidad de análisis que fue objeto de estudio estuvo conformado por estudiantes de la Facultad de Ciencias, considerando a una cantidad suficiente que permitió el desarrollo de la investigación, cuya totalidad muestral fue calculada utilizando el método estadístico correspondiente.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

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

##### **2.1.1 Investigaciones internacionales**

Suescún, et. al (2016) en su investigación titulada: Estilos de vida en estudiantes de universidad de Boyacá, Colombia, tuvo el objetivo de determinar el nivel de estilo de vida en estudiantes universitarios; para ello, se consideró a una totalidad muestral conformada por 109 estudiantes quienes fueron encuestados para conocer sus medidas antropométricas y hábitos de vida.

Los datos porcentuales obtenidos determinaron que el 38.5 % de los encuestado presentaba estilos de vida saludable. Las cantidades promedio en edad fue de 21 años, en peso 56.34 kg y en talla 1.59 cm; mientras que el índice de masa corporal (IMC) era de 22.16 m/t<sup>2</sup>. Este estudio pudo determinar que los factores comportamentales frente a la ausencia o presencia de estilos de vida adecuados fueron significativos en términos estadísticos; es decir,  $p=0.008$  al dormir entre 7 y 8 horas;  $p=0.019$  para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana;  $p=0.046$  sí consume verduras, frutas, alimentos sin procesar y granos;  $p=0.050$  si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente. De esta manera, se pudo concluir que un gran porcentaje de jóvenes universitarios no mantenían estilos



de vida adecuados, teniendo como principales causales actividades académicas, cambio en hábitos nutricionales, abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, alteraciones de los patrones de descanso y de sueño, factores que repercuten en el intento por mantener una vida saludable.

Varela, M. et. al. (2016) en su estudio llamado: Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios, se buscó la forma de tipificar los estilos de vida que fueron adoptados por los jóvenes universitarios estudiantes de una universidad privada de Cali, teniendo como premisa ocho dimensiones asociadas con sus hábitos y conductas. Para el proceso de recolección de información, se aplicó un cuestionario a una totalidad muestral conformada por 370 estudiantes, cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 25 años.

Los datos resultantes permitieron catalogar las prácticas saludables y no saludables; para ello, se utilizó una combinación de mecanismos factoriales con análisis de conglomerados, así como mecanismos de regresión que conllevó a obtener respuesta binaria para la tipificación de estilos de vida.

Para el procesamiento de los datos, se utilizó los paquetes Facto Class para el análisis multivariado con el software R y Stats para los modelos de regresión; de esta manera, se logró clasificar los estilos de vida de los jóvenes estudiantes en tres categorías: 1) mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física; 2) mujeres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables de actividad física y alto nivel de estrés; 3) hombres sin pareja, que no trabajan, con prácticas no saludables en actividad física. Por consiguiente, se concluyó que las categorías identificadas permitirán a la referida institución universitaria llevar a cabo intervenciones focalizadas

acorde con las particularidades de cada tipo de jóvenes, con lo cual se logrará optimizar recursos disponibles y mejorar los resultados.

Del mismo modo, Sánchez y De Luna (2015) en su investigación denominada: Hábitos de vida saludable en la población universitaria, se buscó analizar aquellas conductas que los estudiantes universitarios habían adoptado como parte de su estilo de vida asociado a sus hábitos alimenticios, actividades físicas, seguridad vial, ingesta de alcohol, consumo de drogas u otros estupefacientes, actividad sexual. Se tuvo como respaldo bibliográfico a aquellas fuentes digitales provenientes de CUIDEN, SCIELO y PUBMED que fueron publicadas entre los años 2002-2011

El estudio pudo comprobar que, a pesar de que la comunidad estudiantil universitaria tiene nociones y creencias positivas entorno a los hábitos de vida saludable, no realizan ninguna de estas prácticas. Por consiguiente, se pudo determinar que, por lo general, la comunidad estudiantil universitaria no realiza hábitos adecuados de alimentación, cuya dieta está basada en consumir alimentos con alto contenido calórico y con desequilibrio nutricional. También se conoció que no realizaban ejercicios físicos, pese a estar informados sobre los beneficios en la salud manteniendo una alimentación adecuada, teniendo una rutina de actividad física, evitando la ingesta de productos como tabaco, alcohol y demás estupefacientes, elementos de alto nivel de consumo entre los estudiantes universitarios.

Bastías y Stieповich (2014) en su investigación denominada: Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos, tuvo la finalidad de analizar los estilos de vida frente a los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos acorde con las evidencias disponibles. Para el proceso de recolección

de datos, se ejecutó la revisión del material bibliográfico, manuales en versión digital de distintos artículos sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios iberoamericanos desde el año 2002. Asimismo, se logró recabar información entorno a las definiciones de estilos de vida recurriendo a antecedentes estadísticos provenientes del Ministerio de Salud chileno, así como de distintas instituciones vinculadas con estilos de vida juvenil.

Los datos resultantes obtenidos determinaron que la mayoría de los estudios realizados tuvieron la finalidad de describir los estilos de vida, considerando el tipo de alimentación, actividad física, rutinas sexuales, niveles de consumo de drogas, alcohol y tabaco, como factores principales para el respectivo análisis. De esta manera se pudo establecer que la comunidad estudiantil universitaria, está compuesta por jóvenes susceptibles, situación que amerita un análisis profundo y particular que conlleve a una evaluación a fin de generar programas de intervención en base a sus necesidades.

Por otra parte, Laguado y Gómez (2014) en su investigación de corte transversal, denominada: Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, tuvo la finalidad de conocer el estilo de vida de la población estudiantil perteneciente a la carrera de enfermería de la referida institución universitaria. Para ello, se aplicó el instrumento conocido como HLPII de Nola Pender el cual está estructurado con 52 ítems en 06 dimensiones: actividad física, relaciones espirituales, manejo del estrés, nutrición, relaciones interpersonales y responsabilidad en salud. Este cuestionario fue empleado en 154 estudiantes, con la finalidad de medir el nivel de frecuencia de aquellos comportamientos identificados previamente; para ello, fue necesario que otorguen el consentimiento informado.

Los datos porcentuales obtenidos establecieron que el 85,7 % eran mujeres, cuyas edades fluctuaban entre los 21+/-7 años, siendo los 38 la edad máxima y los 16 la edad mínima. Asimismo, se conoció que, por lo general, las estudiantes de enfermería mantienen una rutina considerada como saludable, principalmente en el ámbito de las relaciones interpersonales y en el aspecto espiritual. Finalmente, pudo comprobarse que durante la etapa universitaria, se presentan distintos elementos que impiden mantener una vida saludable. Asimismo, se estableció que las estudiantes consideradas en esta investigación mantenían hábitos saludables de manera intermitente, lo cual, según lo señalado por Pender, estos hábitos pueden ser considerados como prácticas no saludables, las cuales predisponen a una situación de vulnerabilidad y proclividad hacia factores de riesgo que conllevan a contraer enfermedades crónicas no transmisibles y tener efectos contraproducentes, mortales o patológicos.

Muñoz y Uribe (2013) en su trabajo de investigación, de corte transversal, de diseño descriptivo, denominado: Estilos de vida en estudiantes universitarios, tuvo el propósito de identificar los estilos de vida teniendo como premisa las creencias y las prácticas de la comunidad estudiantil, lo que permitió analizar la variable estrato socioeconómico en el contexto del nivel educativo universitario. La totalidad muestral estuvo conformada por 180 estudiantes universitarios, cuyo muestreo fue calculado mediante procedimiento aleatorio sistemático y por conglomerado. Para el proceso de recolección de datos, se consideró la aplicación de cuestionario para medir las creencias y prácticas asociadas a los estilos de vida en la población universitaria. Para

determinar el estrato socioeconómico fue necesario conocer la base de datos de ingreso y categoría de matrícula asignada por la universidad.

El estudio pudo determinar que la mayor parte de los estudiantes encuestados presentaban estilos de vida saludable, con discrepancias entre prácticas y creencias. Respecto del estrato socioeconómico, no se presentaron diferencias significativas.

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Olivero, N. et. al. (2016) en su trabajo investigativo, denominado: Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública, tuvo el propósito de detallar los estilos de vida de estudiantes universitarios; para lo cual se consideró a una totalidad muestral conformada por 611 estudiantes con matrícula regular durante el año 2015, pertenecientes a las carreras profesionales de Contabilidad, Economía, Educación, Odontología, Psicología y Sociología. Para el proceso de recolección de datos, se utilizó una encuesta que fue sometida a validación y nivel de confiabilidad; de esta manera, se pudo conocer

Que el 70.54 % no tienen problemas con su sexualidad y controla sus situaciones de estrés; mientras que el 68.74 % de los estudiantes universitarios tenían una visión clara de su proyecto de vida. Asimismo, se pudo determinar que una cantidad significativa de estudiantes universitarios presentaban una prevalencia a cuadros de depresión, ansiedad o ambos; mientras que el 43.3 % presentaba altos niveles de depresión que requeriría tratamiento.

Cedillo, L. et. al. (2016) en su tesis denominada: Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, tuvo el propósito de revisar las publicaciones relacionadas con el nivel de repercusión en la salud integral de estudiantes universitarios

del área ciencias de la salud frente a los estilos de vida. Para ello, se utilizó fuentes en formato digital sobre artículos vinculados a estilos de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, los cuales fueron publicados a partir del año 2000 en repositorios como PUBMED, SCIELO, BVS, ISI y MEDLINE, incluyendo aspectos conceptuales y teóricos. Se logró analizar 33 artículos, de los cuales, 15 fueron considerados para incluir aspectos conceptuales y teóricos; y 18 estudios cumplieron con los criterios de investigación.

Los resultados permitieron conocer que el 40 % de los jóvenes universitarios no realizaban actividades físicas ni ningún tipo de ejercicios. Por otra parte, algunas investigaciones determinaron que únicamente el 44 % de los estudiantes de ciencias de la salud realizaban al menos 30 minutos de actividad física durante 5 días a la semana. Asimismo, se pudo determinar que el 90 % de los estudiantes universitarios presentaban inadecuados hábitos alimenticios inadecuados al ingerir comida chatarra. Además, se pudo determinar que 1 de cada 5 de los estudiantes universitarios presentan problemas de salud mental y tenía problemas de alcoholismo y consumo de estupefacientes. De esta manera, se pudo conocer que la mayor parte de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican los conocimientos adquiridos en sus propios estilos de vida, con lo cual se recomendó la implementación de programas universitarios que promuevan estilos de vida saludables.

