



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA
Y CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
UNIDAD ACADÉMICA DESCENTRALIZADA. CHOTA. 2015”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA
EN ENFERMERIA**

BACHILLER: DIANA MARYCELI CIEZA CARRANZA

LIMA-PERÚ

2017

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA Y CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD
ALAS PERUANAS UNIDAD ACADÉMICA
DESCENTRALIZADA. CHOTA. 2015**

DEDICATORIA

Dedico esta investigación trabajo a Dios por darme las fuerzas para seguir adelante y a mis padres por apoyarme en todo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón y mi mente, y por poner a personas que han sido mi soporte y compañía dentro de estos años.

RESUMEN

El estudio tenía como objetivo general Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y contabilidad de la Universidad Alas Peruanas, unidad Académica descentralizada. Chota. 2015. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptivo y de corte transversal, cuya muestra fueron 50 estudiantes de las especialidades de contabilidad y enfermería. Entre sus conclusiones están:

Según sus características sociodemográficas predominan los estudiantes en edad adolescente y adultos jóvenes ya que sus oscilan entre 17 a 20 años seguido de aquellos que tienen 21 a 24 años.

El mayor porcentaje de estudiantes son de género masculinos sobre todo en los estudiantes de la especialidad de contabilidad y en la especialidad de enfermería predomina el de género femenino. Asimismo el 80%(40) son solteros, y el 20%(10) son casadas.

El estilo de vida de los estudiantes en el 68%(34 estudiantes) es saludable y el 32%(16) tienen estilos de vida no saludable, ya que Consumen comidas rápidas en base a grasa y carbohidratos, no hacen ejercicios, fuman y consumen alcohol

Los estudiantes de la especialidad de contabilidad son quienes tienen mayor hábitos nocivos entorno a su estilo de vida ya que consumen alimentación no saludable, no hacen ejercicios y consumen alcohol. Un mínimo porcentaje también se encuentra entre los estudiantes de enfermería.

Palabras claves: Estilos de vida adecuados e inadecuados

ABSTRAC

The overall goal of the study was to determine the lifestyles of students in nursing and accounting at the Alas Peruanas University Academic Decentralized Unit. Chota. 2015. It was a non-experimental, descriptive and cross-sectional study, with 50 students in the specialties of accounting and nursing. Among his conclusions are:

According to their sociodemographic characteristics it is found that students predominate in adolescent age and young adults since their oscillate between 17 to 20 years followed by those who are 21 to 24 years old.

The highest percentage of students in the study sample are male gender, especially in students of the specialty of accounting and the specialty of nursing dominates the female gender. Likewise, 80% (40) are single, and 20% (10) are married.

The student's lifestyle in 68% (34 students) is healthy and 32% (16) have unhealthy lifestyles, as they consume fast foods based on fat and carbohydrates, do not exercise, smoke and consume alcohol

Students in the accounting specialty are those who have the most harmful habits around their lifestyle because they consume unhealthy food, do not exercise and consume alcohol. A minimum percentage is also found among nursing students.

Keywords: Adequate and inadequate lifestyles

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudios	5
1.5. Limitaciones	6

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	11
2.3. Definición de términos	19
2.4. Hipótesis	20
2.5. Variables	20
2.5.1. Definición conceptual de las variables	20
2.5.2. Definición operacional de las variables	21
2.5.3. Operacionalización de la variable	21

CAPITULOIII: METODOLOGIA	22
3.1. Tipo y nivel de investigación	22
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	23
3.3. Población y muestra	24
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	24
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	25
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	26
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	29
CAPÍTULO V: DISCUSION	30
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

Estilo de vida o forma de vida son expresiones que se designan, de una manera general, al estilo, forma o manera en que se entiende la [vida](#); no tanto en el sentido de una particular [cosmovisión](#) o concepción del mundo poco menos que una [ideología](#): aunque sea esa a veces la intención del que aplica la expresión, cuando se extiende a la totalidad de [la cultura y el arte](#),² como en el de una [identidad](#), una [idiosincrasia](#) o un [carácter](#), particular o de grupo [nacional](#), [regional](#), [local](#), [generacional](#), de [clase](#), [sub cultural](#), etc., expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del [comportamiento](#) ([trabajo](#), [ocio](#), [sexo](#), [alimentación](#), [ropa](#), etc.). Estos riesgos derivan, además de la interacción entre ambos roles, de las relaciones interpersonales en el trabajo y en el hogar de sus recursos personales y del contexto general del ejercicio profesional.

En los países desarrollados existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su [población](#), y sin embargo los recursos sanitarios se desvían hacia el propio sistema social ([Sistemas de asistencia sanitaria](#)) para intentar curar estas enfermedades, en lugar de destinar más recursos económicos en la [promoción de la salud](#) y [prevención de las enfermedades](#).

En el presente trabajo de investigación hemos considerado dentro del primer capítulo Planteamiento del problema a investigar, formulación del problema, Objetivo general y específicos, Justificación del estudio a investigar, Limitaciones de la investigación, en el segundo capítulo marco teórico antecedentes de estudio , bases teóricas, definición de términos, hipótesis general y específica, Variables definiremos: definición conceptual de la variable, operacional de la variable , operacionalización de la variable, en el tercer capítulo metodología de la investigación vamos a definir tipo y diseño de la investigación, descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra Criterios de inclusión Criterios de exclusión, Técnicas e instrumentos de recolección de datos Validez y confiabilidad del instrumento a investigar, plan de recolección y procesamiento de datos, consideración éticas, en el cuarto capítulo se considera los Resultados, las referencias bibliográficas y los anexos .

