



TESIS

**“FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA - 2017”**

**PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

PRESENTADO POR:

LOAYZA LIMACHE, ANGELA ZARELA

ASESORA:

Mg. HIRMA ROSA BARRUETA Vda. DE REYES

AREQUIPA – PERÚ, 2019

**“FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA - 2017”**

A mis padres por ser mi fortaleza, mi ejemplo, mis guías y por el apoyo incondicional que siempre me brindan en todo momento de mi vida.

A mis hermanos porque siempre he contado con ellos para todo.

A mi enamorado, que en momentos de desesperación he contado con su apoyo.

A mi abuelita por ser mi fortaleza, gracias por sus consejos que se quedaron por siempre en mi corazón

A Dios por iluminar mis pasos y llenar mi vida de dicha y bendiciones.

A mis padres Zoilo y Nancy, por brindarme un hogar cálido y con valores, por enseñarme que el esfuerzo trae como resultado el logro de nuestros objetivos.

A mis hermanos Dennis y Alex que siempre han sido mis compañeros.

A mi enamorado Cesar por ser mi apoyo incondicional.

A mis docentes por brindarme su tiempo, motivación y enseñanza.

A mis compañeros por su participación en el presente proyecto.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017. Es una investigación descriptiva correlacional, se trabajó con una muestra de (n=54 estudiantes), para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,878); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de ($\alpha=0,985$).

CONCLUSIONES:

Encontrando que existe relación directa entre las variables por cuanto a mejores niveles de los Factores sociales de los estudiantes son mejores los niveles de estilos de vida y a menores niveles de los Factores sociales de los estudiantes se presentan bajos niveles de los estilos de vida, también es una relación significativa entre ambas variables, comprobado estadísticamente mediante la R de Pearson con un valor de ($R=0,984$) y con un nivel de significancia de valor ($p<0,05$), encontrando además dificultades en los niveles de Factores sociales de (43%) en el nivel Medio y de (42%) En Proceso de los estilos de vida. Necesitando para ello la concientización de los estudiantes de enfermería, hacia una adecuada alimentación nutritiva y saludable, así como de brindar asesoría y consejería orientada a mejorar los niveles de estilos de vida, así como la de organizarse para contar con promotores de una vida saludable

PALABRAS CLAVES: *Relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería, interacción social, grupos de amigos, recomendación nutricional.*

ABSTRACT

The present investigation had like Objective: To determine the relation between social factors and styles of life in students of nursing of the Alas Peruanas University, Arequipa - 2017. It is a correlational descriptive investigation, it was worked with a sample of (n = 54 students), For the collection of information, a Likert-type questionnaire was used, the validity of the instrument was carried out by means of the agreement test of experts' judgment obtaining a value of (0,878); Reliability was carried out using Cronbach's alpha with a value of ($\alpha = 0.985$).

CONCLUSIONS:

Finding that there is a direct relationship between the variables in terms of better levels of the social factors of the students, the levels of lifestyles are better, and at lower levels of the social factors of the students, low levels of lifestyles are presented. a significant relationship between both variables, statistically verified by the Pearson R with a value of (R = 0.984) and with a level of significance of value (p <0.05), also finding difficulties in the levels of social factors of (43%) in the Medium level and (42%) In Process of lifestyles. Needing for this the awareness of the nursing students, towards an adequate nutritious and healthy feeding, as well as to offer advice and counseling oriented to improve the levels of lifestyles, as well as to be organized to have promoters of a healthy life

KEYWORDS: *Relationship between social factors and lifestyles in nursing students, social interaction, groups of friends, nutritional recommendation.*

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
INDICE	iii
INTRODUCCIÓN	iv
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	5
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1. Problema General	7
1.2.2. Problemas Específicos	7
1.3. Objetivos de la investigación	8
1.3.1. Objetivo general	8
1.3.2. Objetivos específicos	8
1.4. Justificación del estudio	8
1.5. Limitaciones de la investigación	9
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	10
2.2. Base teórica	16
2.3. Definición de términos	34
2.4. Hipótesis	35
2.5. Variables	35
2.5.1. Definición conceptual de la variable	36
2.5.2. Definición operacional de la variable	36
2.5.3. Operacionalización de la variable	37

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	38
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	38
3.3. Población y muestra	39
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	40
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	40
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	40
CAPITULO IV: RESULTADOS	41
CAPITULO V: DISCUSION	46
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS	56
Matriz de Consistencia	57
Instrumento	60

INTRODUCCIÓN

Mantener un estilo de vida es una decisión importante para la buena salud; la cual es necesaria y vital para todo ser humano, ya que permite cubrir necesidades biológicas, psicológicas, sociales, físicas e intelectuales asegurándole un buen desarrollo. Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana, proporcionando bienestar, aportando sustancias necesarias para el organismo y así disminuir el riesgo de enfermedades. Gran parte de los jóvenes universitarios no lleva un control adecuado en su alimentación y adopta estilos de vida que en un futuro podrían generar daños en su salud, por ello, se determinara que factores tendrían influencia en la alimentación saludable considerando los factores sociales y estilos de vida.

Un estilo de vida saludable en los jóvenes universitarios es de suma importancia ya que sin los alimentos requeridos no podrán desarrollar las funciones cognitivas y físicas para rendir académicamente logrando las metas trazadas a nivel profesional y personal obteniendo un bajo rendimiento académico, desgaste físico y mental.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la

recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: Resultados

Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, anexos (matriz de consistencia e instrumento)

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de Vida es el resultado de la relación entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta: hábitos nutricionales y tóxicos se refiere a la manera particular de un individuo para utilizar o disponer de lo que tiene. Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden estar aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo de la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar. (1)

La Organización Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital. En la población joven existen tres aspectos fundamentales que inciden en las enfermedades crónicas: la aparición de factores de riesgo durante este periodo, la persistencia de estos a lo largo de la vida y, con respecto a la prevención, la adquisición de hábitos saludables o insalubres que tienden a persistir a lo largo de la vida. Observamos que el problema existente en los jóvenes universitarios está en el exceso al consumir alimentos no saludables como son frituras, dulces, alimentos y bebidas industriales y se determinara que factores

socioeconómicos que influyen en el estilo de vida de los estudiantes ya que en algunos casos su alimentación no cubre los requerimientos necesarios en el organismo y solo satisfacen el hambre, sin lograr el bienestar para seguir con el día.

En el Perú, el Instituto de Nutrición del Ministerio de Salud realizó, una extensa investigación a lo largo del territorio recogiendo y analizando información sobre la alimentación y el estado de nutrición de la población en las diferentes regiones del país. Se escogieron cinco poblaciones suburbanas cercanas a Lima Metropolitana, la sierra central y la costa norte. Entre las conclusiones las más resaltantes fueron que el régimen dietético era desbalanceado debido al predominio de los carbohidratos en la cobertura de las calorías totales dada por la alimentación. Las tres cuartas partes o más consumían menos del 75% de los estándares recomendados de calcio; la tercera parte o más ingerían un porcentaje similar al anterior; y la cuarta parte o más recibían menos de lo recomendado en proteínas, calorías, vitamina C y riboflavina. (2)

En cuanto a factores sociales: Los hábitos alimenticios están condicionados por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del estudiante, sin embargo, al alcanzar la adolescencia pierde relevancia y el grupo de amigos y las relaciones sociales se convierten en condiciones claves de los hábitos alimenticios del joven universitario. El Ministerio de Salud está promoviendo "Universidades Saludables" que contiene como bases teóricas referenciales orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud considerando algunas experiencias de universidades peruanas y otras a nivel mundial que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud con el fomento de vida saludable.