Palomares (2014), en su estudio de tipo prospectivo, de diseño analítico-observacional, de nivel correlacional, de corte transversal, denominado: Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud, estableció que

Las causas principales asociadas a los índices de mortalidad no necesariamente provenían de patologías infecciosas, sino que estaban relacionadas con las conductas insalubres y estilos de vida inadecuados. A una persona le resultaba más caro tratar o curar una enfermedad que evitarla manteniendo hábitos saludables. En ese sentido, la intervención del personal sanitario era pertinente ya que tienen la capacidad de promover estilos de vida saludables; sin embargo, qué ocurre si el personal sanitario mantiene hábitos insalubres e inadecuados. En la actualidad es frecuente observar profesionales de la salud bebedores, fumadores, obesos, sedentarios, etc. En tal sentido, en esta investigación se planteó determinar el nivel de relación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en el personal sanitario. Para el proceso de recolección de datos, se consideró a una totalidad muestral conformada por 106 profesionales de la salud pertenecientes a un hospital del MINSA durante el periodo de agosto a octubre del 2014. Los datos porcentuales resultantes determinaron que el 25.4 % eran varones; mientras que el 74.5 % eran mujeres, cuya edad promedio era de 45.5 años. Acorde con la correlación de Spearman, se halló una asociación negativa entre el estado nutricional y los estilos de vida saludables, representado por los valores antropométricos de Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ( $p= 0.000$ ;  $r(\rho)=-0.0773$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r(\rho)=-0.582$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r(\rho)=-0.352$ ) respectivamente. Por otra parte, se halló que la relación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa respecto del IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ( $p= 0.002$ ;  $r(\rho)=-0.3$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r(\rho)=-0.671$ ); ( $p= 0.000$ ;  $r(\rho)=-0.458$ ), respectivamente. Del mismo modo, la

aplicación del instrumento EVS pudo determinar que el 72.6 % del personal sanitario presenta estilos de vida “Poco saludable”; mientras que el 24.5 % tiene un estilo de vida “Saludable” y solo un 2.8 % “Muy saludable”. Con relación a los resultados antropométricos, asociados al IMC, pudo determinar que el 68 % de los participantes presentaba obesidad y sobrepeso. Respecto del contorno de cintura, el 70.7 % presentaba “Alto Riesgo Cardio metabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardio metabólico”; mientras que el 34 % presentaba niveles altos de grasa visceral. Además, se detectó que el 88.7 % presentaba altos y muy altos niveles de grasa corporal. De esta manera, se pudo establecer que existe una relación negativa entre el estado nutricional (considerando los índices de grasa visceral, el IMC y la circunferencia de cintura) y los estilos de vida saludables del personal sanitario de un centro hospitalario perteneciente al MINSA.

## **2.2 Bases teóricas**

En el ámbito de la salud pública, los estilos de vida como concepto han sido desarrollados desde hace algunas décadas por Lalonde (1981), quien, dentro de un modelo de salud, compuesto además de la biología humana, el medio ambiente, la organización de los servicios de salud, explica los estilos de vida como “una gama de decisiones, sobre las que el individuo tiene mayor o menor control, afectando su salud; si éstas son malas”; reconociéndose de esta manera desde el punto de vista de la salud, la multivariabilidad en la toma de decisiones, pues el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o llevar a la muerte.

El constructo estilo de vida desde el punto de vista del comportamiento individual y patrones de conducta de acuerdo a lo mencionado por Guerrero et al. (2010), hacen referencia a “la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o



hábitos”. Al conjunto de estas prácticas “se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos, que mantienen la salud y promueven la longevidad; factores protectores y los que limitan y reducen la esperanza de vida; conductas de riesgo” (Jenkins,2005). Desde el punto de vista del comportamiento de las variables en estudio, los constructos parten de la necesidad de identificar relaciones entre los hábitos, condiciones de vida y salud del individuo. Haciendo un deslinde terminológico los estudios acerca de los estilos de vida datan del siglo pasado y aún existen límites por precisar respecto a la investigación. De acuerdo a ello la definición de estilos de vida enfatiza una serie de aproximaciones relacionadas con la salud, en tanto implica riesgo o protección de esta.

Desde esta perspectiva, el estilo de vida

indica un conjunto de decisiones que las personas toman en su vida cotidiana y que afectan su salud. Las personas tienen más o menos control sobre tales decisiones, de modo que el estilo de vida saludable se ha entendido como el conjunto de estos patrones de conducta relacionados con su salud (Cockerham, 2007)., desde este punto de vista un aspecto que transita en la interrelación sujeto-cultura y refiere el término tanto desde aspectos contextuales como de aprendizaje colectivo y otro trascendente de acuerdo a los patrones de conducta es desde la dinámica del sujeto en su individualidad, refleja unidad de estilo y de acción en la conducta propia de cada persona.

De esta manera el presente estudio analiza los factores comportamentales inmersos en lo sociocultural, como son: la actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol y tabaco, la conducta sexual, el sueño, uso de redes sociales relacionados a las variables sociodemográficas.

En tal sentido, la categoría estilo de vida y su relación con las variables sociodemográficas permiten unificar posturas consideradas por la Organización mundial de la salud (OMS) al considerar

el estilo de vida como una manera individual que cada persona adquiere acorde con el entorno que lo rodea, y que está constituido por la interrelación entre los patrones conductuales y las condiciones de vida y de cada sujeto, definidos por las características personales y los factores socioculturales. Los estilos de vida están incluidos dentro de un esquema social, el cual está determinado por una serie de normativas, de valores, factores conductuales, actitudes y hábitos (Moreno, 2004).

De acuerdo a ello, para la presente los estilos de vida indicarían un conjunto de hábitos comportamentales cotidianos estructurados en el marco sociodemográfico que muestran cierta consistencia en el tiempo y que pueden constituirse en riesgo para la salud de las personas. Las interrogantes de la investigación se refieren si las variables sociodemográficas permiten la adopción de ciertos estilos de vida, tales como sexo, edad, condición social y lugar de procedencia; lo que conduce a buscar respuesta a la luz de la presente, pues uno de los factores contextuales que poco se ha estudiado es el factor sociodemográfico; adquiriendo relevancia para orientar políticas institucionales en la búsqueda de universidades saludables.

Del mismo modo, Suescùn, et al (2016), define que “los estilos de vida son una manera general de vivir y que está constituido por la interrelación entre los patrones conductuales y las condiciones de vida de cada sujeto”.

Por su parte, Bennassar (2012) expresa que:

Las condiciones sanitarias y la salud en sí, son un derecho básico y fundamental dentro de la sociedad, asociadas al bienestar psíquico, físico y social de las personas, las cuales deben implicar mejoras permanentes con relación a los escenarios sociales y circunstancias personales que permitan el desarrollo de los individuos optimizando los niveles de calidad de vida.

Según lo señalado por Bennassar (2012) “los estilos de vida saludable están conformados por una serie de elementos los cuales deben engranarse entre sí con la finalidad de funcionar de manera armónica e integral”, en ese sentido, los estilos de vida pueden ser saludables o no saludables y están asociadas al comportamiento del individuo de acuerdo a sus preferencias como el consumo de drogas, tabaco, alcohol, los comportamientos sexuales, la actividad física y hábitos alimenticios; factores que se detallan a continuación:

a) Alimentación y dieta

Uno de los factores determinantes relacionados con el estado de salud de las personas, está asociado a las rutinas alimenticias, las cuales pueden repercutir en el ámbito de la salud pública (Hu, 2002).

Al respecto, Dura y Castroviejo (2011) refieren que: “actualmente, las sociedades han progresado; sin embargo, ello lleva a un conjunto de alteraciones socioculturales que han afectado de manera inevitable las rutinas alimenticias”.

Hoy en día, es usual conocer personas que no dedican el tiempo suficiente para las compras de alimentos naturales de origen vegetal para su posterior preparación o cocción; por lo contrario, es usual que se prefiera comprar alimentos procesados, lo que permite el alto consumo de azúcares refinados y alimentos de origen animal, principalmente cárnicos y sus derivados, lo que a su vez lleva a consumir altos niveles

de colesterol y grasas saturadas en las dietas “disminuyendo el aporte de energía a partir de proteínas de origen vegetal y carbohidratos complejos, aumentando la ingesta de carbohidratos simples y grasas saturadas” (Aranceta, 2001).

Las rutinas alimenticias inapropiadas y de manera desproporcionada, están asociadas a diversas patologías mortales con mayor prevalencia tales como: “obesidad, anemia, cataratas, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, caries dental, ciertas enfermedades oncológicas, algunos trastornos inmunitarios, entre otras”.

Esas mismas prácticas que alteran la dieta diaria, por lo general, están acompañadas de cambios significativos en los estilos de vida, que llevan a disminuir progresivamente el desgaste energético mediante caminatas, la actividad física, actividad laboral y el mantenimiento del equilibrio térmico.

Cabe señalar que la elección de ciertos alimentos, dependería de distintos factores; sin embargo, “los factores con mayor implicancia están asociados al entorno familiar, sociocultural, nivel de instrucción nutricional y económica de las personas, que predisponen sus condiciones de salud”.

Por otra parte, como factores socioculturales se tiene “los dogmas religiosos, las tradiciones, las costumbres, las tendencias y las campañas de marketing y publicidad que imponen determinados comportamientos alimenticios e instaurarlos como una cultura” (Serra, Ribas, Álvarez y Ramón, 2008).

En ese sentido, es importante “conocer los mecanismos alimenticios que cumplen función significativa y ayudan a prevenir enfermedades, a fin de mantener dietas más cardioprotectoras, equilibradas y saludable” (Gómez, Loria y Dassen, 2009).

b) Actividad física

El sedentarismo, y la disminución gradual de la actividad física que realizan las personas, se han incrementado en los últimos 40 años.

Debido a la manera de transportarse y a los avances de las tecnologías, que han permitido a las personas tener una vida más cómoda gracias a mecanismos ingeniosos; sin embargo, han producido el sedentarismo tras el uso de las escaleras mecánicas o de los ascensores. Esta situación ha llevado a reducir gradualmente la realización de ejercicios físicos diariamente, aminorando el desgaste de energía, lo que convierte a las personas sedentarias. Lo peligroso es que esta tendencia pretende continuar en el futuro agregándose que el diseño urbanístico no favorece la realización de ejercicios físicos; por lo que urge aplicar medidas de salud pública eficaces, que coadyuven el desarrollo de actividades físicas con el fin de mejora las condiciones de salud de las personas (Douglas, et al., 2006).

c) Tabaco

En los países desarrollados, uno de los factores de riesgo que vulneran la salud de las personas y que es una de las principales causales de muerte, es el tabaquismo. “existiendo evidencias entre la relación de los niveles de mortalidad tras el consumo de tabaco, cuya dependencia produce múltiples patologías oncológicas, cardiopatía isquémica, enfisema pulmonar, bronquitis crónica y otras tantas” (Hausmann, 2007).