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida son comportamientos, hábitos y prácticas que realizan las personas de manera cotidiana, que muchas veces son realizadas con conocimiento que puede hacer daño y otras se dan sin pensarlo, estos estilos de vida pueden estar influenciados por las condiciones socioculturales y los patrones de conducta; además, es considerado como un acto libre en que cada persona asume la responsabilidad de su propia salud. Los jóvenes son una población vulnerable a los cambios de estilos de vida; pues adoptan nuevas responsabilidades como el trabajo, los estudios universitarios que implica tiempo para el desarrollo de las actividades académica y más aún como futuros profesionales de enfermería que debe de realizar prácticas de estilos de vida saludable para que pueda enseñar con el ejemplo por ello la familia también es parte de la formación de los hábitos y prácticas adecuadas e inadecuadas.

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (Moreno, 2004).¹

Para el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012), la adolescencia es considerada una etapa sumamente compleja por la gran cantidad de cambios físicos, sociales y psicológicos que comprende. Entre los cambios físicos más llamativos se encuentran el incremento de la talla corporal, la producción de hormonas, el desarrollo de los órganos sexuales que se preparan para la reproducción, las diferencias crecientemente notorias entre mujeres y hombres, rasgos que se suman a cambios psicológicos resumidos en el deseo de una creciente independencia emocional y personal, ya que en esta etapa se forjan la identidad y la autonomía.²

Al hablar de los jóvenes universitarios, es relevante conocer sus comportamientos, ya que varían de acuerdo a las diferentes personalidades, al estatus socio-económico, las preferencias y la organización del uso del tiempo libre, a la influencia de los medios de comunicación, de las amistades y de los familiares; determinando así el EV que adoptan (Carrillo, 2005).³

Es por esto que en las universidades se ha visto la necesidad de propiciar espacios para promover la AF, por medio de la participación en los grupos deportivos institucionales, en competencias internas e ínter-universitarias, becas deportivas, de tal manera que se oriente el uso de tiempo libre hacia actividades de este tipo.

Según el INEI (2011), en el II Censo En el 2010 se ha censado 100 universidades, con un considerable crecimiento de las universidades

privadas, éstas ascienden a un total de 65, en cuanto a la población estudiantil en las universidades publicas 309 175 alumnos y en las privadas se alcanzaban 473 795 estudiantes. Es en las universidades privadas en las que se registran el crecimiento más notable, es singular el caso de la Universidad Alas Peruanas, que tuvo autorización de funcionamiento en el año 1996, no registra alumnos en ese año, pero en el 2010 muestra un total de 57 616 estudiantes de pre grado, siendo la Universidad de mayor población del Perú.⁴

Según el sexo de los estudiantes en Cajamarca según el INEI (2011), existen 16 964 estudiantes de los cuales 9362 son hombres y 7602 son mujeres. De otro lado se acuerdo a la edad en las universidades fuera de Lima en las universidades privadas el 35.9% son menores de 20 años, el 38.6% de 20 a 24 años y el 25.5% de 25 años a más. Informa también sobre los alumnos de estas universidades que realizan algún deporte en la universidad el 30.1% son varones y el 12%. En especial la Universidad Alas Peruanas en el año 2010, los estudiantes que realizaban algún deporte eran 26.1% hombres y 9.1% mujeres.

Durá M (2005), refiere que el estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes, que pueden constituirse en favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de estados de conducta que se encuentran entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como la instauración y el aumento o disminución de comportamientos relacionados con la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la dedicación y el manejo del

tiempo libre, los accidentes, las relaciones sexuales y el autocuidado, entre otros⁵

Es una época de cambios muy acentuados tanto orgánica como psicológicamente, con adopción de hábitos propios y adquisición rápida de nuevos conocimientos. La aceptación del riesgo en la adolescencia responde a un deseo de independencia y autonomía; la atracción de lo desconocido, de lo prohibido o rechazado por el mundo adulto empuja a experimentar conductas de riesgo; le ofrece la ocasión de desafiar y de comprobar su dominio sobre su cuerpo y sobre los demás.

La Provincia de Chota, ofrece un ambiente de desarrollo peculiar a los adolescentes y jóvenes universitarios que tienen el deseo de independencia y de mostrar madurez suele provocar que asuman estilos de vida no adecuados, es común encontrar a adolescentes en algún estado de ebriedad los fines de semana e incluso entre semana, el consumo de tabaco es común aun en la mujeres aunque prevalece entre los varones, de otro lado la proliferación de quioscos donde se expiden alimentos de dudosa preparación y de muy bajo precio ha provocado que los adolescentes consuman alimentos ricos en grasas saturadas y también es común el consumo indiscriminado de dulces.

1.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿ Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y contabilidad de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015?

1.3.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1.- Objetivo General

Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y contabilidad de la Universidad Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015
- Reconocer los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015
- Diferenciar los estilos de vida según carrera profesional de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio permitió conocer sobre los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas Filial Chota, así como sus características sociodemográficas propiciando un acercamiento a la realidad problemática poco conocida en la zona.

La salud está orientada por estilos de vida, que son conductas que tiene una persona frente a diversas circunstancias en la sociedad y son susceptibles de ser modificadas, por ende pueden limitar el desarrollo humano o reducir las oportunidades de salud que pueda tener un individuo.

Permitirá que los involucrados en la salud de la población orienten su trabajo y planten estrategias en promoción de la salud del individuo,

familia y comunidad, por ende deben tener conductas saludables para ser modelos de las demás personas respecto a sus conductas en salud.

La universidad como escenario saludable, tiene la Se considera que el beneficio de esta investigación será para los padres de familia, porque ignoran sobre los estilos de vida de sus hijos para que a partir de allí puedan intervenir en su hogar y realicen un trabajo educativo en beneficio de sus hijos y su familia.