Esta problemática se evidencia en la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa, que entre horas de clases lo más sencillo para alimentarse es la

comida rápida (Salchipapa, sándwiches, golosinas, gaseosas, entre otras) y al salir de la universidad algunos alumnos optan por tomar bebidas alcohólicas, fumar tabaco, etc. dejando de lado la actividad física u otras actividades que contribuyan a mantener una buena salud.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según entorno familiar y hábitos alimenticios?

¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según grupo de amigos y alimentación saludable?

¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según relaciones sociales y recomendación nutricional?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

1.3.2. Objetivo específico

Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según entorno familiar y hábitos alimenticios.

Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según grupo de amigos y alimentación saludable.

Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según relaciones sociales y recomendación nutricional.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

La investigación es importante porque refleja los factores sociales y estilos de vida saludables en los estudiantes de enfermería, debido a que ellos necesitan mantener un óptimo estado de salud.

Esta investigación es de gran aporte a los profesionales de enfermería, ya que ellos proporcionan información sobre estilos de vida saludables, con la ejecución y promoción de campañas de salud, logrando una atención humanizada y de calidad.

Los resultados de esta investigación muestran estadísticas actualizadas, confiables y verídicas, con el fin de contribuir al fortalecimiento del trabajo del estudiante y personal de enfermería, teniendo en cuenta los aspectos humanísticos y profesionales, los cuales permitirán una mejor calidad de atención en los servicios y/o fortalecer las relaciones interpersonales.

Este proyecto de investigación se realizó con la finalidad de contribuir al bienestar familiar, social y gubernamental de nuestro país, inspirando a otros para lograr una réplica a nivel nacional, esta información también podrá ser considerada para contrastar datos en futuros proyectos de investigación para alumnos de enfermería, profesionales del sector salud y autoridades de las localidades, etc.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

Las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación fueron las siguientes:

- La poca disponibilidad de los estudiantes de enfermería para realizar el cuestionario de investigación.
- La diversidad de horarios y tiempo de los estudiantes de enfermería para el llenado de la investigación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes internacionales

BASTÍAS ARRIAGADA Elizabeth Magdalena, STIEPOVICH BERTONI Jasna, Realizaron la tesis titulada “Una Revisión de los Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios Iberoamericanos” Chile - 2014. La revisión fue efectuada mediante búsqueda manual y electrónica de artículos relacionados con estilos de vida como concepto, considerando con especial énfasis aquéllos relacionados con estudiantes universitarios iberoamericanos. Concluyeron lo siguiente:

“Los hallazgos señalados muestran una población vulnerable que en algunos aspectos presenta mayores problemas que la población general, situación preocupante si consideramos que en este grupo existen personas que poseen los conocimientos necesarios para llevar a cabo adecuadas conductas pero que, aparentemente, no perciben el riesgo, siendo quienes menos conductas saludables realizan. Los estilos de vida son conductas que involucran decisión personal, sea voluntaria o involuntaria.”

(3)

TRONCOSO Claudia, DOEPKING Carlos, SILVA Eduardo, Realizaron la investigación titulada “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile el 2011. Para el logro de esta meta, se utilizó un diseño cualitativo de tipo fenomenológico. A través de una encuesta semiestructurada, utilizada como herramienta de recolección de datos, se entrevistó a 12 estudiantes y además, se realizó un grupo focal con 6 alumnos que cumplían con los criterios de selección de la investigación. Los resultados fueron analizados por el investigador principal mediante análisis semántico. Como resultados, los estudiantes identifican la importancia de la alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. Conclusión:

“Se concluye que el tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización”. (4)

ALVARADO LAGUNAS Elías, LUYANDO CUEVAS José Raúl, Realizaron la investigación titulada “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012. El objetivo fue conocer la percepción de los adolescentes sobre el riesgo a la salud que existe en torno a su alimentación cotidiana. Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. En lo referente al término alimentación saludable, la mayoría de los

jóvenes (57%), lo consideraban muy complejo. Entendían que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con las siguientes categorías: comer frutas y verduras (72%), comer carnes rojas y/o blancas (14%), comer lácteos (9.7%) y comer huevo (4.3%). Sin embargo, las respuestas no son consistentes, debido a que cuando se les preguntaba el número de veces que consumían comida chatarra (papas, galletas, dulces, etc.) al día, la respuesta de la mayoría de los jóvenes (76%), fue que la consumían más de dos veces al día. Cuando se les preguntó qué era lo que tomaban cuando tenían sed, el 52% de los jóvenes señaló que tomaba refrescos comerciales. Se observa, también, que dentro del consumo de alimentos fuera del hogar, los de mayor demanda, entre los jóvenes, son tacos (39%), hamburguesas y hot dogs (15%) y comidas corridas (11%). Paralelo a ello, el consumo de alimentos chatarra es relativamente mayor, ya que los jóvenes señalaron que gastan del 21% al 50% de sus ingresos en ellos. En conclusión:

“El gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%)”. (5)

2.1.2 Antecedentes nacionales

CARAZAS ARREDONDO, Julissa, Realizo el estudio titulado “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y

5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010". En Arequipa - 2010. El objetivo fue determinar la influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010. Realiza un tipo de investigación no experimental, su diseño fue transversal y de su nivel correlacional. Concluye que:

"existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado". (6)

GUTIÉRREZ CAMPOS Luis, FLORES SAIRE Susy, AVENDAÑO ATAUJE José, FLÓREZ CALVET Antonieta, GUTIÉRREZ LECCA Erika, Realizaron la investigación titulada "Promoviendo Universidades Saludables", en Lima – 2010. Ministerio de Salud. El objetivo de esta investigación es proponer un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades, Coadyuvar al fortalecimiento de iniciativas que contribuyan a la generación de una cultura de la salud, conservación del ambiente y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Ministerio de Salud viene impulsando políticas y creando alianzas en pro de la salud con el

propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población mediante acciones dirigidas a las personas en las diferentes etapas de vida, y en los diversos escenarios donde vive, trabaja, estudia. La universidad permite el logro de competencias, capacidades y habilidades del educando universitario para que se forje como un profesional competitivo, responsable y contribuya al desarrollo saludable y sostenible del país, así como en sus integrantes. En virtud de ello, el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables, contiene bases teóricas referenciales para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud, definida como un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. El documento incorpora diversas Conferencias, Declaraciones y Convenios Internacionales de Promoción de la Salud, que dan el sustento técnico y político al nuevo enfoque de la Salud Pública. Así mismo, se describe brevemente algunas experiencias de universidades peruanas –y otras a nivel mundial– que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general. Se desarrolla aspectos conceptuales y metodológicos para implementar la promoción de la salud en las universidades, las características de una Universidad Saludable y una propuesta de acciones y actividades para promoverlo. Se concluye:

“Alentamos a todas las universidades del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr

una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable” (7)

PALOMARES ESTRADA, Lita; Realizo la investigación titulada “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, Lima – 2014. 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, ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.671$); ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.458$); ($p= 0.002$; $r(\rho)= -0.3$) respectivamente. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo

Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel “Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%. Conclusiones:

“Existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA”. (8)

2.2 BASE TEORICA

2.2.1 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

O.M.S (1999) define estilo de vida de una persona como aquel "compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. (9)

Según Gutiérrez, En base a las características individuales, se pueden entender los estilos de vida saludables como patrones conductuales beneficiosos para la salud que son aprendidos y surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente. Es consciente porque el individuo escoge entre una amplia gama de conductas que están disponibles en su ambiente social, e inconsciente puesto que las condiciones sociales y ambientales circundantes influyen en su elección.