El consumo de tabaco no da tregua a tener un umbral por debajo del cual no existan riesgos para la salud, ya que fumar tabaco, cualquiera sea la cantidad, supone riesgos en contra de la salud de las personas (Ezzati & Lopez, 2003).

Al respecto, el US Department of Health and Human Services (2004) indicó que “el riesgo de padecer enfermedades causadas por tabaco se incrementa al aumentar el

número de cigarrillos fumados”.

Cada cigarrillo está compuesto por cantidades muy variadas; sin embargo, existen estudio en los cuales se han descubierto que en el humo del tabaco está conformado hasta con 4.500 sustancias distintas, en su mayoría tóxicas, cuyos efectos están asociados a lesiones irreversibles en el sistema cardiovascular y en el aparato respiratorio; otros, producen cáncer o tienen efectos irritantes (Rodés, Piqué y Trilla, 2007).

No obstante, entre los principales componentes químicos del humo de tabaco se tienen al alquitrán, monóxido de carbono, radicales libres y nicotina.

d) Alcohol

Es sabido que el consumo de alcohol produce daños en la salud de las personas; sin embargo, paradójicamente, la historia ha demostrado que la humanidad lo ha ingerido durante miles de años, teniendo índices de satisfacción y seguridad debido a su aceptable consumo, teniendo presencia, incluso, en distintas ceremonias seculares y religiosas. Para variar, existen diversas investigaciones cuyas conclusiones indican que el consumo permanente, pero moderado de alcohol de entre 10 y 30 ml /día, disminuye el riesgo de padecer enfermedades isquémicas (Hvidtfeldt, et al., 2010).

## 2.3 Definición de términos básicos

### Actividad física

Conjunto de movimientos corporales que implica la activación del sistema muscular que conlleva al desgaste energético, permitiendo un bienestar corporal y mantenerse saludable.

## **Alcohol**

Sustancia líquida soluble en agua que altera el sistema nervioso. Su consumo adormece las funciones del cerebro, su coordinación, memoria y lenguaje.

## **Alimentación**

Proceso por el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos, que permiten alcanzar nutrientes que favorecen el desarrollo óptimo de su calidad de vida.

## **Conducta sexual**

Forma de relacionarse sexualmente, toda persona manifiesta una práctica sexual con los demás y consigo misma. (homosexual, heterosexual o bisexual.)

## **Estilos de vida**

Conjunto de actitudes y comportamientos que toda persona toma de manera individual o colectiva, con el objetivo de satisfacer sus necesidades y lograr su desarrollo.

## **Tabaco**

Planta preparada, que se usa para fumar, mascar y su exceso es perjudicial para la salud.

## **Tecnología**

Conjunto de teorías y conocimientos que permiten a la persona cambiar su entorno, técnicas que permiten el aprovechamiento práctico y satisfacción de sus necesidades.

## **Variables sociodemográficas**

Características particulares que indican los aspectos sociales, económicos y demográficos que dividen a las poblaciones en grupos no heterogéneos, definiendo al público objetivo.

### **2.4 Hipótesis de investigación**

#### **2.4.1 Hipótesis general**

Las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una Universidad pública de la región Lima.

#### **2.4.2 Hipótesis específicas**

- El género se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad pública de la región Lima.
- La edad se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad pública de la región Lima.
- El estado civil se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad pública de la región Lima.
- El lugar de procedencia se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad pública de la región Lima.



## 2.5 Operacionalización de las variables



VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	CRITERIOS DE MEDICIÓN
VI = V1  Variables Sociodemográficas	Conjunto de condiciones presentes en el individuo y que lo diferencia en el entorno donde se desenvuelve.	Elementos sociodemográficos que permiten segmentar a la población en grupos homogéneos y definir su unicidad particular como persona.	1. Social	• Genero.	Nominal	• Masculino • Femenino
				• Edad.	Nominal	• Menores de 20 años. • Mayores de 21 años.
			2. Demográfico	• Estado civil.	Nominal	• Soltero • Casado • Divorciado • Conviviente
				• Procedencia.	Nominal	• Distrito, provincia o departamento.
VD = V2  Estilos de vida.	El <b>estilo de vida</b> es el conjunto de <b>actitudes y comportamientos</b> que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y	Son estrategias que nos permiten mantener una buena salud mental y/o corporal.	1. Actividad Física.	• Ejercicio físico.	Nominal	• Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte. • Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco. • Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, otros). • Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.
				2. Alimentación.	• Agua	Nominal

alcanzar su desarrollo personal.			<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de comidas nocivas.</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consume dulces, galletas, helados y/o pasteles.</li> <li>Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuados de proteína.</li> <li>Consume pescado, pollo o carnes rojas.</li> <li>Mantiene un horario regular en las comidas.</li> <li>Desayuna antes de iniciar su actividad diaria.</li> <li>Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa o pollo broster).</li> </ul>
	3. Tabaco y alcohol		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tabaco</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuma cigarrillo y/o tabaco.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consume cerveza en la semana.</li> <li>Consume vino en la semana.</li> <li>Consume aguardiente en la semana.</li> </ul>
	4. Sueño		<ul style="list-style-type: none"> <li>Horas de sueño.</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duerme al menos 8 horas diarias.</li> <li>Duerme bien y se levanta descansado.</li> <li>Se despierta en varias ocasiones durante la noche.</li> <li>Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.</li> <li>Se mantiene con sueño durante el día.</li> </ul>

			5. Conducta sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vida sexual activa.</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha tenido relaciones sexuales.</li> <li>• Inicio las relaciones sexuales a temprana edad.</li> <li>• Cambia de pareja regularmente.</li> <li>• Usa frecuentemente la píldora del día siguiente.</li> </ul>
			6. Tecnología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de las herramientas informáticas.</li> </ul>	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza el internet.</li> <li>• Utiliza las redes sociales.</li> <li>• Permanece en las redes sociales en promedio más de 4 horas al día.</li> <li>• Utiliza herramientas de búsqueda de información. (google, yahoo, base de datos).</li> <li>• Utiliza plataformas de gestión de aprendizajes. (moodle, blackboard, otros).</li> </ul>



## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

La investigación fue de tipo básico y de diseño no experimental, diseñada en el enfoque cuantitativo, tipo correlacional, se midió la relación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una Universidad Pública de la Región Lima.

El estudio fue transversal, se estudió las variables simultáneamente en un determinado momento, durante el semestre académico 2018-II.

### **3.2 Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

Para el desarrollo del siguiente estudio, se consideró a una totalidad poblacional conformada por todos los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018-II de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima.

En ese sentido, en el referido semestre se contó con 381 alumnos matriculados que fueron distribuidos de la siguiente manera de las escuelas de Estadística e Informática 130; Matemática Aplicada 84; Biología 150 y Física 17.

### 3.2.2 Muestra

La muestra se obtuvo a partir de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z_{\frac{\alpha}{2}}^2 * P * Q * N}{(N - 1) * E^2 + Z_{\frac{\alpha}{2}}^2 * P * Q}$$

Donde:

- $Z_{\frac{\alpha}{2}}$ : Valor de la distribución normal, asociado a un nivel de probabilidad denominado nivel de confianza.
- P: Valor de la proporción de acierto.
- Q: Valor de la proporción de fracaso.
- E: Error de muestreo.
- N: Población total.

$$n = \frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5 * 380}{(380 - 1) * 0,05^2 + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = 191,285$$

Siendo la muestra inicial superior al 10 % de la población, entonces se ajustó la muestra y de ello se obtuvo la muestra óptima a través de la siguiente fórmula:

$$n_{\text{óptimo}} = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$n_{\text{óptimo}} = \frac{191,285}{1 + \frac{191,285}{380}}$$

$$n_{\text{óptimo}} = 127,24$$

Se utilizó un muestreo probabilístico, específicamente aleatorio estratificado; es decir de cada una de las carreras profesionales, se escogió de manera proporcional y aleatoria los elementos que conformaron la muestra, según se detalla a continuación.

*Distribución de estudiantes de la Facultad de Ciencias, según carrera profesional de una universidad Pública-2018.*

<b>Carrera profesional</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Estudiantes por carrera</b>
Estadística e Informática	130	43
Matemática Aplicada	58	19
Biología	177	60
Física	15	5
<b>Total</b>	<b>N = 380</b>	<b>n = 127</b>

Fuente: Registros académicos de la universidad

### 3.3 Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la técnica conocida como encuesta; con su respectivo instrumento para lo cual se construyó un instrumento tomado de Elizondo, Guillen y Aguinaga (2005), modificado previo operacionalización de variables que permitió recabar toda la información de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de una universidad Pública de la Región Lima. Para validar el contenido del cuestionario, fue necesario someterlos a procedimiento de validación de juicio de expertos y prueba piloto; obteniendo validez: 0.89. Con R de FINN y una confiabilidad: 0.91 con alfa de Cronbach.

### 3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

- Se utilizó técnicas estadísticas descriptivas a fin de estimar los parámetros de las variables: distribución de frecuencias.
- Se utilizó el paquete estadístico (IBM SPSS ver. 25) para la elaboración de la base de datos.

- El procesamiento estadístico se realizó acorde con los objetivos planteados para el estudio y la prueba de hipótesis.
- Para el procedimiento de contrastación de hipótesis y en cumplimiento de objetivos se utilizó la prueba estadística de chi cuadrado.
- Se utilizó tablas y figuras para la presentación de los resultados en función a los objetivos e hipótesis de la investigación.
- Se redactó un informe final de toda la investigación, en el cual se incluyó las conclusiones y sugerencias elaboradas según los resultados encontrados.