1.5.- LIMITACIONES

El primer límite corresponde a la poca población de estudio lo cual nos impide extrapolar a otras instituciones puesto que la muestra que se obtuvo pertenece solo al centro de salud Mariano Melgar Arequipa 2016

El segundo límite corresponde a que los resultados sólo servirán para la institución donde se llevó a cabo la investigación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Aguado Munguia, Evelyn Graciela y otros Factores de riesgo en el estilo de Vida estudiantes de Enfermería Universidad Ricardo Palma 2013. Los estilos de vida son un conjunto de conductas y hábitos, que aprenden las personas a lo largo de la vida influenciados por factores socioculturales y características personales que impactan en la salud. La prosperidad y urbanización conllevan a cambios en la manera de vivir de las personas, como el consumo de dietas inadecuadas, tabaco, alcohol, sustancias nocivas para la salud, además de escasa actividad física por la poca disponibilidad de tiempo y mayor exposición al estrés. Objetivo: determinar los factores

sociodemográficos y los estilos de vida den estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.⁶

Acuña Castro Yessika Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza Costa Rica Abril, 2012. El presente trabajo va dirigido hacia la promoción de los estilos de vida saludable en el Área de Salud de Esparza, mediante la elaboración de un diagnóstico de la situación actual, identificación de oportunidades y la elaboración de un programa de Estilos de Vida Saludable para la población. Es un estudio de investigación de campo, de naturaleza transversal y descriptiva. La muestra estuvo constituida por los clientes adscritos al Área de Salud de esparza de 20 a 49 años. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección múltiple, dicotómicas, que nos brindaron información general, para determinar los estilos de vida del usuario del Área de Salud de Esparza y con ello poder establecer la situación actual de la población, para la elaboración de un Programa de Estilos de Vida Saludable.

El programa de Promoción de Estilos de Vida Saludable va a estar dirigido a

toda la población de Esparza, impartido en diferentes espacios físicos, con una duración de 6 meses, dicho programa le brinda la oportunidad a la población de informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas, entre otros. Además a los participantes se les realizarán exámenes de laboratorio, toma de medidas antropométricas, signos vitales que serán evaluadas 6 meses posterior a la culminación del programa.

Al culminar el programa determinar los alcances y limitaciones detectados a lo largo del proceso⁷

2.1.2.- Antecedentes Nacionales

Yáñez, A. Frente al Consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas Ilegales, la población juvenil del estudio resalta que sobre un 80%, no presenta consumo drogas ilegales, el 67% no consume tabaco y un 33% señala no tener consumo de alcohol. Esto da cuenta, que el consumo de alcohol el estudio titulado Estilo de Vida y Jovenes Universitarios. Su relación con Factores Personales, Familiares Y Sociales, realizado en la Universidad de Concepción de Chile, entre los principales resultados se encontró que en el caso de los y las jóvenes del estudio, en total el 63%, reconoce que “nunca” o “pocas veces” a la semana, realizan algún ejercicio o práctica física durante al menos 30 minutos. Referente al consumo de alimentos no saludables o perjudiciales para la salud, característica que se visualiza cuando el 25% de la población en estudio, asumen que la mayoría de los días consumen frituras, golosinas, “comida rápida y bebidas artificiales.

La mayor parte de los jóvenes tiene prácticas de Sueño Saludables (en una semana habitual), aproximadamente un tercio de la población manifiesta presentar algunas alteraciones del sueño como despertarse en la noche y volver a dormirse con dificultad o despertarse varias veces en la noche. El 52% cree que la gran carga de actividades no les permite lograrlo.⁹

Grimaldo M en el estudio denominado Estilos de Vida Saludables en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de Lima, (2010), encontró que la muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de una universidad particular de Lima, entre varones y mujeres, de primer y segundo ciclo de una escuela de psicología. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, el mismo que identifica lo estilos de vida saludables de tres factores: Factor 1 (Actividades Lúdico-

deportivas), Factor 2 (Satisfacción Académico Familiar) y Factor 3 (Consumo de alimentos). Para el análisis de los datos se utilizaron tablas de distribución de frecuencias, porcentajes, medias, Prueba de Levene y Prueba T para la igualdad de Medias. En términos generales se concluye que los estilos de vida corresponden a un nivel óptimo. Sin embargo al interior de cada factor se observa que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y dentro de las actividades deportivas prefieren deportes individuales (caminata) y colectivos (aeróbicos). En cuanto al consumo de alimentos, prefieren alimentarse de pan, cereales, tubérculos, frutas frescas, vegetales de hojas crudas y cocidos, carnes, gaseosas y comida rápida. En cuanto a las diferencias según sexo no se han observado diferencias notables.¹⁰

Palomares estrada Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud Lima-Perú 2014. En la actualidad En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables. Es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable, que a curarla de una enfermedad. Cualquier profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio. Pero qué sucede cuando son los mismos profesionales de la salud quienes presentan estilos de vida inadecuados, y es frecuente encontrar profesionales de la salud fumadores, bebedores, sedentarios, obesos, etc. Al parecer, para algunos de ellos no es un problema recomendar hábitos de vida saludables que ellos mismos no ponen en práctica.

Objetivos: Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la

salud de un hospital del MINSA, Lima - 2014. Diseño: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Resultados: Los resultados de este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones, y la edad promedio es de 45.5 años. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional 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. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ($p= 0.000$; r (rho)= -0.671); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.458); ($p= 0.002$; r (rho)= -0.3) respectivamente¹¹

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1.- Estilos de Vida:

El concepto de estilo de vida apareció formalmente por primera vez en 1939, probablemente en las generaciones anteriores no era un concepto significativo, al ser las sociedades relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, quien fue uno de los sociólogos más importantes de la segunda mitad del siglo XX, centra su teoría en el concepto de habitus, entendido este como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos (23). El estilo de vida se conforma a partir de preferencias e inclinaciones básicas del ser

humano, fruto de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales. Puede generarse en un triángulo de construcción, formado por la familia, la escuela y los amigos, por ejemplo se aprende a tomar licor con los amigos, el aprendizaje de hacer ejercicio ocurre en la escuela, los hábitos alimenticios y la responsabilidad sexual se aprenden en la familia, con influencia de la escuela. La prevalencia de unos componentes y la escasa manifestación de otros conforman un determinado estilo y modo de vida