Mendoza (1994) propone: "El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo". (10)

2.2.2. FACTORES DE ESTILOS DE VIDA

Marc Lalonde Las dietas poco saludables; La inactividad física;

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; el estrés psicosocial; y otras conductas de riesgo, como mantener relaciones sexuales sin protección, conducir de forma temeraria. (11)

Son algunos de los factores de riesgo que forman parte del estilo de vida de nuestras sociedades que han provocado el crecimiento de las enfermedades Daniel de Luis Román:

- Alimentación. Debe ser suficiente, variada, equilibrada, segura, apetecible. Los especialistas ponen como ejemplo la dieta mediterránea.
- Consumo de alcohol. Los expertos recomiendan que cuanto menos cantidad mejor, a excepción de embarazadas, niños o si después se conduce, que en estos casos no hay que beber nada.
- Ejercicio físico adecuado a la edad y a la condición de cada uno, pero de forma regular. Lo idóneo es una hora diaria como mínimo cinco días a la semana.
- Consumo de sustancias tóxicas. Los especialistas aconsejan abandonar el tabaco y evitar espacios contaminados por su humo. Insisten en que ninguna droga es saludable.
- Uso racional de medicamentos bajo la supervisión de un sanitario cualificado.
- Cuidar la salud sexual. Abogan por no correr riesgos innecesarios; consultar con el médico si se ha tenido alguna conducta de riesgo; evitar contagiar a otras personas, si se sufre una enfermedad transmisible; y disfrutar del sexo con salud.

2.2.3 TIPOS DE VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio físico

Una actividad física moderada realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud, los principales beneficios de la salud tiene que ver con los problemas cardiovasculares. También aporta beneficios psicológicos, reduce sentimientos de estrés y ansiedad, mejora las actitudes laborales, contribuye en el auto concepto del individuo. (12)

Nutrición adecuada

La nutrición correcta se hace imprescindible, para lograr un estado saludable, la mayor parte de las enfermedades guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia (por ejemplo la diabetes, caries dental). Una buena práctica nutrimental se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga minerales, proteínas, vitaminas, y un consumo adecuado, evitando ingesta excesiva de alimentos.

Adoptar comportamientos de seguridad

La mayor parte de los accidentes podrían evitarse, pues la mayoría son ocasionados por la conducta de los individuos, comportamientos inadecuados de manejo de automóviles, medicamentos, armas blancas y de fuego, sustancias tóxicas, etc. Por lo que se deben evitar conductas que ocasionen este tipo de problemáticas.

Evitar consumo de drogas

Estas sustancias son una fuente de problemas de salud y dan lugar a diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, etc. Es necesario que el uso de drogas sea eliminado o reducido al mínimo

Sexo seguro

Cada año millones de personas, la mayoría de ellos jóvenes, contraen enfermedades transmitidas sexualmente (entre ellas gonorrea y herpes), estas enfermedades siempre han sido potencialmente peligrosas.

Adherencia terapéutica

Para que el consejo médico tenga repercusiones beneficiosas, deben tenerse en cuenta dos aspectos: en primer lugar el consejo debe ser acertado, en segundo lugar, debe ser seguido por el individuo. (13)

Nivel físico

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias. Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios. Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo

Nivel psíquico

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación Aporta sensación de bienestar eliminar el previene el insomnio y regula el sueño.

Nivel socio afectivo

Estimula la participación e iniciativa. Estimula el afán de trabajo en grupo. Canaliza la agresividad Favorece el autocontrol. Nos enseña a aceptar y superar las derrotas. Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas. Favorece y mejora la autoestima. Mejora la imagen corporal.

2.2.4 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE ESTILO DE VIDA

La actividad física: (14)

- Fortalece los huesos y músculos.
- Permite una sensación de bienestar y disminuye la tristeza, el estrés, y la ansiedad.
- Disminuye la grasa (colesterol) y el azúcar en la sangre.
- Ayuda a mantener el buen estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.
- Mejora la capacidad de memoria, la atención y concentración.
- Mejora el corazón y la circulación

2.2.5 PROMOCION DE LA SALUD INTEGRAL

Organización Mundial de la Salud «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» (15)

Ministerio de salud, el desarrollo integral para cualquier persona necesita de diferentes estímulos y factores que le permitan crecer y desarrollarse, ser productivos y establecer lazos de convivencia social adecuados.

Es la búsqueda de intervenciones que cubran cada vez más inclusiva otras necesidades de salud en el espacio de familia y comunidad. (16)

Factores para la promoción de la salud

Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. (17)

- Factores determinantes de la salud dependen de la persona en sí y otros dependen del medio en que el individuo se desarrolla.
- Factores biológicos tales como la herencia, el envejecimiento, los desastres naturales.
- Los factores sociales incluyen la contaminación ambiental, el servicio sanitario, la vivienda digna, la educación, la violencia, la cultura, el estilo de vida son factores modificables Los factores psicológicos o mentales.
- Medio ambiente: relacionado a los factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación atmosférica, de contaminación química, tanto del suelo, agua y aire, y los factores socioculturales y psicosociales relacionados con la vida en común
- Estilos de vida: Relacionados con los hábitos personales y de grupo de la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexual, utilización de los servicios de salud, etc.
- Biología humana, relacionado a aspectos genéticos y con la edad de las personas.
- La atención sanitaria: que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y poblaciones.

2.2.6 PREVENCIÓN DE LA SALUD

- La prevención se centra en desarrollar medidas y técnicas que puedan evitar la aparición de la enfermedad. Implica realizar acciones anticipatorias frente a situaciones indeseables, con el fin de promover el bienestar y reducir los riesgos de enfermedad. (18)

- Una de las mejores maneras de darle al cuerpo la nutrición que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con un adecuado contenido de nutrientes. Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, retrasando algunos cambios del envejecimiento.
- La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. Huyendo la frecuencia de algunas enfermedades.

Funciones básicas de prevención de la salud

- OMS promoción de la salud, que para el sector salud significa realizar acciones de salud dirigidas a proporcionar a la población los medios para ejercer mayor control sobre su salud para mejorarla. (19)
- Protección de la salud, Son las acciones de salud dirigidas al Control Sanitario del Medio Ambiente, que para el sector salud se reduce a: - Vigilancia y Control de la contaminación del agua, aire y del suelo.
- Prevención de la enfermedad, Son las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas.
- Restauración de la salud Acciones de los Servicios de Salud, mediante Asistencia Sanitaria, destinada a recuperar la salud de las personas que la han perdido, Carta de Ottawa.
- Desarrollar aptitudes personales para la salud

- La promoción de la salud proporciona la información y las herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida. (20)
Al hacerlo genera opciones para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el ambiente, y para que utilice adecuadamente los servicios de salud.
- Desarrollar entornos favorables la promoción de la salud impulsa que las personas se protejan entre sí y cuiden su ambiente. para ello estimula la creación de condiciones de trabajo y de vida gratificante, higiénica, segura y estimulante. (21)
- Reforzar la acción comunitaria la promoción de la salud impulsa la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones y elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud. asimismo, fomenta el desarrollo de sistemas versátiles que refuercen la participación pública.
- Reorientar los servicios de salud, la promoción de la salud impulsa que los servicios del sector salud trasciendan su función curativa y ejecuten acciones de promoción, incluyendo las de prevención específica.
- Impulsar políticas públicas saludables.