## CAPÍTULO IV RESULTADOS

### 4.1 Análisis de resultados

Tabla 1. *Distribución de los estudiantes según género.*

Genero	Estudiantes	Porcentaje
Masculino	71	55,9
Femenino	56	44,1
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

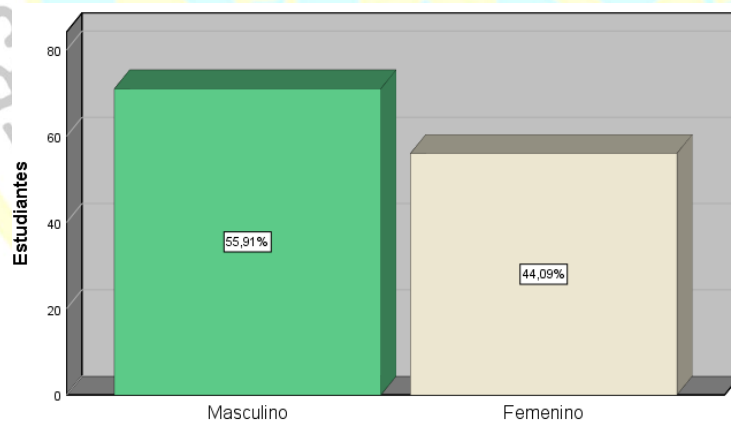


Figura 1. *Distribución de los estudiantes según género.*

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 1, se puede determinar que el 55,91% de los estudiantes entrevistados son de género masculino, mientras que el 44,09% son de género femenino.

Tabla 2. Distribución de los estudiantes según su edad.

Edad	Estudiantes	Porcentaje
18 - 19	23	18.1
20 - 21	36	28.3
22 - 23	27	21.3
24 - 25	27	21.3
26 - 27	8	6.3
28 - 29	6	4.7
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

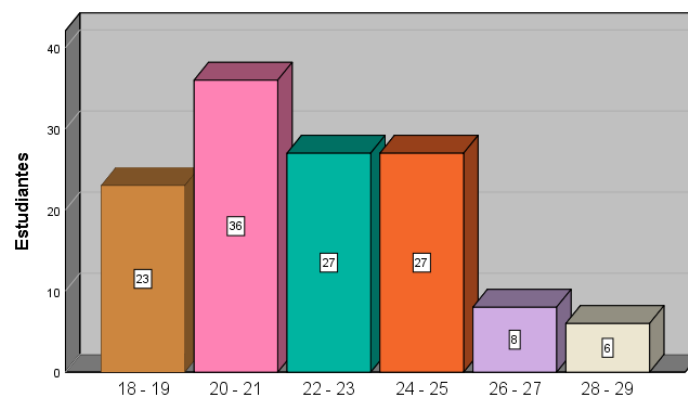


Figura 2. Distribución de los estudiantes según su edad.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 2, se puede determinar que hay más del 50% de estudiantes que tienen una edad de a lo más 23 años.

Tabla 3. Distribución de los estudiantes según estado civil.

Estado civil	Estudiantes	Porcentaje
Soltero	108	85.0
Casado	10	7.9
Divorciado	2	1.6
Conviviente	7	5.5
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

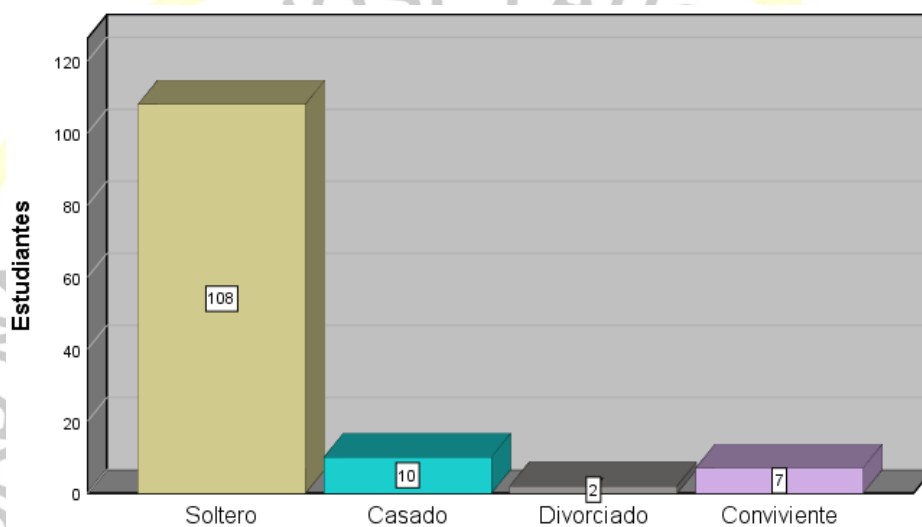


Figura 3. Distribución de los estudiantes según su estado civil.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 3, se puede determinar que un 85% de la población de la Facultad de Ciencias son de estado civil soltero a diferencia que solo hay 1,6% que son casados y escasamente un 7.9% casados.

Tabla 4. Distribución de los estudiantes según lugar de procedencia.

Lugar de procedencia	Estudiantes	Porcentaje
Lima	15	11.8
Huacho	40	31.5
Barranca	15	11.8
Chancay	15	11.8
Supe	14	11.0
Paramonga	13	10.2
Huaral	15	11.8
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

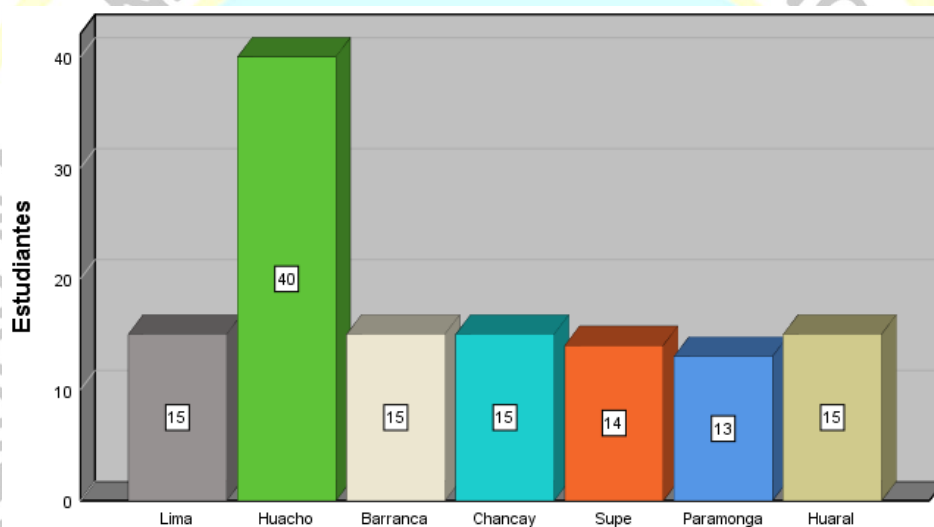


Figura 4. Distribución de los estudiantes según su lugar de procedencia.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 4, se puede determinar que el 31,5% de los estudiantes son de la ciudad de Huacho.

Tabla 5. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a la actividad física.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Nunca	12	9.4
Algunas veces	37	29.1
Frecuentemente	76	59.8
Casi siempre	2	1.6
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

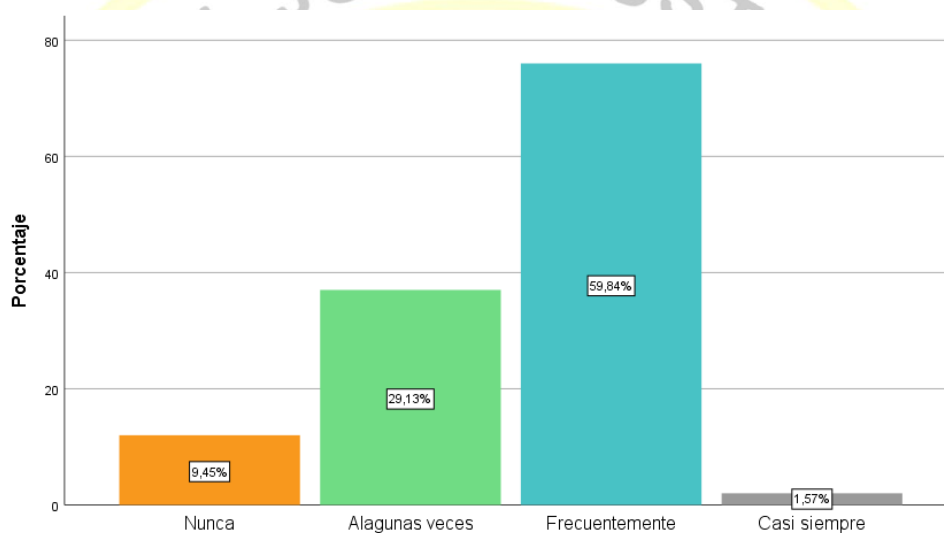


Figura 5. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a la actividad física.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 5, se puede determinar que el 59,8 % de los estudiantes desarrollan frecuentemente actividad física a diferencia que solo 1,57% casi siempre desarrolla actividad física.

Tabla 6. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto alimentación.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Algunas veces	47	37.0
Frecuentemente	75	59.1
Casi siempre	5	3.9
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

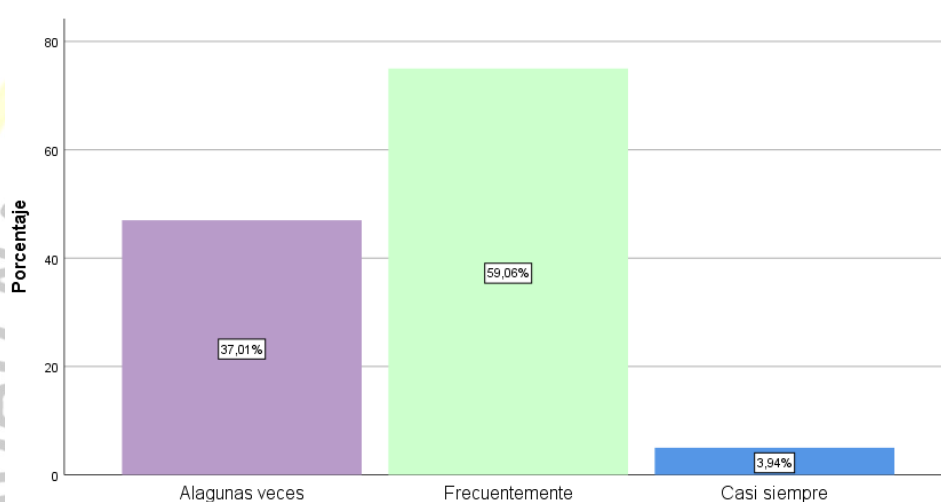


Figura 6. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto alimentación.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 6, se puede determinar que el 59.1% frecuentemente consume comidas rápidas como pizzas, hamburguesas o pollo broster.