Así mismo, el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo y manera de vivir. Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud

De este modo, los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud.¹²

Grimaldo M. (2010), citan a Walker, S; Pender, N. et al (1988) quienes definieron el estilo de vida promotor de salud como un patrón multidimensional de acciones y percepciones del propio individuo que sirven para conservar o fomentar su nivel de bienestar auto actualización y satisfacción de sus necesidades personales. También citan a Ulmer (1984) quien define al estilo de vida como el conjunto de patrones desarrollados como reacción a las influencias ambientales y en concordancia con las opciones disponibles y circunstanciales socioeconómicas; por lo tanto el estilo de vida se refiere a la responsabilidad del individuo y al contexto sociocultural de la conducta. Los estilos de vida se establecen desde la infancia y van cambiando según intereses, necesidades personales y grupales, actividades laborales y según

los cambios que ocurren en cada etapa del desarrollo. La promoción de la salud, como proceso dinámico se dirige al crecimiento y mejoramiento del bienestar. Pender (1987) describió a las conductas de promoción de la salud como actividades continuas que deben formar parte integral del estilo de vida de una persona. Estas perspectivas de la conducta promotora de la salud concuerdan con las nociones de actividad de autocuidado de Orem (1995). El autocuidado es la práctica de actividades que este caso realizan los adolescentes en su propio beneficio y como una contribución continua para su propia existencia salud y bienestar; el autocuidado como actividad continua forma parte del estilo de vida, entonces el autocuidado como acción deliberada coincide con la meta expresada por Pender (Hartweg, 1990). El autocuidado y la promoción de la salud es una actividad continua que es auto iniciada y realizada deliberadamente para aumentar el bienestar de un ser humano.

Continúa la autora y cita a Maya (2001) quien refiere que el estilo de vida saludable “no es posible hacer referencia al estilo de vida, sin realizar un listado de comportamientos individuales y colectivos que definan el qué hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de como se viven”. El estilo de vida puede ir cambiando, aunque cuenta con la estabilidad propia de los hábitos o las costumbres, es móvil y dinámico, pues está influido por el ambiente, las experiencias y las decisiones de las personas. Los estilos de vida, entendidos como las formas de vivir, las pautas de conductas de las personas y los grupos contribuyen a la promoción y, principalmente, a la protección tanto de la salud física, como de la mental de las personas, entonces se estará haciendo referencia a los estilos de vida saludables; es decir, nos referimos a “comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen

régimen de ejercicios, sueño y distracción, una correcta distribución del tiempo, entre otros.

Específicamente, los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de condicionantes personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Se refieren a formas cotidianas de vivir que se aplican para las distintas esferas o áreas de funcionamiento del campo vital de una persona, satisfaciendo adecuadamente las propias necesidades y optimizando su calidad de vida.

Por su parte García – Laguna D (2012), cita a la OMS (2011), que señala que los estilos de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El estilo de vida incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.

De acuerdo a lo anterior, se plantea que el estilo de vida abarca todos los ámbitos del ser humano. Por esto, diferentes autores intentan construir el concepto de estilos de vida saludables, llegando a la conclusión de que estos están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud. Otro aspecto importante que se ha abordado son los factores que influyen en el EV, entre ellos se encuentran los sociales. Estos, actúan de diversa forma entre géneros, ya que la mujer se asocia con labores hogareñas, mientras que el hombre se asocia con roles netamente laborales que lo predisponen a llevar un EV caracterizado por comportamientos riesgosos para su salud, como lo es el consumo excesivo de alcohol y el cigarrillo.

También están los factores económicos que se relacionan con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que un estado socio-económico bajo se asocia con un estado de vida sedentario y un menor consumo de frutas y vegetales. Otros factores que también afectan la salud son los comportamentales que involucran la nutrición, la actividad física, el consumo de tabaco y el exceso de alcohol.

En efecto, al hablar del estilo de vida, hay que tener en cuenta los componentes que hacen parte de él. Estos se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí. Los principales aspectos relacionados, son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales.

1. Actividad física

Es un determinante fundamental en un estilo de vida saludable, ya que trae múltiples beneficios para la persona.

Se ha demostrado su importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños, debido a la disminución de los factores de riesgo, y por la forma como establece hábitos de vida saludables, los cuales son interpretados como factores protectores. Los patrones de vida adquiridos en edades tempranas tienen influencia en los hábitos y de la edad adulta, reduciendo las probabilidades de sufrir enfermedades.

2. Hábitos alimenticios

La creación de hábitos alimenticios en la población juvenil es uno de los determinantes del estilo de vida que se va adquiriendo desde la infancia, además empieza a ser influenciado por varios factores como lo son la cultura, las costumbres y el ambiente en el que se desenvuelve cada persona. Desde la infancia se inicia con

la adopción de hábitos alimenticios, los cuales condicionan las etapas de desarrollo posteriores. Sin embargo, cuando el individuo ingresa a otros ciclos vitales más vulnerables como lo son la adolescencia y la juventud, empiezan a aparecer cambios en los hábitos ya establecidos, lo que da espacio a la modificación de su estilo de vida. Además, se encuentra la influencia de los medios de comunicación en las personas, la cual puede ser positiva o negativa al momento de tomar decisiones frente al consumo de alimentos, conduciéndolas a adquirir trastornos alimenticios.

Cuando no se lleva una alimentación balanceada, se pueden producir alteraciones que resultan nocivas para la salud, conduciendo a posibles enfermedades con consecuencias tanto físicas como psicológicas, causando problemas que podrían ser irreversibles. Dentro de estos trastornos encontramos el sobrepeso, la obesidad, la anorexia y la bulimia, estas dos últimas, caracterizadas por ser patologías propias de la sociedad contemporánea, y prevalentes en la población juvenil, debido a su expansión territorial y a su relación con algunos rasgos culturales.

Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad, se constituyen en un problema de salud pública a nivel mundial; debido a los cambios en los hábitos alimenticios: el aumento en el consumo de comidas con grasas saturadas, consumo de bebidas gaseosas, disminución en el consumo de frutas y vegetales, sumado al hecho de llevar un estilo de vida sedentario.

3. Consumo de tabaco y alcohol

Los diferentes cambios sociales que se han presentado en las últimas décadas, se han relacionado con las modificaciones en las costumbres sociales, las crisis económicas, la globalización, la pérdida de valores, las cuales han afectado la vida de las

personas, interviniendo en el consumo de sustancias que pueden resultar nocivas para la salud. El Consumo de tabaco y alcohol se ha caracterizado por ser una costumbre ligada al género masculino, sin embargo, se ha sumado el género femenino con las transformaciones sociales, al igual que la población adolescente. De igual manera, la juventud se desarrolla en un ambiente donde se promueve el consumo, convirtiéndolo en uno de los factores determinantes del estilo de vida, lo que incide en los procesos de identificación y construcción del yo. Además, de crecer en un entorno con mayor independencia económica que les permite entrar y pertenecer a una sociedad de consumo.

2.2.2.- Estilos de Vida Saludables:

En una conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) realizada en Canadá en 1986 se adoptó la Carta de Ottawa, un documento que reconoce que la salud no es sencillamente el Producto de trastornos médicos o de otro tipo directamente relacionados con la salud, sino que es un problema integral determinado por un conjunto de factores sociales y ambientales. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud

La OMS define los estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos

de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños¹³

2.2.3.- Teóricas que dan sustento a la investigación

Teoría de la promoción de la salud. De Nola Pender.

Se considera a la teoría de Nola Pender porque por medio del estudio de investigación se pretende promocionar el cuidado a través de la promoción de la salud, mediante el mantenimiento, el fomento y el desarrollo de estilos de vida saludables y con ello mantener la salud de la familia, y de sus miembros por la activación de procesos de aprendizaje.

Enfermera: agente facilitador estimuladores y motivados para el aprendizaje.

Madeleine Leininger Con su teoría transcultural:

La cual sirve de aporte a la investigación ya que se debe ubicar la situación y el nivel cultural es decir el cuidado desde la antropología (la universidad), y diversidad cultural. Al comprender cada cultura del cuidado se le podrá expresar bajo los diferentes modos de promoción y mantenimiento de la salud, las distintas maneras en que se previene y se enfrenta la enfermedad y las varias formas terapéutica de abordarlas de cada persona, cada grupo o subgrupo tiene sus propias prácticas, creencias, valores y tradiciones.

No es posible pretender homogenizar el cuidado y pensar que todos deben y tiene que pensar y actuar de igual forma y/o la que nos parezca la más correcta, eso depende de la cultura de la conducta llevando estilos de vida adecuados ya que muchas veces los hábitos y costumbres son de familia. Sean válidos para los demás ^(20, 21).

2.3.- DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS:

Estilos de vida

El estilo de vida se conforma a partir de preferencias e inclinaciones básicas del ser humano, fruto de la interacción entre componentes genéticos, neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales. Puede generarse en un triángulo de construcción, formado por la familia, la escuela y los amigos.

Conducta

Manera de comportarse una persona en una situación determinada o en general.

"conducta antisocial; patrones de conducta social; tuvo una conducta ejemplar; aquella conducta huidiza me hizo sospechar que escondía algo"

Hábitos

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Costumbre

Una costumbre es un modo habitual de obrar que se establece por la repetición de los mismos actos o por tradición.

Saludables

Es un adjetivo que hace referencia a lo que sirve para conservar o restablecer la salud. Puede tratarse de algo concreto (como un alimento) o abstracto (mantener la calma, evitar las preocupaciones). La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo.

IMC

Es la relación de medida entre el peso y la talla de un individuo.

Hábitos alimenticios:

Los hábitos alimenticios es nuestro tipo de alimentación diaria, donde lo primordial es adquirir alimentos nutritivos, pero que muchas veces se ve influenciado por el sedentarismo es decir una alimentación inadecuada, donde se puede observar el inicio de sobrepeso y posteriormente la obesidad.

2.4.- HIPÓTESIS

H^a.- Los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica descentralizada 2015 son moderadamente saludables

H^o.- Los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica descentralizada 2015 son no saludables

2.5. VARIABLES

Es univariable

Los estilos de vida de los estudiantes

2.5.1. Definición conceptual de variables

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

2.5.2.- Definición operacional de variables

Fue medido usando el cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJUR) de Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. y Duarte, C.; el cual aborda los Estilos de Vida , en las siguientes ocho dimensiones: Alimentación, Actividad Física, Sueño, Tiempo Libre, Consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas, Afrontamiento, Relaciones Interpersonales y Estado Emocional.

Cada punto medio, determina la calificación de la dimensión.

Si la puntuación obtenida

Es superior al punto medio, indica prácticas: **No Saludables**,
Puntuación inferior a éste, indica prácticas: **Saludables**.

2.5.3.- Operacionalización de variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	
		Puntuación	Punto medio
Variable interviniente	Sexo	Datos específicos	Nominal
	Edad		
Variable Estilos de Vida	Carrera	3 - 12	7.5
	Tipo de familia	7 - 28	17.5
	Nivel económico	3 - 12	7.5
	Actividad Física	5 - 20	12.5
	hábitos de Alimentación	5 - 23	14
	uso de Tiempo Libre	3 - 12	7.5
	Relaciones Interpersonales	3 - 12	7.5
	Consumo de drogas lícitas e ilícitas	9 - 32	20
	Conductas de Sueño		
	Afrontamiento		

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación realizado es de tipo no experimental, de nivel descriptivo y de corte transversal.