Periodos de la prevención de salud

- Periodo prepatogénico: comienza con la exposición a factores de riesgo o etiológicos, y en él desempeñan un papel importante los elementos que favorecen la susceptibilidad del huésped para padecer la enfermedad. Estos factores de riesgo pueden ser no modificables (edad, sexo). (22)

- Periodo patogénico: se distinguen habitualmente dos estadios o fases: presintomática (sin síntomas ni signos de la enfermedad)
- Periodo de resultados: son las consecuencias del avance de la enfermedad inducida por los agentes causales (muerte, incapacidad, situación de enfermedad crónica o curación)
- Periodos de la enfermedad: cualquier enfermedad tiene periodo prepatogénico y patogénico, el pre patogénico abarca hasta cuando está enfermo el agente y el huésped están en contacto (existe riesgo de enfermar) tabaco (agente) y fumador (huésped): no existe síntoma subclínico. (23)

Lalonde M. Toda enfermedad en un ser humano se gesta en:

- Período prepatogénico que puede ser muy corto o muy largo, tanto como iniciase en la etapa en que esta persona está en gestación y presentarse cuatro o cinco décadas después. En esta etapa prepatogénico el ser humano entra en contacto con el agente que lo va a enfermar o ante las causas de otra naturaleza, que se denominan: (24)
- Factores de riesgo y que son: Ciertas variables asociadas con la probabilidad del desarrollo de una enfermedad, pero que no son suficientes para provocarlas, las que en un determinado momento de la vida producen alteraciones orgánicas que llegan a producir un estímulo que lleva a la enfermedad o entra el organismo en contacto con una causa suficiente o necesaria, que se agrega a las otras y se produce la enfermedad. En esta etapa, el objetivo es que el ser humano goce de un óptimo estado de salud, que le permita estar en condiciones de

sobrellevar mejor la influencia de los factores de riesgo, o que estos sean muy escasos o nulos, por los hábitos y condiciones de vida que tiene, por las cuales goce de buena salud, y no sea afectado por la enfermedad. (25)

- La Promoción de la salud, que como actividades que debe realizar el sector salud, son las de proporcionar a los usuarios, las herramientas conceptuales y metodológicas que les permita tomar un adecuado control sobre su salud y mantenerlo óptimo o que lo mejore, en caso de que presente algunas alteraciones Protección de la salud. Como respuesta a los hallazgos desfavorables del medio ambiente y las condiciones de los alimentos, deben actuar otras instituciones dependientes de otros sectores que tienen que ver con el cuidado del medio ambiente, como por ejemplo aquellas que tienen que ver con la potabilización del agua y la eliminación de aguas residuales, o los gobiernos locales que tienen que supervisar la disponibilidad de los alimentos y las buenas condiciones. (26)
- Prevención primordial, que significan “Evitar el surgimiento y la consolidación de patrones de vida social, económica y cultural que se sabe contribuyen a elevar el riesgo de enfermar en general de una manera amplia”,
- Prevención primaria, cuyo objetivo: es limitar la Incidencia de enfermedad mediante el control de sus causas y de los factores de riesgo. Naturalmente se refiere a enfermedades específicas en las que de acuerdo a su historia natural existen las posibilidades de actuar en ese sentido. (27) Ya en la etapa patogénica, en la sub etapa de patogenia primaria, donde recién se están presentando las primeras alteraciones que produce la

enfermedad, se puede actuar precozmente y evitar que la enfermedad progrese es lo que se llama: (28)

- Prevención secundaria, cuyo Objetivo es la curación de los pacientes y la reducción de las consecuencias más graves de la enfermedad mediante el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno. Con el fin de reducir la prevalencia de la enfermedad. Suele aplicarse a enfermedades cuya historia natural comprende un período precoz en el que son fáciles de diagnosticar y tratar, además, puede detenerse su progresión hacia un estadio más grave. (29)

2.2.7 HABITOS ALIMENTICIOS

Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que las almacenas, prepara, distribuye y consume. (30) Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente.

Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos

de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:

- La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.
- Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

En conclusión, una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

2.2.8 ALIMENTACION SALUDABLE EN JOVENES UNIVERSITARIOS

La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. (31)

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configuran

un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia.

Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc. (32)

El hecho de llevar a cabo una alimentación variada (incluyendo diversidad de alimentos) y equilibrada (en cantidad adecuada a las necesidades individuales), es, entre otros factores, una de las principales vías de promoción de salud y calidad de vida. Por un lado, cubre las necesidades biológicas básicas para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad y por otro, sirve como prevención y tratamiento ante ciertas enfermedades y/o alteraciones orgánicas. (33)

Es por ello que se elaboró la Pirámide Nutricional Peruana, donde brinda una idea muy clara de lo que debe ser una

adecuada alimentación y se ajusta a la cultura alimenticia de nuestro país.

La base de la pirámide, el primer grupo de alimentos contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente.

En el segundo grupo de alimentos de la pirámide se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que entre otras funciones también aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo de alimentos debe consumirse mínimo 3 veces por día.

El tercer grupo lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como la gallina, sangrecita, pescado, entre otros. Estos deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día. Aquí se encuentra, por ejemplo, queso y leche.

El cuarto grupo de alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide es representado por los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la pirámide, significa que este grupo de alimentos debe consumirse

en cantidad reducida y de vez en cuando como es el caso de las grasas. Los alimentos que se encuentran en este grupo son: mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, entre otros. (34)

2.2.9 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNIVERSITARIOS

Para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes universitarios necesitan consumir alimentos nutritivos ricos en vitaminas, minerales y proteínas además de evitar el desarrollo, a largo plazo, de enfermedades como gastritis, obesidad y estreñimiento. (35)

Según el Instituto Nacional de Salud, los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios porque no establecen horarios específicos para almorzar, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo optando por comprar “algo” que les quite el hambre.

Sin embargo, los jóvenes requieren alimentarse nutritivamente para obtener energía y micro nutrientes que le permitan crecer, moverse, mantener funciones vitales y reparar su permanente desgaste por el estudio.

La alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E así como el Ácido Fólico.

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, también aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se halla en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas.

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir problemas de memoria y aprendizaje. Se encuentra en los cereales integrales, semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La carencia de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad.

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza. Esta principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo.

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés (exámenes) es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, ya que refuerza el sistema inmunológico estimulando la producción de hormonas. Está en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (brócoli). (36)

A continuación, se presentan algunos ejemplos de una alimentación saludable en universitarios:

Ejemplo 1:

- DESAYUNO: 1tza leche con avena 1 pan con aceituna 1 vaso jugo de papaya.
- ALMUERZO Sopa de verduras con fideos Croqueta de pescado con puré de papa y 1 porción de arroz 1Plátano
- CENA Ajjaco de caihuas con 1 porción de arroz Leche asada

Ejemplo 2:

- DESAYUNO 1tza leche 1 vaso zumo de fruta 1 pan con mermelada o margarina
- ALMUERZO Crema de zapallo Olluquito con carne de res y 1 porción de arroz Ensalada de fruta
- CENA Flan de verduras con pollo Mazamorra de leche

Ejemplo 3:

- DESAYUNO 1tza avena con manzana 1 pan con queso
- ALMUERZO Ensalada de verduras Pallares con pescado frito y 1 porción de arroz Fruta cítrica
- CENA Saltado de pollo con brócoli y 1 porción de arroz Fruta

2.2.10 TEORIAS DE ENFERMERIA**Según Nola Pender**

Una de las teorías de enfermería que se encuentra relacionada al tema es la de Nola Pender, llamada “Modelo de Promoción de la Salud, que refleja las interrelaciones que existen entre los factores cognitivos perceptivos y los factores modificantes que influyen en las conductas favorecedoras de la salud.” Sirve como base para el estudio de cómo las personas toman decisiones, sobre su propio cuidado de la salud, y de las personas que tienen a su cargo. (37)

La teoría de Nola Pender, las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana; además, tienen la capacidad de poseer una auto conciencia reflexiva en la que el profesional sanitario forma parte de su entorno interpersonal ejerciendo influencia a lo largo de sus vidas.