Tabla 7. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a alcohol y tabaco.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Algunas veces	108	85.0
Frecuentemente	13	10.2
Casi siempre	6	4.7
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

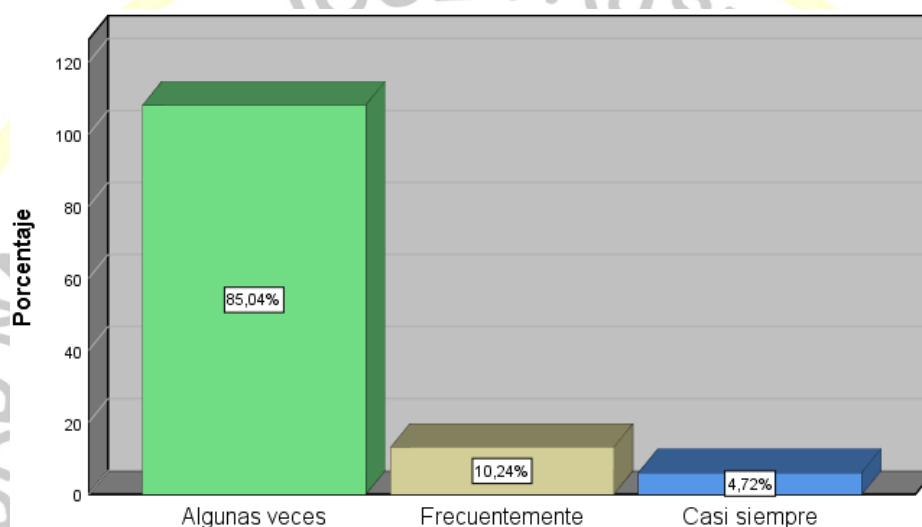


Figura 7. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto alcohol y tabaco.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 7, se puede determinar que un 85% de estudiantes consideran que algunas veces consumen alcohol y tabaco, esto se puede deber a que hay un porcentaje de estudiantes que cuentan con pensión o alquilan cuarto factor que puede incrementar este porcentaje.

Tabla 8. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a sueño.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Algunas veces	88	69.3
Frecuentemente	39	30.7
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

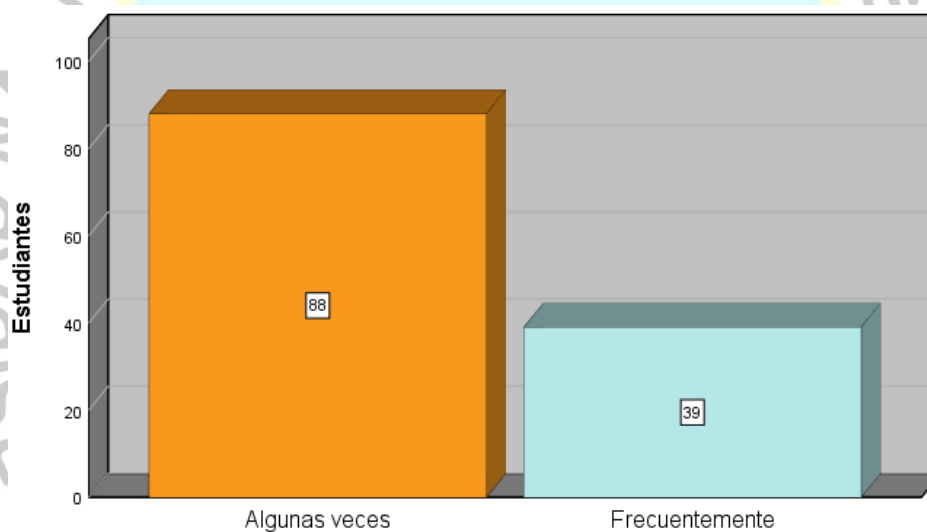


Figura 8. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a sueño.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 8, se puede determinar que el 69,3% de los estudiantes tienen una opinión respecto al sueño que algunas veces presentan un buen descanso y cumplen con las 8 horas de sueño.



Tabla 9. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a conducta sexual.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Algunas veces	65	51.2
Frecuentemente	59	46.5
Casi siempre	3	2.4
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

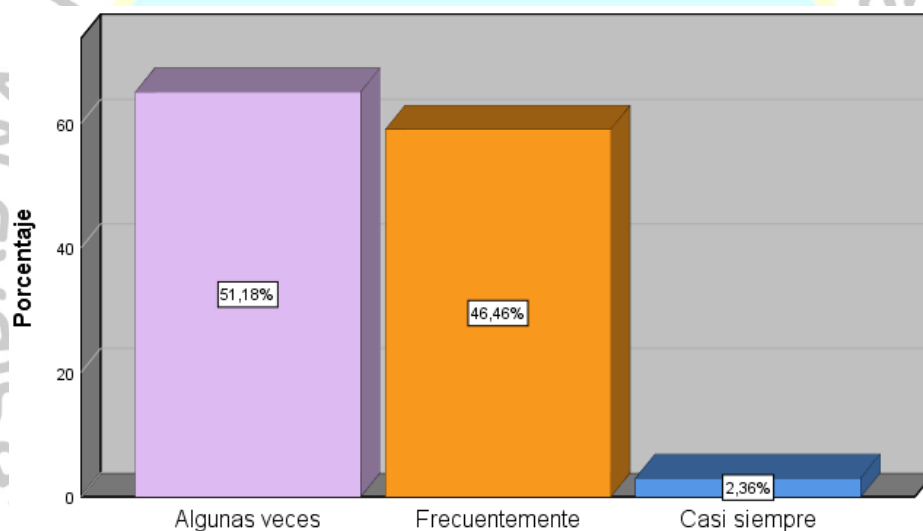


Figura 9. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto a conducta sexual.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 9, se puede determinar que un 51,2% de los estudiantes manifiestan tener algunas veces actividad sexual este porcentaje elevado se puede deber dado que hay muchos estudiantes que viven en cuartos o viviendas alquiladas.

Tabla 10. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto al uso de tecnología.

Opinión	Estudiantes	Porcentaje
Algunas veces	38	29.9
Frecuentemente	73	57.5
Casi siempre	15	11.8
Siempre	1	0.8
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumento de recolección de datos

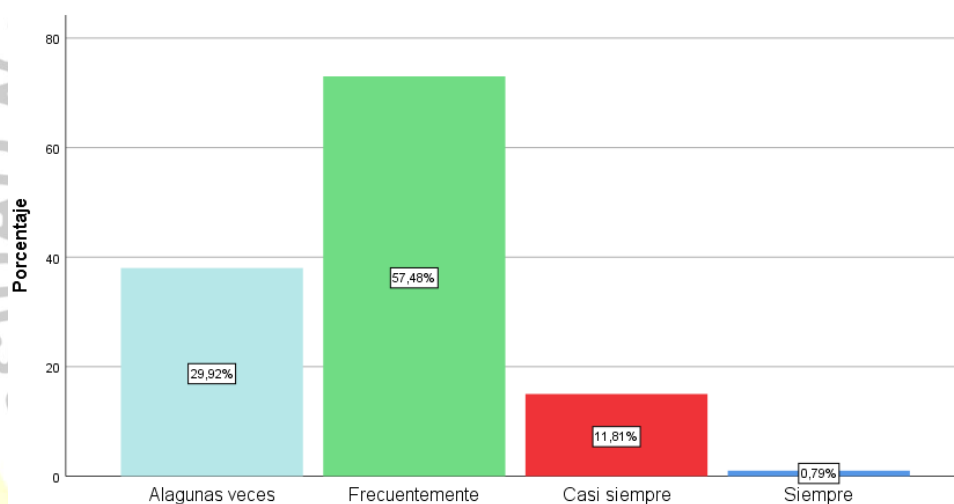


Figura 10. Distribución de los estudiantes según su opinión respecto al uso de tecnología.

Acorde con la distribución porcentual establecida en la tabla y figura 10, se puede determinar que el 57,5% de los estudiantes presentan un uso frecuente de la tecnología es un porcentaje muy elevado, llamada también generación del milenio.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

*Contrastación de hipótesis de las variables sociodemográficas y estilos de vida.*

<b>Prueba</b>	<b>Valor</b>	<b>Grados de libertad</b>	<b>Significancia</b>
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	6,247	2	0,041
vs. estilos de vida			
Género vs. estilos de vida	0,925	2	0,63
Edad vs. estilos de vida	6,851	2	0,043
Estado civil vs. estilos de vida	1,808	2	0,405
Lugar de procedencia vs. estilos de vida	7,144	2	0,033

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

*Correlaciones adicionales de variables sociodemográficas y estilos de vida.*

<b>Prueba</b>	<b>Valor</b>	<b>Grados de libertad</b>	<b>Significancia</b>
Consumo de comidas rápidas vs. estado civil	8,941	3	0,030
Fuma cigarrillo y/o tabaco vs. estado civil	9,196	3	0,027
Duerme al menos 8 horas diarias vs. estado civil	6,505	2	0,039
Utiliza el internet vs. estado civil	6,505	2	0,039
Consumo de agua vs. lugar de procedencia	10,719	3	0,013
Duerme al menos 8 horas diarias vs. lugar de procedencia	9,444	2	0,009
Cambio de pareja regularmente vs. lugar de procedencia	5,495	1	0,019
Utiliza el internet vs. lugar de procedencia	9,444	2	0,009
Utiliza plataformas de gestión de aprendizajes vs. Lugar de procedencia	5,495	1	0,019

Fuente: Instrumento de recolección de datos.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

#### **5.1 Discusión de resultados**

Los resultados expresan los cambios que los estudiantes universitarios vienen experimentando en materia de determinados estilos de vida; siendo que éstos llevan a potenciales riesgos o daños a la salud a largo plazo. El estudio pone de manifiesto los comportamientos frente a la presencia o no de estilos de vida saludables en una proporción de estudiantes varones (55.9 %) y mujeres (44.1 %) de la facultad de ciencias de una universidad pública de la Región Lima de 18 a 29 años, entre los que el 85.0% mantienen una condición civil de soltero, el 7.9% casado, el 5.5% conviviente y el 1.6% divorciado (tabla 3). El problema incurre dada la evidencia de que los factores sociodemográficos, edad y lugar de procedencia parecen ser buenos determinantes del estilo de vida; Edad vs. estilos de vida: 0,043; Lugar de procedencia vs. Estilos de vida: 0,033; a excepción de la variable género y estado civil que no resultan significativo 0,63 y 0,405 respectivamente frente a estilo de vida en los estudiantes universitarios del presente estudio; estos resultados son convergentes a lo reportado por Elizondo, Guillen y Aguinaga (2005), quienes encuentran que

Los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil son determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son. Entre las personas jóvenes, las mujeres sin estudios

universitarios y los varones casados y fumadores parecen ser poblaciones diana para la promoción de la actividad física.