Es no experimental

Porque no se manipula la variable de estudio. Sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Es de tipo Descriptivo

Porque presenta los hechos o fenómenos tal cual se presentan, describe la realidad a estudiar, se pretende conocer los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Es de Corte transversal

Porque se realizó en un tiempo determinado

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se realizó en la unidad académica descentralizada de Chota Calle. 27 de noviembre 166, Chota.

con los estudiantes de Enfermería y Contabilidad la Universidad Alas Peruanas de la Unidad Académica Descentralizada de Chota.

En este tipo de estudios no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. En este tipo de estudios no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

3.3.1. Población

La población fue constituida por 50 estudiantes de I y II ciclo Enfermería y Contabilidad matriculados en el presenta año 2015

3.3.2. Muestra

Fue de manera no probabilística e intencional ya que la población de estudio es pequeña quedando constituida la muestra por los 50 estudiantes de enfermería de Enfermería y Contabilidad la Universidad Alas Peruanas de la Unidad Académica Descentralizada de Chota.

Especialidad	N° de estudiantes	Ciclo
Enfermería	32	I y II
Contabilidad	18	I
Total	50	

Criterios de inclusión.

- Estudiantes matriculados en el presente año.
- Estudiantes que asistan regularmente a la Universidad.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar en la investigación.

3.4.- TÉCNICAS, INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

La técnica elegida es la entrevista parte importante del trabajo de campo, la cual se realizará en el momento de aplicar el instrumento de manera individualizada y en domicilio a cada sujeto de investigación. Esta técnica se realizará con la aplicación del un cuestionario debidamente validado con preguntas cerradas que permitirán determinar los estilos de vida y las características sociodemográficas de los participantes.

Instrumentos

Se utilizó como Instrumento un Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJUR) de Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. y Duarte, C.; el cual aborda los Estilos de Vida, en las siguientes ocho dimensiones: Alimentación, Actividad Física, Sueño, Tiempo Libre, Consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas, Afrontamiento, Relaciones Interpersonales y Estado Emocional. Y un instrumento para el recojo de la información sobre las características sociodemográficas de los estudiantes.

3.5.- VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

La validez del formulario se obtuvo anteriormente ya que es un instrumento validado y aplicado en otros estudios, hubo muy pocos ajustes y estos fueron a través del juicio de expertos

3.6.- PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se tendrá en cuenta lo siguiente:

- a.** Se solicitó autorización del Coordinador de la Unidad Académica Descentralizada de Alas Peruanas de Chota. Para el ingreso al establecimiento y el acercamiento a los estudiantes.
- b.** Se explicó al estudiante sobre el contenido de la encuesta; que es personal debiendo ser respondida con la mayor sinceridad posible, se explicará los objetivos del estudio buscando su participación voluntaria para lo cual firmarán el consentimiento informado.
- c.** Después de haber aplicado los instrumentos de recopilación de datos se realizará la sistematización de los mismos según las pruebas estadísticas elegidas.
- d.** Con los resultados obtenidos se elaborará el informe preliminar de la de Tesis.
- e.** Luego de la revisión y levantamiento de las observaciones, se presentará el informe final de tesis.

CAPITULO V : RESULTADOS

TABLA: 1
CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES

CARACTERÍSTICAS	TOTAL	
	N	%
EDAD		
17 a 20 años	25	50
21 a 24 años	14	28
25 a más	11	22
TOTAL	50	100
GENERO		
Masculino	21	42
Femenino	29	58
TOTAL	50	100
ESTADO CIVIL		
CASADA	10	20
SOLTERA(0)	40	80
CONVIVIENTE	-	
TOTAL	50	100
TIPO DE FAMILIA		
NUCLEAR	16	32
NONPARENTAL	15	30
DISFUNCIONAL	19	38
TOTAL	50	100

Interpretación: El 50%(25) estudiantes tienen 17 a 20 años, seguida por el 14%(28) de 21 a 24 años y un 22%(11) tienen 25 a más. Asimismo el 58%(29) son de género femenino y el 42%(21) de género masculino, respecto al estado civil el 80%(40) son solteros, solamente el 20%(10) son casadas. Analizando el tipo de familia son el 38%(19) son de familia disfuncional, el 32%(16) nuclear y el 30%(15) monoparental.

TABLA: 2

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR ALAS PERUANAS. UNIDAD ACADÉMICA DESCENTRALIZADA. CHOTA. 2015

Nivel	Frecuencia	porcentaje
Saludable	34	68
No saludable	16	32
Total	50	100

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que el 68%(34) tiene estilos de vida saludable y el 32%(16) tienen estilos de vida no saludable

TABLA: 3

ESTILOS DE VIDA SEGÚN CARRERA PROFESIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR ALAS PERUANAS.

Especialidad	Frecuencia	porcentaje
Contabilidad		
Saludable	8	44
No saludable	10	56
Total	18	100
Enfermería		
Saludable	26	81
No saludable	6	19
Total	32	100
Total	50	100

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que del 100%(18) estudiantes de contabilidad el 56%(10) tiene estilos de vida no saludable y el 44%(8) tienen estilos de vida saludables. Asimismo en los estudiantes de enfermería se encuentra que el 81%(26) y el 19%(6) tienen estilos de vida no saludable

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, personales, culturales, etc. Estos factores ejercen un efecto profundo en la salud consiguiendo en el ser humano, buscar mediante la resiliencia su propio autocuidado, sentimiento de valía y logros por la vida, fortaleciendo así su salud.