Según Madeleine Leininger:

La teoría de Leininger se basa en las disciplinas de la antropología y de la enfermería. Ha definido la enfermería transcultural como un área principal de la enfermería que se centra en el estudio comparativo y en el análisis de las diferentes culturas y subculturas del mundo con respecto a los valores sobre los cuidados, la expresión y las creencias de la salud y la enfermedad y el modo de conducta. El propósito de la teoría era describir las particularidades y las universalidades de los cuidados humanos según la visión del mundo, la estructura social y así poder descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su bienestar, salud o afrontamiento con la muerte de una manera culturalmente adecuada como se menciona. (38)

El objetivo de la teoría es mejorar y proporcionar cuidados culturalmente congruentes a las personas que les sean beneficiosas, se adapten a ellas y sean útiles a las formas de vida saludables del cliente, la familia o el grupo cultural. La teoría de Leininger afirma que la cultura y el cuidado son medios más amplios y holísticos para conceptualizar y entender a las personas, este saber es imprescindible para la formación y las prácticas enfermeras.

Considerando lo mencionado, podemos decir que estas teorías están relacionadas con el tema a investigar.

2.3 DEFINICION DE TERMINOS

Prevención

Es acción y efecto de prevenir. Se refiere a la preparación con la que se busca evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable o un acontecimiento dañoso. Pueden prevenirse enfermedades

Promoción

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

Enfermedad

Es entendida como una idea opuesta al concepto de salud: es aquello que origina una alteración o rompe la armonía en un individuo, ya sea a escala molecular, corporal, mental, emocional o espiritual.

Estilo de vida

Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables causan numerosas enfermedades.

Hábitos alimenticios

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.

Nutrición

Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la actividad vital.

Factores Sociales

Son los factores que afectan a las personas de diferentes formas: en los medios de comunicación, tipo de familia, etc.

2.4 HIPOTESIS

H₁ = Si existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

H₀ = No existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

2.5 VARIABLES

Variable Independiente = Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

Variable dependiente = Factores sociales en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

2.5.1 Definición conceptual de la variable

- **Estilos de vida saludables**

Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

- **Factores sociales**

Son los factores que afectan a las personas de diferentes formas: en los medios de comunicación, tipo de familia, etc.

2.5.2 Definición operacional de la variable

- **Estilos de vida saludables**

Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017. Considerando los hábitos alimenticios, alimentación saludable y recomendaciones nutricionales.

- **Factores sociales**

Son los factores que afectan a los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017. Considerando el entorno familiar, grupo de amigos y relaciones sociales.

2.5.3 Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores sociales	<ul style="list-style-type: none">• Entorno familiar• Grupo de amigos• Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none">- Tipo de familia- Economía- Universidad- Colegio- Infancia- Entorno laboral- Entorno profesional

<p>Estilos de vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios • Alimentación saludable • Recomendaciones nutricionales 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de alimentos - Ingesta de alimentos - Frecuencia - Concepto de alimentación saludable - Beneficios de alimentación saludable - Actividades físicas - Tipo de actividades - Frecuencia - Duración
----------------------------------	---	---

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

El presente estudio es de tipo y nivel descriptivo - correlacional, es descriptiva porque busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, etc. Es correlacional por la capacidad de seleccionar y relacionar las características del objeto de estudio para luego hacer una descripción detallada de las categorías o clases de dicho objeto.

Es de enfoque cuantitativo, se fundamenta en el método hipotético deductivo. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones. Utiliza medición numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos; Pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables, Hernández Sampieri, por lo que también es de cohorte transversal no experimental.

3.2. DESCRIPCION DEL AMBITO DE LA INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se llevó a cabo en la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, Departamento de Arequipa, Distrito de José Luis y Bustamante y Rivero, actualmente ubicado en la Urb. Daniel Alcides Carrión G – 14, tiene como objetivo brindar una educación de calidad y formar profesionales de competitividad.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población total del estudio estuvo conformada por 54 estudiantes de Enfermería del VII Ciclo, de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

3.3.2. Muestra

La muestra es censal poblacional, donde se selecciona el total de las unidades de población, la cual posee una característica en común, que estudia y da origen a los datos que requiere la investigación.

Criterio de inclusión

- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, matriculados en ciclo regular Arequipa – 2017.
- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, que asistan regularmente a la UAP.
- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, que acepten participar en el estudio.

Criterios de Exclusión

- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, no matriculados en ciclo regular, Arequipa - 2017
- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, que no asistan regularmente a la UAP.
- ✚ Estudiantes de enfermería del VII Ciclo, que no acepten participar en el estudio.

3.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

La técnica empleada en la investigación fue la Encuesta, por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo de estudio y obtener información. Como instrumento un Cuestionario que consta de 35 ítems, introducción datos generales, selección de información específica que explora las variables.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada; la validez del

instrumento se determinó mediante Juicio de Expertos, participaron 7 profesionales de enfermería con experiencia en las variables a investigar. Para la confiabilidad se utilizó la prueba de alfa de Crombach obteniéndose como valor 0.81, por lo que se concluye que el instrumento es válido y confiable.

3.6. PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

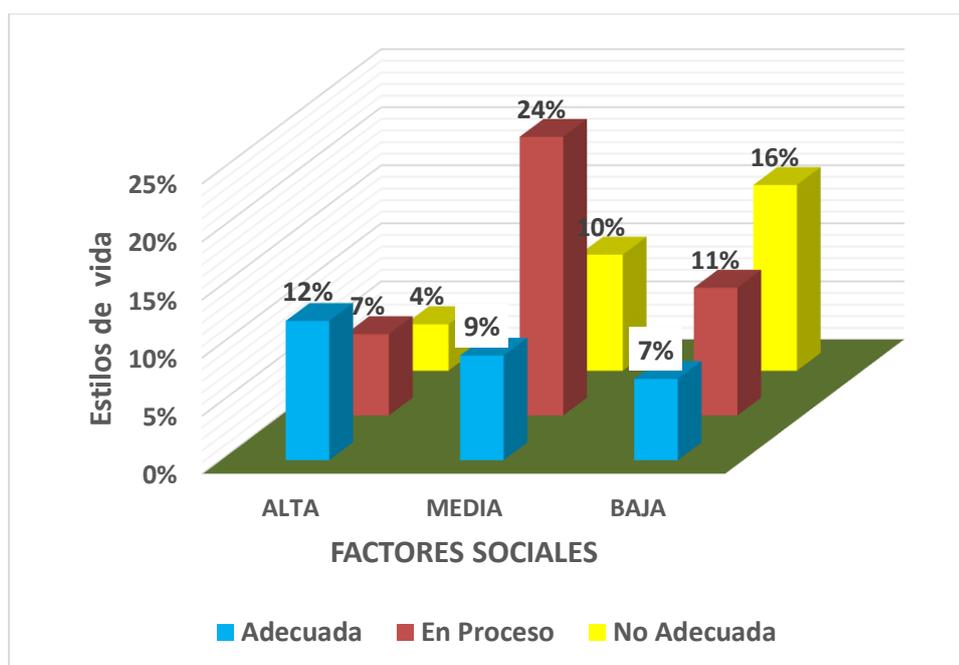
La recolección de datos se llevó a cabo en la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa, Departamento Arequipa, previa realización de trámites administrativos para obtener la autorización respectiva del Director en la filial se remitió una carta de presentación emitida por la Directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, la Dra. Fernanda Gallegos. El instrumento fue aplicado aproximadamente en 30 minutos por cada entrevistado.