Si bien las variables sociodemográficas, no influyen sobre la actividad física, llama la atención, la actividad similar encontrada en ambos sexos (59.8%), quienes expresan que realizan frecuentemente ejercicios físicos; resultados que encuentran similitud con lo reportado en el contexto latinoamericano por Suescún, Sandoval, Hernández, Araque, Fagua, Bernal y Corredor (2016), quienes reportan

Un 61.5% con factores de estilos de vida en riesgo en jóvenes universitarios de la universidad de Bocayá, a pesar de encontrar estadísticamente significativo realizar actividad física al menos tres veces por semana; confiriendo en riesgo a los estilos de vida, como el abandono del domicilio familiar para realizar los estudios, la interacción con individuos de origen distintos, cambios en los hábitos nutricionales así como actividades que interfieren en el intento de mantener una vida saludable; tales como hábitos de higiene, actividades académicas, hábitos de sueño y descanso.

Situación similar a lo encontrado en los jóvenes universitarios de la facultad de ciencias; dado que el 68.4.% (tabla 4) cursan con residencia habitual fuera de sus hogares de origen familiar y se acogen al lugar de procedencia más próximo a la universidad de estudio; por la misma situación interactúan con diferentes culturas de procedencia, al interactuar con sus compañeros en clases, en el comedor universitario, en las distintas actividades socioeducativas tanto al interior del campus universitario como fuera de él; así mismo los cambios en los hábitos nutricionales; acogándose al consumo frecuente de comidas rápidas (59.1% ) en el consumo de los alimentos como pizzas, hamburguesas o pollo broster (tabla 6), considerados alimentos nocivos para la salud, en la misma manera la

distorsión de los hábitos de sueño y descanso, el 69.3% algunas veces duermen al menos 8 horas diarias (tabla 8).

Estos resultados se ven corroborados por lo reportado por Sánchez y De Luna, quienes tras realizar una exhaustiva revisión bibliográfica entre los años 2002- 2014 en las bases de datos electrónicas: Pubmed, Scielo, Cuiden; destacan como datos relevantes

Los jóvenes universitarios, poseen una alta presencia de creencias favorables sobre hábitos de vida saludables y a pesar de ello, no lo llevan a la practican; en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico, aun sabiendo que una buena alimentación y la práctica de ejercicios físicos tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol y tabaco entre los jóvenes universitarios; este comportamiento se explicaría, desde el punto de vista en que estas conductas no son percibidas como de riesgo por los jóvenes universitarios.

En relación a la alimentación, los jóvenes universitarios no presentan la adopción de hábitos de alimentación adecuada, teniendo dietas con un perfil calórico desequilibrado con consumo de comidas rápidas, siendo las mujeres las que mejores prácticas saludables poseen en alimentación.

Al respecto habría que examinar el por qué las mujeres tienen mejores prácticas en alimentación, si es por salud o por el hecho de que son más exigentes que los hombres en cuidar la figura y su imagen corporal, como plantean varios estudios; llama la atención, encontrar en las carreras relacionadas con la salud, hábitos de vida de estos futuros profesionales no son saludables; teniendo dietas desequilibradas y deficitarias, presentando muchas veces obesidad y sobrepeso y teniendo una deficiencia en la práctica de algún tipo de ejercicio por casi la mitad de los alumnos analizados estos datos son importantes a

tenerlos en cuenta, ya que en el futuro ellos serán los responsables de promover la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo como son la diabetes o la obesidad. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.

En cuanto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas licitas su consumo está muy arraigado en los jóvenes universitarios, unido al hecho de que su creencia en relación a este indicador es negativo, ya que piensan que el fumar un poco no es malo para la salud o que el hecho de beber les permite una mayor sociabilidad, al respecto el alcohol y el tabaco es la droga legal más consumida en esta población 85.0% del total de la población (tabla 7), como se demuestra en los diferentes estudios revisados tanto en el contexto iberoamericano latinoamericano y nacional respectivamente (Varela, 2016), (Sánchez y De Luna, 2014), (Bastias y Stiepovich, 2014), (Olivero, Benites y Bello, 2016); observándose que

La ingesta de sustancias licitas, como alcohol en todas sus variedades y el tabaco; se concentra los fines de semana; siendo los “jóvenes universitarios una población vulnerable, no solo al consumo de alcohol y drogas; sino además al consumo de alimentación nociva, falta de ejercicio físico, la conducta sexual de riesgo, alteración del sueño; entre otras”

Respecto a la conducta sexual el joven universitario mantiene vida sexual activa (51.2 %) y en el caso de las mujeres el 46.5% frecuentemente usa la píldora del día siguiente (tabla 9); similar a lo reportado tanto en el contexto mundial como nacional (Bastias y Stiepovich, 2014), (Olivero, Benites y Bello, 2016); quienes indican al respecto que

Los jóvenes universitarios tienen conductas de riesgo, ya que la mayoría de veces mantienen prácticas sexuales sin protección en ocasiones bajo efectos de las drogas licitas como es la cerveza, el vino o aguardiente, y además un gran número de jóvenes piensan que todos los

métodos anticonceptivos son igual de válidos para protegerse frente a las infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados; sin conocer los riesgos o daños a la salud a las que se encuentran expuestos.

Es así que si bien la adolescencia es una etapa en la que el individuo va hacia la búsqueda de identidad, autosuficiencia e independencia, características propias de la transición a la adultez; esta transición lleva consigo cambios en los jóvenes, además de menor control parental, aumentando la percepción de libertad reflejada en las actividades sociales, las responsabilidades en la universidad; generando estrés, mientras que el nivel de actividad física y alimentación saludable disminuye en muchas ocasiones. Estas son las características predominantes de estilos de vida de jóvenes universitarios, que tienden a ser de alto riesgo, donde de no mediar una conducta favorecedora de la salud, aumenta las probabilidades de morbi-mortalidad incrementándose la problemática de salud pública

Relacionado al uso de las tecnologías, la población en estudio muestra un 57.5% en el uso frecuente de internet, redes sociales y plataformas de gestión (tabla 10); al respecto y congruente con Fandiño (2011), podríamos decir que “los estilos de vida en los jóvenes se relacionan con la generación Red, la cual supone que los mismos tienen mayor accesibilidad en la era digital, influyendo en el impacto cultural, las visiones de la vida y el mundo”.

Es decir, la sociedad tiene patrones de vida marcados por la influencia de los medios de comunicación y la información brindada en sitios web, predominando la globalización, lo que comporta a seguir o repetir estilos de vida que no siempre van encaminados a favorecer la salud del individuo, sino que a la larga terminan siendo perjudiciales, es así que Ullmann y Trucco (2015), proponen que “comprender las necesidades de salud de los jóvenes es



ineludible, porque es una condición que favorece el desarrollo de capacidades en función de sus habilidades laborales y formación educativa”.

Por ello es de gran importancia prestar atención y encender el foco en investigaciones, pues si los medios informáticos se hacen hoy una necesidad, el conocimiento actual de la relación entre estilos de vida y los problemas reales y potenciales que aquejan la salud mundial es a gran escala y viene incrementando los comportamientos de riesgo, afectando directamente la salud pública a futuro; por ello es un tema pendiente aún en la prevención de los riesgos o daños a la salud que se convertirán en una nueva necesidad de atención en la prevención de enfermedades para fomentar acciones desde los aspectos preventivos promocionales.

Al respecto Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2009), indican que

Cobra importancia la toma de decisiones en base a las situaciones de vida que se le va presentando al joven en el tránsito hacia la búsqueda de su proyecto de vida, y en el que los estudiantes ven modificados muchos de sus estilos de vida que transitan desde la adolescencia a la adultez joven “esta situación de cambio puede ser un evento estresante difícil de sobrellevar sobre todo para aquellos que viven fuera del hogar durante este período de vida universitaria.

De acuerdo a la convergencia con los antecedentes podemos colegir que los estudiantes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico no es a diario, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud, hay que añadirle el consumo de alcohol, y tabaco, las conductas sexuales de riesgo, las escasas horas de sueño, el uso permanente en las redes sociales. Esto nos hace afirmar que es necesario desarrollar programas de salud para promover estilos de vida saludables en los universitarios

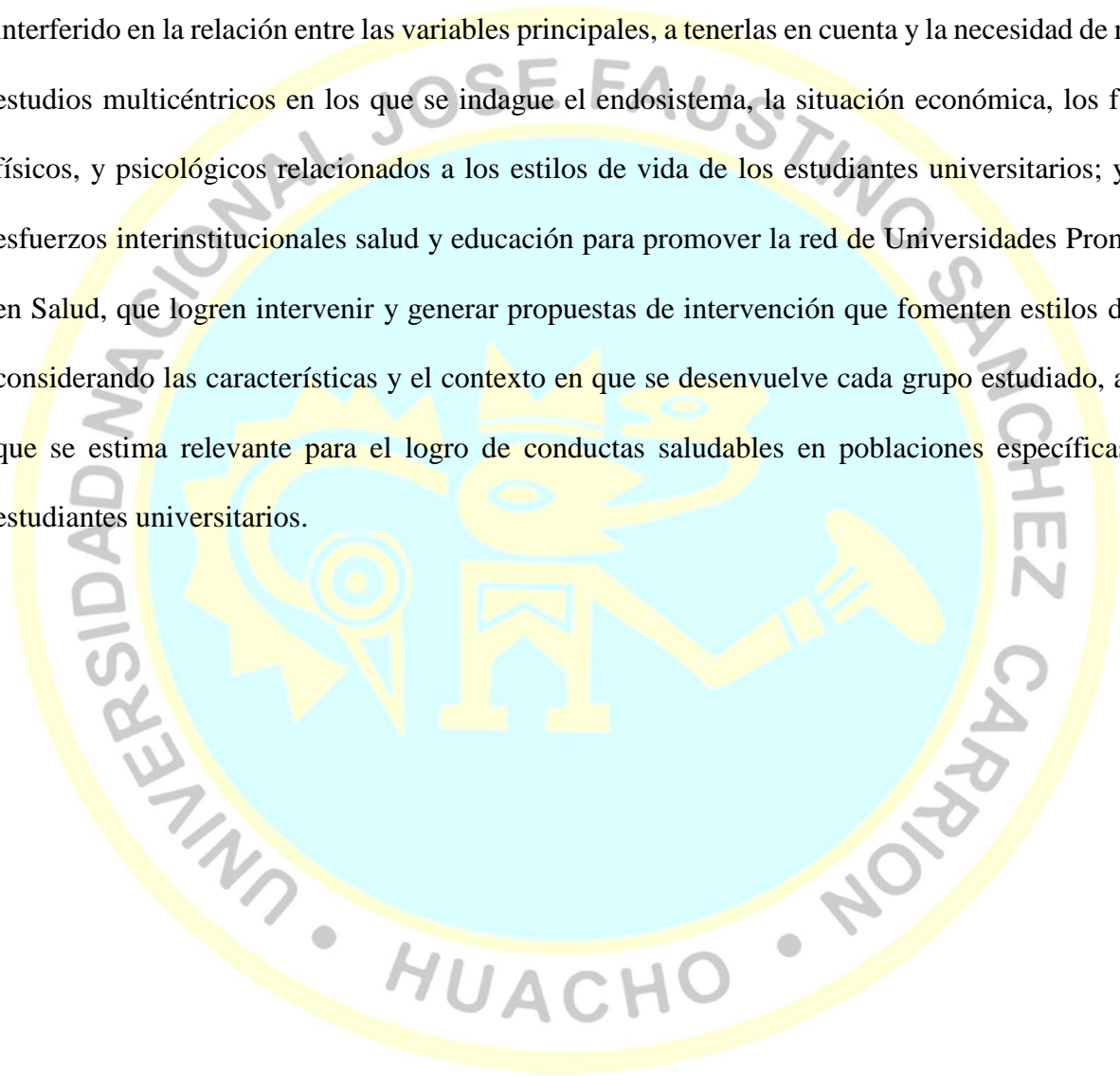
Lo anterior da cuenta de que la transición epidemiológica que se vive a nivel mundial en los estudiantes universitarios, también es vivida en el contexto local, dando base para la toma de decisiones relacionadas con la Promoción de Salud y la búsqueda de una conducta favorecedora de salud desde el fomento de Universidades Saludables para hacer del relevo de las experiencias vivenciadas por los estudiantes un sinergismo hacia la promoción de la salud, así como aspectos organizativos y estratégicos de una universidad saludable en una universidad local de la Región Lima.