Según sus características sociodemográficas se encuentra que predomina los estudiantes en edad adolescente y adultos jóvenes y a pesar que predomina entre los estudiantes estilos de vida saludable también se hace necesario dar la importancia que merece el porcentaje del 32%(16 estudiantes) que tienen estilos de vida no saludable. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Chávez, en su estudio: estado nutricional y estilos de vida del personal de enfermería, quien encontró en relación al índice de masa corporal de las enfermeras un nivel normal, a diferencia de lo reportado en esas encuestas justificando que probablemente se debía al poco tiempo que tenían libre las enfermeras debido a sus horarios rotativos los cuales eran utilizados para descansar y no para realizar actividades físicas u otras. Es indudable que el estilo de vida tiene un impacto importante en la salud de los jóvenes y adultos jóvenes; infortunadamente, en la actualidad se observa la tendencia a la adopción de estilos de vida no saludables situación a la cual no escapa la población adulta peruana y es probable que como consecuencia de esto estén aumentando las prevalencias de enfermedades crónicas.

CONCLUSIONES

- Según sus características sociodemográficas se encuentra que predomina los estudiantes en edad adolescente y adultos jóvenes ya que sus oscilan entre 17 a 20 años seguido de aquellos que tienen 21 a 24 años.
- El mayor porcentaje de estudiantes de la muestra de estudio son de género masculinos sobre todo en los estudiantes de la especialidad de contabilidad y la especialidad de enfermería predomina el de género femenino. Asimismo el 80%(40) son solteros, y el 20%(10) son casadas.
- El estilo de vida de los estudiantes en el 68%(34 estudiantes) es saludable y el 32%(16) tienen estilos de vida no saludable, ya que Consumen comidas rápidas en base a grasa y carbohidratos, no hacen ejercicios, fuman y consumen alcohol.
- Los estudiantes de la especialidad de contabilidad son quienes tienen mayor hábitos nocivos entorno a su estilo de vida ya que consumen alimentación no saludable, no hacen ejercicios y consumen alcohol. Un mínimo porcentaje también se encuentra entre los estudiantes de enfermería.

RECOMENDACIONES

Realizar coordinaciones necesarias con los docentes de las especialidades de contabilidad y enfermería para que se elaboren actividades educativas sobre estilos de vida adecuada en el estudiante de nivel superior.

Proponer que se desarrollen más actividades físicas en el desarrollo curricular para fomentar los estilos de vida saludable.

Realizar estudios de investigación de tipo cuantitativo y cualitativo para lograr profundizar en el análisis de los estilos de vida de los estudiantes.

Continuar con estudios que indaguen y trabajen en estrategias que fortalezcan prácticas saludables y permitan a los estudiantes apropiar factores protectores para la salud, en beneficio de optimizar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **García-Laguna, D.** DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 17, núm. 2, julio-diciembre, 2012, pp. 169-185 Universidad de Caldas. Revista Hacia la Promoción de la Salud ISSN: 0121-7577 reposa@ucaldas.edu.co Universidad de Caldas Colombia DISPONIBLE EN www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012
2. **Grimaldo M.** - Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Escuela de Psicología Universidad de San Martín de Porres, Lima (Perú) Pensamiento Psicológico, Volumen 8, No. 15, 2010, pp. 17-38
3. **Moreno Y.** Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana [tesis doctoral]. Valencia: Servei de Publicacions, Universitat de Valencia; 2004.
4. **Dura M.** Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. Trastornos de la Conducta Alimentaria 2005; 2:120-41.
5. **Instituto Nacional de Estadística.** 2011 Disponible en https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1251/Libro.pdf
6. **Yañez A.** ESTILO DE VIDA Y JOVENES UNIVERSITARIOS. SU RELACION CON FACTORES PERSONALES, FAMILIARES Y SOCIALES http://dspace2.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/92467/YA%C3%91EZ_ANA%20MARIA_2498M.pdf?sequence=1.
7. **Hernández, R. y Cols.** Metodología de la investigación; Sexta edición. Ed. MC Graw Hill México. 2014.
8. **Centro de Salud Patrona de Chota.** Informe Estadístico. DISA. 2017
9. **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.** Plan Nacional de Acción por la Infancia y adolescencia 2012 – 2021. PNAIA 2021. Disponible en <https://www.unicef.org/peru/spanish/PNAIA-2012-2021.pdf>. (Fecha de acceso2 de mayo del 2017)

10. Grimaldo M en el estudio denominado Estilos de Vida Saludables en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de Lima, (2010),
11. Palomares estrada Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud Lima-Perú
12. GONZALES, Ricardo; CALZADILLA, Luís; AMADOR, Jesús; “Calidad y Estilo de Vida en estudiantes de Medicina y Enfermería” Rev. Hospital Psiquiátrico de La Habana; Cuba, 2004 [acceso: 02 de junio de 2010] Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/hph/hph_1_04/hph06104.htm
13. IRAZUSTA, Amaia; RUÍZ, Fátima; GIL, Susana “Hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería” [acceso: 12 de junio de 2010]
14. PAEZ, Martha; CASTAÑO, José; “Estilos de vida y salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales”, Archivos de Medicina. Vol 9 N° 2, Colombia 2009
15. Sanabria, Pablo; Gonzales, Luís y URREGO, Diana. “Estilos de Vida Saludables en Profesionales de la Salud Colombianos – Estudio Exploratorio”. En Revista Med. Vol 15, N° 002, Año 2007. Pág. 207 – 217. [acceso: 01 de junio de 2009]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/910/91015208.pdf>
16. PENDER, Nola. Health Promotion in Nursing Practice. 3ra edición. EEUU: Editorial Appleton & Lange, 1996. Pág 35 – 38 (13) LUMBRERAS, Irma; GUADALUPE, María y MEDINA, Miguel. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. México, 2004. Pág. 8-10
17. GONZALES, Ricardo; CALZADILLA, Luís; AMADOR, Jesús; “Calidad y Estilo de Vida en estudiantes de Medicina y Enfermería” Rev. Hospital Psiquiátrico de La Habana; Cuba, 2004 [acceso: 02 de junio de 2010] Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/hph/hph_1_04/hph06104.htm
18. IRAZUSTA, Amaia; RUÍZ, Fátima; GIL, Susana “Hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería” [acceso: 12 de junio de 2010] Disponible en: <http://hedatuz.euskomedia.org/3806/1/27099107.pdf>
19. LÓPEZ, Pedro. Actividad física para la salud. Universidad de Murcia. España 2009 [acceso: 19 de febrero del 2011]. Disponible en:

<http://hdl.handle.net/10201/5151> (27) WALKER, Nora; SECHRIST, K y PENDER, Nola. Estilos de vida II. UNMC. 1995

20. O'CONNELL, Suzanne y BARE, Brenda. Enfermería Médicoquirúrgica. 10ª edición. México: Editorial McGraw – Hill Interamericana Editores. 2005. Pág. 60 – 61

21. Marriner, Tomey. Modelos y Teorías en Enfermería. 3ª ed. España: Ed. Panamericana; 1995.

ANEXOS

Anexos 01

CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

**ESTILOS DE VIDA Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD PARTICULAR ALAS PERUANAS FILIAL CHOTA – 2015**

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN:

Determinar y analizar la relación entre los estilos de vida y características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas Filial Chota. 2015

Yo:.....con domicilio
en.....de nacionalidad peruana, con
DNI:....., mediante la información brindada por la alumna de Enfermería:
Diana; acepto participar en la investigación, con la seguridad de la reserva del caso, las
informaciones serán confidenciales, mi identidad no será revelada y habrá libertad de
participar o retirarme en cualquier fase de la investigación.

Chota,.....de.....del 2015

Anexo 02

ESTILOS DE VIDA Y CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR ALAS PERUANAS FILIAL CHOTA – 2015

El presente cuestionario tiene por objeto recoger información sobre los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas Filial Chota y. Los resultados servirán estrictamente con fines de investigación, por lo tanto será anónima y se solicita apoyo respondiendo con veracidad las interrogantes que se formulan a continuación:

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. SEXO:

- a. Masculino.
- b. Femenino.

2. EDAD:

- a. Menos de 20 años.
- b. 20 a 24 años.
- c. 25 años a más.

3. CARRERA PROFESIONAL

- a. Enfermería
- b. Contabilidad

4. TIPO DE FAMILIA:

- a. nuclear.
- b. Monoparental
- c. Otro

5. SANEAMIENTO BASICO

- a. Luz eléctrica
- b. Agua potable.
- c. Otros.
- d.

B ESTILOS DE VIDA

N°	Actividad Física	SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
1	Caminar o andar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un lugar cercano			
2	Practicar algún deporte con fines competitivos			
3	Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana			

N°	Tiempo Libre	Todos Los días	Algunos días	Ningún día
1	Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)			
2	Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja			
3	Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)			
N°	Alimentación	Todos los días	Algunos días	Ningún día
1	Consume comidas rápidas, fritos, golosinas o dulces			
2	Consume gaseosas o bebidas artificiales			
3	Desayuna almuerza y come en horarios habituales			
4	Omite alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo o comida)			
5	Deja de comer aunque tenga hambre			
6	Come en exceso aunque no tenga hambre			

7	Vomita o toma laxantes después de comer en exceso			
---	---	--	--	--

N	Consume alcohol, tabaco y otras drogas			
°				
ALCOHOL (seleccione una sola opción)				
1	Toma bebidas alcohólicas varias veces al día			
2	Toma bebidas alcohólicas una vez al día			
3	Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana			
4	Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)			
5	No tomo bebidas alcohólicas			
6	No tomo bebidas alcohólicas			
TABACO				
1	Fuma varias veces al día			
2	Fumo una vez al día			
3	Fuma por lo menos una vez a la semana			
4	Fumo de vez en cuando(en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)			
5	No fumo			
OTRAS DROGAS ILEGALES				
1	Consumo drogas ilegales varias veces en el día			
2	Consumo drogas ilegales una vez al día			
3	Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana			
4	Consumo drogas ilegales de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)			
5	No consumo drogas ilegales			

N°	Sueño	Todos los días	Algunos días	Ningún día
1	Tener una hora habitual para acostarse y levantarse			
2	Despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente			
3	Despertarse varias veces en la noche			

N°	Relaciones Interpersonales	A todas las personas	A alguna persona	A ninguna persona
1	Expresa de manera adecuada su gusto o desacuerdo			
3	Escucha y respeta la opinión de otras personas			
4	Expresa a personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)			
5	Acepta las expresiones de afecto de los demás			

N°	Afrontamiento	Siempre	Pocas veces	Nunca
1	Reacciona adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas			
2	Admite ante los demás cuando se equivoca			
3	3. Dice "no" cuando le hacen peticiones que considera poco razonables			

Muchas Gracias

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS UNIDAD ACADEMICA DESCENTRALIZADA DE CHOTA 2015

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>PREGUNTA GENERAL.</p> <p>¿ Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y contabilidad de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y contabilidad de la Universidad Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015 • Reconocer los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>, H^a.- Los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada 2015 son moderadamente saludables</p> <p>H^o.- Los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada 2015 son no saludables</p>	<p>El presente trabajo de investigación realizado es de tipo no experimental, de nivel descriptivo y de corte transversal.</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>50 estudiantes de las carreras profesionales de enfermería y contabilidad de la Universidad Alas Peruanas Unidad Académica Descentralizada de Chota</p>

	<p>2015</p> <ul style="list-style-type: none">• Diferenciar los estilos de vida según carrera profesional de los estudiantes de la Universidad Particular Alas Peruanas. Unidad Académica Descentralizada. Chota. 2015			
--	--	--	--	--