Los datos recolectados se tabularon manualmente mediante el programa estadístico SPSS 22, para que puedan ser presentados a través de tablas y gráficos con sus respectivos análisis.

CAPITULO IV: RESULTADOS

GRAFICA N° 1

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2017.

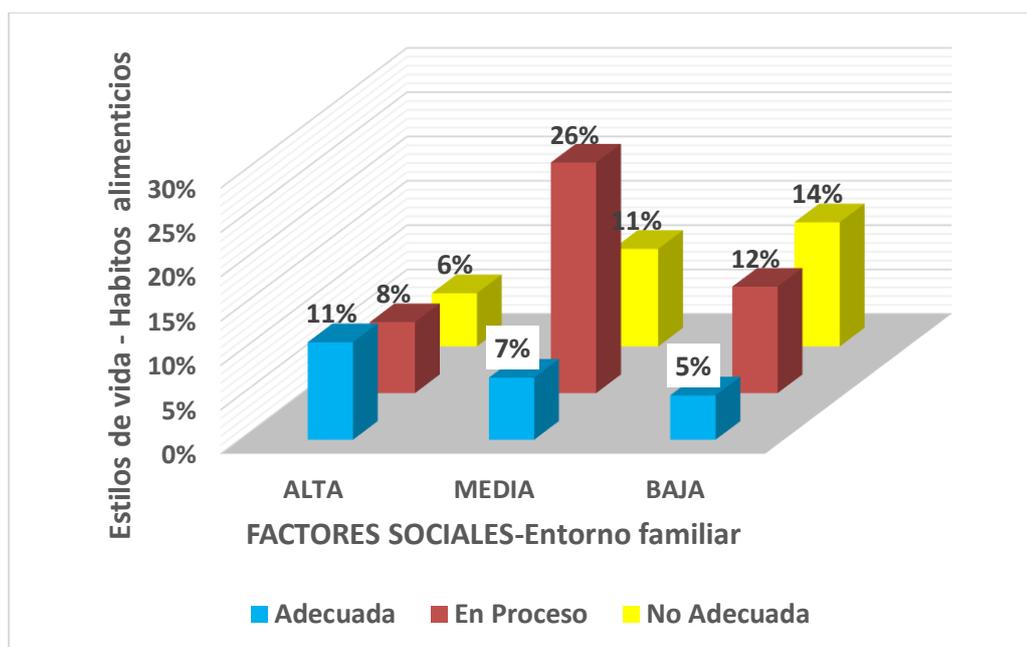


COMENTARIO DE LA GRAFICA 1:

Los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa que tienen Factores sociales en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida en el nivel En Proceso en un (24%), los estudiantes que tienen Factores sociales en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida en el nivel Alto en un (16%) y los estudiantes que tienen Factores sociales en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida en el nivel Adecuado en un (12%)

GRAFICA N° 2

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2017, SEGÚN ENTORNO FAMILIAR Y HÁBITOS ALIMENTICIOS.

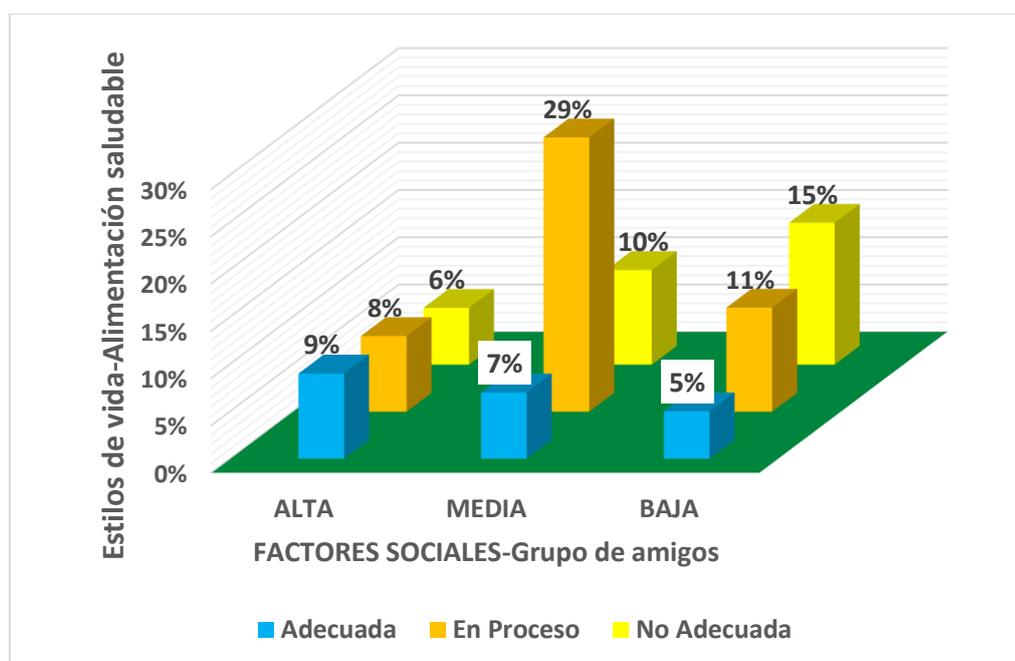


COMENTARIO DE LA GRAFICA 2:

Los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel En Proceso en un (26%), los estudiantes que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel Alto en un (16%) y los estudiantes que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel Adecuado en un (12%).

GRAFICA N° 3

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2017, SEGÚN GRUPO DE AMIGOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

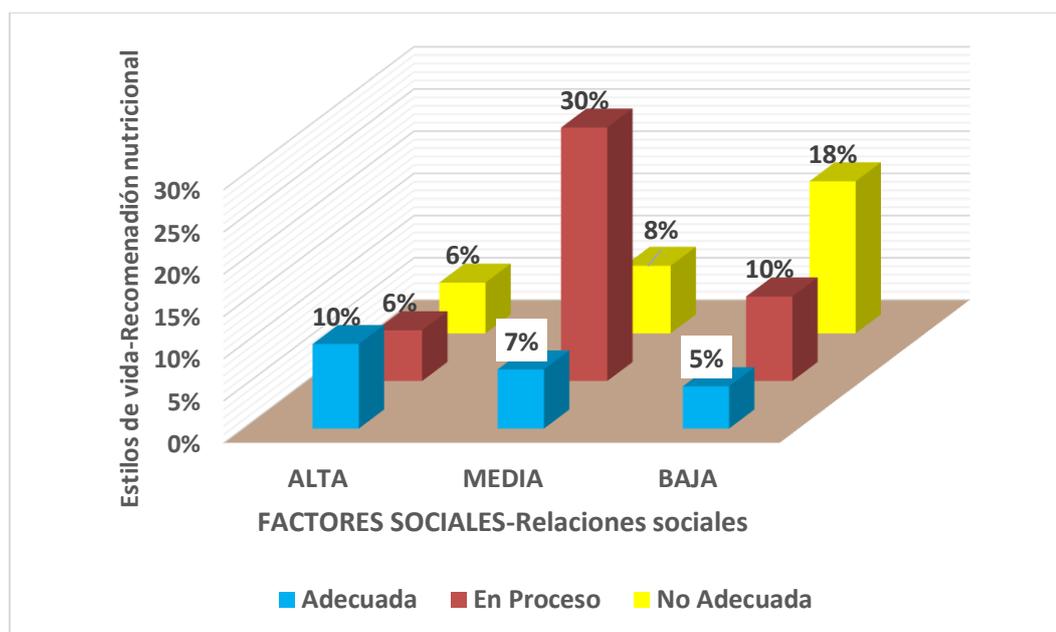


COMENTARIO DE LA GRAFICA 3:

Los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa que tienen Factores sociales-Grupos de amigos en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Alimentación saludable en el nivel En Proceso en un (29%), los estudiantes que tienen Factores sociales- Grupos de amigos en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida- Alimentación saludable en el nivel Alto en un (15%) y los estudiantes que tienen Factores sociales- Grupos de amigos en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida- Alimentación saludable en el nivel Adecuado en un (9%).