En congruencia con la Norma Técnica para la atención integral del adolescente (2019), los resultados vislumbran la necesidad de integrar a la población de adolescentes y jóvenes universitarios, a través del “Programa de Salud Integral de Adolescentes”, que acoja a adolescentes y jóvenes en edades tempranas, con el propósito de mejorar el acceso y la oferta de servicios, diferenciados e integrales, en los distintos niveles de atención del sistema de salud, articulados entre sí, que respondan a las necesidades de salud actuales de adolescentes y jóvenes universitarios, con enfoque de género y pertinencia cultural, en el ámbito de la promoción, prevención, incorporando a la familia y comunidad, esto debido a que, es más fácil con el menor costo beneficio prevenir que curar, lo que además de variables culturales y de género podría ofertarse prestaciones y servicios para los estudiantes universitarios.

En congruencia con Cockerham (2007), “la relevancia del estudio se determina por el hecho de que los jóvenes universitarios tienen la condición de realizar elecciones en el marco de opciones disponibles en el contexto de oportunidades ofertadas en su propia vida”; de esta manera se resalta los aspectos claves de las variables sociodemográficas de carácter relativamente permanentes relacionadas con los estilos de vida del individuo, y que son sensibles de potenciarse o limitarse por las decisiones tomadas a partir de las condiciones del

contexto social, en el caso de la presente las variables sociodemográficas, a ser tomadas de base en la continuidad de la idea para continuar investigando y lograr generalidad y validez externa.

Saltan a la luz como limitaciones el control de variables intervinientes mediadoras que podrían haber interferido en la relación entre las variables principales, a tenerlas en cuenta y la necesidad de realizar estudios multicéntricos en los que se indague el endosistema, la situación económica, los factores físicos, y psicológicos relacionados a los estilos de vida de los estudiantes universitarios; y aunar esfuerzos interinstitucionales salud y educación para promover la red de Universidades Promotoras en Salud, que logren intervenir y generar propuestas de intervención que fomenten estilos de vida, considerando las características y el contexto en que se desenvuelve cada grupo estudiado, aspecto que se estima relevante para el logro de conductas saludables en poblaciones específicas, caso estudiantes universitarios.



## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

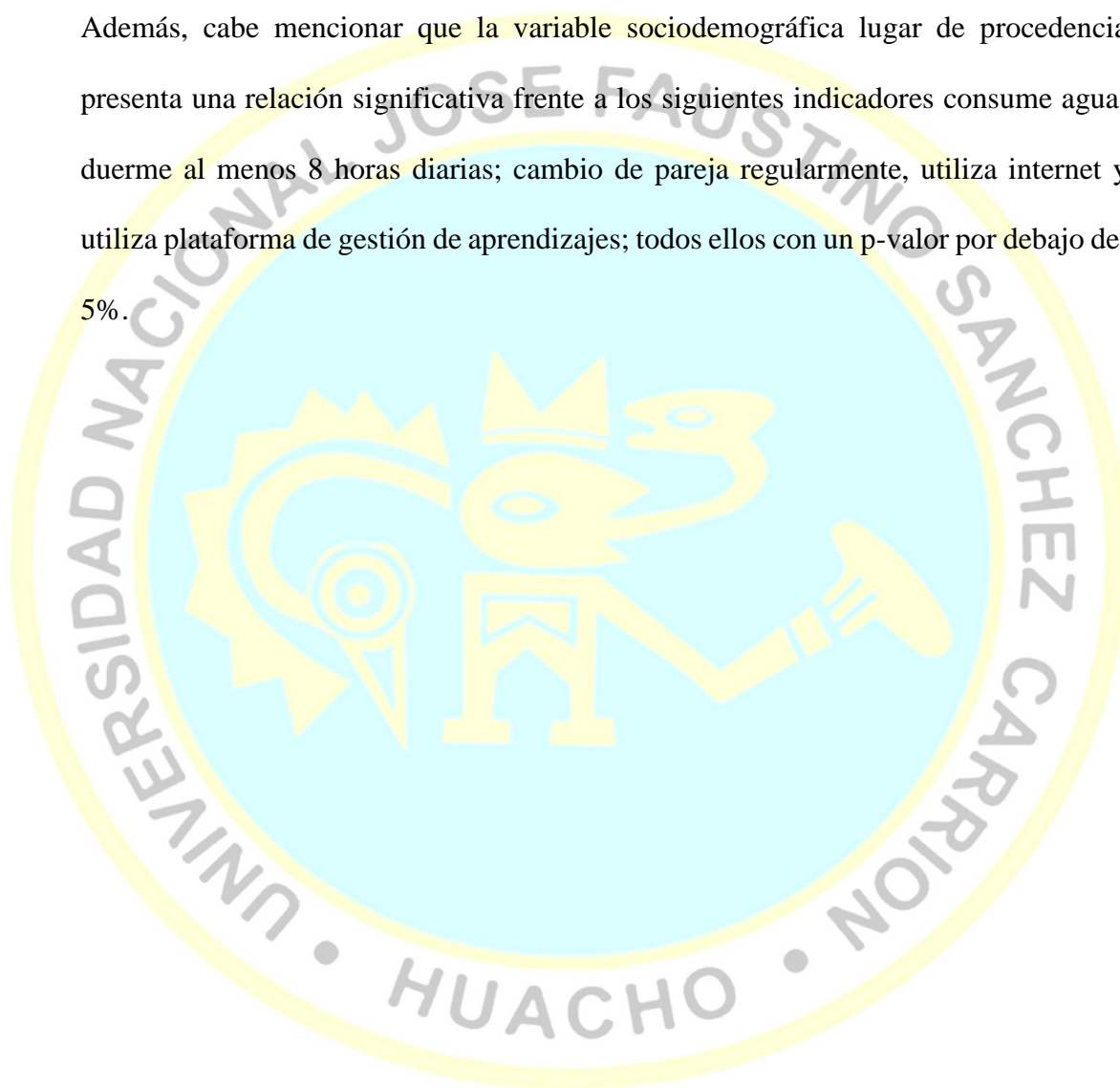
#### 6.1 Conclusiones

Luego de los resultados obtenidos, se plantean las siguientes conclusiones:

- Existe relación significativa entre las variables sociodemográficas y estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, con un p-valor por debajo del 5%.
- Respecto a la variable sociodemográfica género y estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se puede observar que el p-valor es superior al nivel de significancia del 5% lo que nos indica que no hay relación significativa.
- La edad y los estilos de vida presentan una relación significativa como se puede observar el p-valor es inferior al 5% valor que se está tomando al nivel de significancia para la prueba estadística.
- El estado civil no es una variable sociodemográfica que presente mayor significancia respecto a los estilos de vida en los estudiantes, como se puede observar el p-valor es superior al 5% de probabilidad.
- La variable sociodemográfica lugar de procedencia presenta una relación significativa respecto a los estilos de vida con un p-valor = 0,033, valor que está muy por debajo del 5%.

De la tabla 13, podemos observar que los indicadores consumen comidas rápidas, fuma cigarrillo y/o tabaco; duerme al menos 8 horas diarias y utiliza el internet presentan una relación significativa respecto al estado civil, como se puede apreciar en la tabla 13 todos los p-valores son inferiores al 5%.

Además, cabe mencionar que la variable sociodemográfica lugar de procedencia presenta una relación significativa frente a los siguientes indicadores consume agua; duerme al menos 8 horas diarias; cambio de pareja regularmente, utiliza internet y utiliza plataforma de gestión de aprendizajes; todos ellos con un p-valor por debajo del 5%.



## 6.2 Recomendaciones

A nivel institucional desde la responsabilidad social se recomienda tomar como base los resultados de la presente investigación para programar estrategias e intervenciones secuenciales orientados a tomar medidas anticipadas con estudiantes en riesgo desde los primeros años de la carrera a fin de optimizar los estilos de vida y los aspectos preventivos promocionales.

Replicar investigaciones en los ingresantes de las diferentes carreras profesionales a fin de diagnosticar los estilos de vida, la relación entre estilos de vida y los problemas potenciales del uso desmedido de los medios informáticos que aquejan el comportamiento de riesgo, para la prevención de los riesgos o daños a la salud en estudiantes universitarios

Realizar estudios multicéntricos en la temática de estilos de vida de los estudiantes universitarios; y aunar esfuerzos interinstitucionales salud y educación para promover la red de Universidades Promotoras en Salud, que logren intervenir y generar propuestas de intervención que fomenten estilos de vida, considerando las características y el contexto en que se desenvuelve cada grupo estudiado.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes documentales

Álvarez, G. y Andaluz, J. (2015). *Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil, 2014 – 2015*. Universidad de Guayaquil. Ecuador.