GRAFICA N° 4

FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2017, SEGÚN RELACIONES SOCIALES Y RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL.



COMENTARIO DE LA GRAFICA 4:

Los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa que tienen Factores sociales-Relaciones sociales en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Recomendación nutricional en el nivel En Proceso en un (30%), los estudiantes que tienen Factores sociales- Relaciones sociales en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida- Recomendación nutricional en el nivel Alto en un (18%) y los estudiantes que tienen Factores sociales- Relaciones sociales en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida- Recomendación nutricional en el nivel Adecuado en un (10%).

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

H₁ = Existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

H₀ = No existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

H1 ≠ Ho

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 1: Prueba de Hipótesis General mediante la R de Pearson

		Factores sociales	Estilos de vida
Factores sociales	Correlación de Pearson	1	,984**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	54	54
Estilos de vida	Correlación de Pearson	,984*	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	54	54

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

COMENTARIO DE LA TABLA 1:

Aplicando la técnica del programa estadístico SPSS v.22, el valor de la R de Pearson obtenido fue de 0,984, lo cual nos indica que existe una relación significativa con un valor $p<0,05$.

Siendo cierto que: Existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.

CAPITULO V: DISCUSIÓN

OBJETIVO GENERAL

En relación al Objetivo General, se buscó determinar la relación entre los Factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa encontrando que: los que tienen Factores sociales en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida en el nivel En Proceso en un (24%), los estudiantes que tienen Factores sociales en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida en el nivel Alto en un (16%) y los estudiantes que tienen Factores sociales en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida en el nivel Adecuado en un (12%). Coincidiendo con BASTÍAS, E., Stieповich, J. (2014). quien concluyó lo siguiente: *“Los hallazgos señalados muestran una población vulnerable que en algunos aspectos presenta mayores problemas que la población general, situación preocupante si consideramos que en este grupo existen personas que poseen los conocimientos necesarios para llevar a cabo adecuadas conductas pero que, aparentemente, no perciben el riesgo, siendo quienes menos conductas saludables realizan. Los estilos de vida son conductas que involucran decisión personal, sea voluntaria o involuntaria.”* Coincidiendo además con TRONCOSO, C., Doepking, C, Silva, E. (2011). Quienes concluyeron que: *“El tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización”*.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

En relación al Objetivo específico uno, se buscó determinar la relación entre los Factores sociales-Entorno familiar y los estilos de vida-Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa encontrando que los estudiantes que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel En Proceso en un (26%), los estudiantes que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel Alto

en un (16%) y los estudiantes que tienen Factores sociales-Entorno familiar en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida-Hábitos alimenticios en el nivel Adecuado en un (12%). Coincidiendo con ALVARADO, E., Luyando, J. (2012). Quienes concluyen que: *“El gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%)”*.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

En relación al Objetivo específico dos, se buscó determinar la relación entre los Factores sociales-Grupos de amigos y los estilos de vida-Alimentación saludable de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa, encontrando que los que tienen Factores sociales-Grupos de amigos en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Alimentación saludable en el nivel En Proceso en un (29%), los estudiantes que tienen Factores sociales- Grupos de amigos en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida- Alimentación saludable en el nivel Alto en un (15%) y los estudiantes que tienen Factores sociales-Grupos de amigos en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida- Alimentación saludable en el nivel Adecuado en un (9%). Coincidiendo con CARAZAS, J. (2010). Quien concluye que: *“existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado”*.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

En relación al Objetivo específico tres, se buscó determinar la relación entre los Factores sociales-Relaciones sociales y los estilos de vida-Recomendación nutricional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa que tienen Factores sociales-Relaciones sociales en el nivel Medio tienen a su vez Estilos de vida-Recomendación nutricional en el nivel En Proceso en un (30%), los estudiantes que tienen Factores sociales- Relaciones sociales en el nivel Bajo tienen a su vez Estilos de vida- Recomendación nutricional en el nivel Alto en un (18%) y los estudiantes que tienen Factores sociales- Relaciones sociales en el nivel Alto tienen a su vez Estilos de vida- Recomendación nutricional en el nivel Adecuado en un (10%). Coincidiendo con GUTIÉRREZ, L., Flores, S., Avendaño, J., Flórez, A., Gutiérrez, E. (2010) quienes concluyen que: *“Alentamos a todas las universidades del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable”* Coincidimos además con PALOMARES, L. (2014) Conclusiones: *“Existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA”*.

CONCLUSIONES

PRIMERO

La presente investigación tiene como título: Relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, encontrando que existe relación directa entre las variables por cuanto a mejores niveles de los Factores sociales de los estudiantes son mejores los niveles de estilos de vida y a menores niveles de los Factores sociales de los estudiantes se presentan bajos niveles de los estilos de vida, también es una relación significativa entre ambas variables, comprobado estadísticamente mediante la R de Pearson con un valor de ($R=0,984$) y con un nivel de significancia de valor ($p<0,05$), encontrando además dificultades en los niveles de Factores sociales de (43%) en el nivel Medio y de (42%) En Proceso de los estilos de vida. Necesitando para ello la concientización de los estudiantes de enfermería, hacia una adecuada alimentación nutritiva y saludable, así como de brindar asesoría y consejería orientada a mejorar los niveles de estilos de vida, así como la de organizarse para contar con promotores de una vida saludable.

SEGUNDO

Con respecto a la dimensión Factores sociales-Entorno familiar y los estilos de vida-Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa encontrando que existe relación directa y significativa entre las variables, $R=0,988$ y $\alpha=0,05$,

TERCERO

Con respecto a la dimensión Factores sociales-Grupos de amigos y los estilos de vida-Alimentación saludable de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa, encontrando que que existe relación directa y significativa entre las variables, $R=0,989$ y $\alpha=0,05$,

CUARTO

Con respecto a la dimensión Factores sociales-Relaciones sociales y los estilos de vida-Recomendación nutricional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa, encontrando que que existe relación directa y significativa entre las variables, $R=0,982$ y $\alpha=0,05$,

RECOMENDACIONES

PRIMERO

Promover el uso de espacios adecuados que permitan instalar kioscos saludables para atención de los estudiantes asimismo de eventos académicos culturales que permitan desarrollar los mejores niveles de interacción social.

SEGUNDO

Promover estrategias, programas, asesoría y consejería en los estudiantes, encaminados a promover estilos de vida saludables relacionados con la alimentación nutritiva.

TERCERO

Sensibilización a estudiantes de Enfermería, para que conozcan las consecuencias de los estilos de vida no saludables, a través de videos, actividades motivadoras a nivel curricular o extracurricular.