### 7.2 Fuentes bibliográficas

Agudelo-Vélez, D. M.; Casadiegos-Garzón, C. P.; Sánchez-Ortíz, D. L. (2009). Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*. 8 (1). 87-103. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712168008>

Bastias, E. y Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*. XX (2). 93 – 101. [https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art\\_10.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf)

Bejarano, L. et. al. (2006). *Muestreo e Inferencia estadística en ciencias de la Salud*. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Bennassar, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud*. España: Universitat de les Illes Balears.

Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J. y De La Cruz-Vargas, J. A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Facultad de Medicina Humana*. 16(2). 57-65. DOI 10.25176/RFMH.v16.n2.670

Cockerham, W. (2007). New directions in health lifes - tyle research. *International Journal of Public Health*, 52(6), 327-328. DOI: 10.1007/s00038-007-0227-0

Durá, T. y Castroviejo, A. (2011). Adherencia a la dieta mediterráneo en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26 (3), 602 – 608. [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n3/25\\_original\\_21.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n3/25_original_21.pdf)

- Elizondo, J. et. al. (2005). *Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona*. Revista española de Salud Pública, 79 (5): 559 - 567. <https://www.redalyc.org/pdf/170/17079506.pdf>
- Fandiño, Y. (2011). *La educación universitaria en el siglo XXI: de la sociedad de la información a la sociedad del conocimiento*. Revista Iberoamericana De Educación, 55(3), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie5531589>
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Educere*, 14 (49): 287-295. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102005>.
- Hernández, R. et. al. (2010). *Metodología de la Investigación*. Perú: Mc Graw Hill Educación.
- Hvidtfeldt, U. et. al. (2010). *Alcohol Intake and Risk of Coronary Heart Disease in Younger, Middle-Aged, and Older Adults*. American Heart Association. 121: 1589-1597. Disponible en: <http://circ.ahajournals.org>
- Jenkins D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento [Internet]*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud; [citado 17 agosto 2012] 448 p. Disponible en: <http://iris.paho.org>
- Jiménez, O., Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa* Vol. 4, núm. 8. (2017) [www.pag.org.mx](http://www.pag.org.mx)
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción de la Salud*. 19 (1). 68 - 83. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Lalonde M. A. (1981). *New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document Ministry of Supply and Services Canada [Internet]*. Ottawa: Health Canada; [citado 17 junio 2012] Disponible en: <http://www.hc-sc.gc.ca>



Ministerio de Salud. (2019), *Norma técnica para la atención integral de salud de adolescentes*.

Medina, M. (2014). *La investigación aplicada a proyectos*. Colombia: Centro de Investigaciones para el Desarrollo. Cayè.

Muñoz, M. y Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*. 16 (30). 356 – 367. file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaEnEstudiantesUniversitarios-6113892.pdf

Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Repositorio Académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/566985>

Rodés, J. et. al. (2007). *Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la fundación BBVA*. Bilbao: Fundación BBVA

Torre, S. y Tejada, J. (2011). Estilos de vida y aprendizaje universitario. *Revista iberoamericana de educación*. 44 (2007). 101 – 131. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/57183/1/562026.pdf>

Trucco, D. y Ullmann, H. (2015). *Juventud realidades y retos para un desarrollo con igualdad*. Naciones Unidas CEPAL.

Varela, M., Ochoa, A. y Tovar, J. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y Salud*. 18 (2), 246 – 256. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>

### 7.3 Fuentes hemerográficas

Olivero, N. et. al. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. Documento recuperado de <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RVC/article/view/63>

Pecho, M. et. al. (2017). Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2014. Documento recuperado de <http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/99>

Sánchez, M. y De Luna, E. (2015). Hábitos de vida en población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, Vol 31. Nº 5, 2015. Documento recuperado de <https://redalay.org>. artículo OA.

Suescùn, S. et. al (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Documento recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>

Villarroel, A. et. al. (2017). Estilos de vida y su relación con las características sociodemográficas en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2015. Documento recuperado de <http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/95>

#### 7.4 Fuentes electrónicas

<http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/63>

<http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/99>

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>

<http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/95>



**ANEXOS**



## CUESTIONARIO SOBRE VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA – 2018.

El siguiente cuestionario tiene por objetivo determinar la relación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida en los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2018; por lo que solicito responder el siguiente cuestionario con la mayor sinceridad. Considerando que su aporte será muy valioso y así poder arribar a una buena toma de decisiones.

Muchas gracias.

### VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS

1. Genero	Masculino	Femenino
2. Edad		
3. Estado civil	Soltero	
	Casado	
	Divorciado	
	Conviviente	
4. Procedencia		

### ESTILOS DE VIDA

Para las preguntas que vienen a continuación considere por favor la calificación según cuadro adjunto.

Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

### ACTIVIDAD FISICA

1. Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte.	1	2	3	4	5
2. En las últimas semanas ha realizado ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco.	1	2	3	4	5
3. En las últimas semanas ha practicado ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, otros).	1	2	3	4	5
4. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3	4	5

### ALIMENTACION

1. Consume agua.	1	2	3	4	5
2. Consume gaseosas o bebidas energizantes.	1	2	3	4	5
3. Consume dulces, galletas, helados y/o pasteles.	1	2	3	4	5
4. En las últimas semanas su alimentación ha incluido vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuados de proteína.	1	2	3	4	5
5. Consume pescado, pollo o carnes rojas.	1	2	3	4	5
6. Mantiene un horario regular en las comidas.	1	2	3	4	5
7. Desayuna antes de iniciar su actividad diaria.	1	2	3	4	5
8. Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa o pollo broster).	1	2	3	4	5

## ALCOHOL Y TABACO

1. Fuma cigarrillo y/o tabaco.	1	2	3	4	5
2. Consume cerveza en la semana.	1	2	3	4	5
3. Consume vino en la semana.	1	2	3	4	5
4. Consume aguardiente en la semana.	1	2	3	4	5

## SUEÑO

1. Duerme al menos 8 horas diarias.	1	2	3	4	5
2. Duerme bien y se levanta descansado.	1	2	3	4	5
3. Se despierta en varias ocasiones durante la noche.	1	2	3	4	5
4. Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.	1	2	3	4	5
5. Se mantiene con sueño durante el día.	1	2	3	4	5

## CONDUCTA SEXUAL

1. Ha tenido relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
2. Inicio las relaciones sexuales a temprana edad.	1	2	3	4	5
3. Cambia de pareja regularmente.	1	2	3	4	5
4. Usa frecuentemente la píldora del día siguiente.	1	2	3	4	5

## TECNOLOGIA

1. Utiliza el internet.	1	2	3	4	5
2. Utiliza las redes sociales.	1	2	3	4	5
3. Permanece en las redes sociales en promedio más de 4 horas al día.	1	2	3	4	5
4. Utiliza herramientas de búsqueda de información. (google, yahoo, base de datos).	1	2	3	4	5
5. Utiliza plataformas de gestión de aprendizajes. (moodle, blackboard, otros).	1	2	3	4	5

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA – 2018.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN
<p><b><u>Problema General</u></b></p> <p>¿Qué relación existe entre las variables sociodemográficas y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018?</p>	<p><b><u>Objetivo General</u></b></p> <p>Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018.</p>	<p><b><u>Hipótesis General</u></b></p> <p>Las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los estilos de vida de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018.</p>	<p><b><u>Variable Independiente (V1)</u></b></p> <p>Variables Sociodemográficas</p> <p><b><u>Definición Conceptual</u></b></p> <p>Conjunto de condiciones presentes en el individuo y que lo diferencia en el entorno donde se desenvuelve.</p>	<p><b>1. <u>Social</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Género</li> <li>• Edad</li> </ul>	<p><b>1. <u>Diseño Metodológico</u></b></p> <p>No experimental.</p>
<p><b><u>Problemas Específicos</u></b></p> <p>¿Qué relación existe entre el género y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre la edad y los estilos de vida en los estudiantes de la</p>	<p><b><u>Objetivos Específicos</u></b></p> <p>Identificar la relación que existe entre el género y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la edad y los</p>	<p><b><u>Hipótesis Específicas</u></b></p> <p>El género se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2018.</p> <p>La edad se relaciona significativamente con los estilos de vida en los</p>	<p><b><u>Variable Dependiente (V2)</u></b></p> <p>Estilos de vida.</p> <p><b><u>Definición Conceptual</u></b></p>	<p><b>2. <u>Demográfico</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado civil.</li> <li>• Procedencia.</li> </ul> <p><b>1. <u>Actividad física</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio.</li> </ul> <p><b>2. <u>Alimentación</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua.</li> </ul>	<p><b>2. <u>Tipo de Investigación</u></b></p> <p>Correlacional. Transversal.</p> <p><b>3. <u>Método para la recolección de datos</u></b></p> <p>Encuesta.</p> <p><b>4. <u>Técnica para la recolección de datos</u></b></p> <p>Entrevista.</p> <p><b>5. <u>Instrumentos de recolección de datos</u></b></p>

<p>Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estado civil y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre el lugar de procedencia y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018?</p>	<p>estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el estado civil y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el lugar de procedencia y los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2018.</p>	<p>estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2018.</p> <p>El estado civil se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2018.</p> <p>El lugar de procedencia se relaciona significativamente con los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2018.</p>	<p>El <b>estilo de vida</b> es el conjunto de <b>actitudes y comportamientos</b> que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comidas.</li> </ul> <p><b>3. <u>Tabaco y alcohol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabaco.</li> <li>• Alcohol.</li> </ul> <p><b>4. <u>Sueño</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horas de sueño.</li> </ul> <p><b>5. <u>Conducta sexual</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene una vida sexual activa.</li> </ul> <p><b>6. <u>Tecnología</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace uso de las herramientas informáticas.</li> </ul>	<p>Cuestionario.</p> <p><b>6. <u>Población (universo)</u></b></p> <p>381 estudiantes en toda la Facultad de Ciencias</p> <p><b>7. <u>Tamaño de la muestra</u></b></p> <p>127 estudiantes en toda la Facultad de Ciencias.</p> <p><b>8. <u>Tipo de muestreo</u></b></p> <p>Muestreo probabilístico Estratificado</p> <p><b>9. <u>Prueba de hipótesis</u></b></p> <p>Chi cuadrado.</p>
--	---	--	---	--	--

---

**[M(a). Margarita Betzabe Velásquez Oyola]**  
**ASESOR**

---

**[Dr. Dario Estanislao Vásquez Estela]**  
**PRESIDENTE**

---

**[M(o). Gustavo Augusto Sipán Valerio]**  
**SECRETARIO**

---

**[M(a). Nelly Norma Tamariz Grados]**  
**VOCAL**