CUARTO

Capacitar y organizar a los estudiantes de Enfermería, para que sean promotores de salud entre sus compañeros de estudio, de esta manera serían un soporte más adecuado y ajustado a la realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valdivia, Sanaí. “Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico”. Lima: MINSA. INS.2006.Pág 1.
2. Behar, M e Icaza. Nutrición. Ed. Interamericana. México1982. Pág. 99.
3. Bastías Arriagada Elizabeth Magdalena, Stiepovich Bertoni Jasna, “Una Revisión de los Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios Iberoamericanos” Chile - 2014.
4. Troncoso Claudia, Doepking Carlos, Silva Eduardo, “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile el 2011.
5. Alvarado Lagunas Elías, Luyando Cuevas José Raúl, “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012.
6. Carazas Arredondo, Julissa, “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. En Arequipa - 2010.
7. Gutiérrez Campos Luis, Flores Saire Susy, Avendaño Atauje José, Flórez Calvet Antonieta, Gutiérrez Lecca Erika, “Promoviendo Universidades Saludables”, en Lima – 2010.
8. Palomares Estrada, Lita; “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, Lima – 2014.
9. Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud: Principios. 48ª Ed. Ginebra: OMS; 2014.
10. Organización Panamericana de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ottawa: OPS; 1986.
11. Guía de alimentación saludable, Programa de Salud del Adulto

12. Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid, 2015.
13. Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>
14. OMS/FAO. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. OMS, Serie de Informes Técnicos, 916. Ginebra; OMS; 2013.
15. Ministerio de Salud. Prevención para la salud: Estrategia Inmunizaciones, 2015.
16. Veny, M. B. Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes Universitarios. España: Eves. Ecuador (2014). Obtenido de [file:///C:/Users/PC/Downloads/tmbv1de1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/tmbv1de1%20(1).pdf)
17. Velázquez, G. Fundamentos de la alimentación saludable (segunda edición ed.). Medellín: Universidad de Antioquia. Colombia (2008).
18. Restrepo, H. Conceptos y definiciones. En H. & Restrepo, Promoción de la Salud: Como construir vida saludable (pág. 25). Bogotá: Medica Internacional Ltda. (2003).
19. Ponte, M. (2010). Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. Lima: Universidad Nacional mayor de San Marcos.
20. Martínez Pérez, M., Sanabria Ramos, G., & Prieto Silva, R. Propuestas de dimensiones configurativas de la promoción de la salud. Revista Cubana de Medicina General Integral, 139-140. (2009).
21. Montes, J. &. Guía para la promoción de Estilos de Vida Saludables en Educación Secundaria. Lima, Perú (2005).

22. Lange, L., & Vio, F. Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. (2006).
23. Kaufer, Pérez, & Arroyo. Nutriología médica (Tercera Edición ed.). México: Médica panamericana. (2008).
24. Irma Lumbreras. (s.f.). "Estilos de Vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Tlaxala".
25. Razusta, Ruiz, & Gil (s.f.). "Hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería" 2005. [acceso: 12 de junio de 2015] Disponible en: <http://hedatuz.euskomedia.org/3806/1/27099107.pdf>.
26. Crovetto Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo (2012). Obtenido de Ginebra: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>.
27. MINSA OPS. La Educación como determinante social de la salud en el Perú. Perú: Editorial Cartolan E.I.R.L. 2007. Pág. 11
28. Castaño, Martha, P., & Jose. (s.f.). "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. [acceso: 28 de abril de 2010] Disponible en: <http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/>.
29. MINSA. 1er Encuentro Nacional de Promoción de la Salud. Perú. 2005. Pág. 33
30. LIP, César y Fernández Rocabado; Determinantes Sociales de la salud en Perú; MINSA – Universidad Norbert Wiener – OPS. Perú. 2005; Pág 56

31. Bernabéu, & Olmeda... El consumidor de alimentos. (Segunda edición ed.). España. (2010): Castilla-La Mancha.
32. Reyes, Silvia Eufemia. "Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Petén" Guatemala, 2008 Pág 17 – 20.
33. Lumbreras, Irma; Guadalupe, María y Medina, Miguel. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. México, 2004. Pág. 8-10
34. Bennasar, M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. España (2014): TDR. Obtenido de <http://www.tdx.cat/handle/10803/84136>
35. Arriagada, E. M. una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cuba – 2014.
36. Barrios, S. &. Promoción de la Salud y un Entorno Laboral Saludable. Rev. Latino-am Enfermagem, (2006).
37. Fanny Cisneros, G. Teorías y modelos de enfermería, Nola pender, Colombia, 2005.
38. Fanny Cisneros, G. Introducción a los modelos de enfermería, Madeleine Leininger, Colombia, 2002.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería del VII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según entorno familiar y hábitos alimenticios?</p> <p>¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según grupo de amigos y alimentación saludable?</p> <p>¿Cuál es la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según relaciones sociales y recomendación nutricional?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p> <p>Objetivo específico Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según entorno familiar y hábitos alimenticios.</p> <p>Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según grupo de amigos y alimentación saludable.</p> <p>Identificar la relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017, según relaciones sociales y recomendación nutricional.</p>	<p>H₁ = Si existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p> <p>H₀ = No existe relación entre factores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p>	<p>Variable Independiente = Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p> <p>Variable dependiente = Factores sociales en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno familiar • Grupo de amigos • Relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de familia - Economía - Universidad - Colegio - Infancia - Entorno laboral - Entorno profesional
Estilos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios • Alimentación saludable • Recomendaciones nutricionales 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de alimentos - Ingesta de alimentos - Frecuencia - Concepto de alimentación saludable - Beneficios de alimentación saludable - Actividades físicas - Tipo de actividades - Frecuencia - Duración

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	POBLACIÓN Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>El presente estudio es de tipo y nivel descriptivo - correlacional, es descriptiva porque busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, etc. Es correlacional por la capacidad de seleccionar y relacionar las características del objeto de estudio para luego hacer una descripción detallada de las categorías o clases de dicho objeto.</p> <p>Es de enfoque cuantitativo, se fundamenta en el método hipotético deductivo. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones. Utiliza medición numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos; Pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables, Hernández Sampieri, por lo que también es de cohorte transversal no experimental.</p>	<p>Población La población total del estudio estuvo conformada por 54 estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2017.</p> <p>Muestra La muestra es censal poblacional, donde se selecciona el total de las unidades de población, la cual posee una característica en común, que estudia y da origen a los datos que requiere la investigación.</p> <p>Criterio de inclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> •Estudiantes de enfermería matriculados en ciclo regular Arequipa – 2017. •Estudiantes de enfermería que asistan regularmente a la UAP. •Estudiantes de enfermería que acepten participar en el estudio. <p>Criterios de Exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> •Estudiantes de enfermería matriculados en ciclo regular Arequipa – 2017. •Estudiantes de enfermería que asistan regularmente a la UAP. •Estudiantes de enfermería que acepten participar en el estudio. 	<p>La técnica empleada en la investigación es la Encuesta, por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo de estudio y obtener información. Como instrumento un Cuestionario que consta de 35 ítems, introducción datos generales, selección de información específica que explora las variables.</p>	<p>La validez hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada; la validez del instrumento se determinó mediante Juicio de Expertos, participaron 7 profesionales de enfermería con experiencia en las variables a investigar. Para la confiabilidad se utilizó la prueba de alfa de crombach obteniéndose como valor 0.81, por lo que se concluye que el instrumento es válido y confiable.</p> <p>La recolección de datos se llevó a cabo en la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa, Departamento Arequipa, previa realización de trámites administrativos para obtener la autorización respectiva del Director en la filial se remitió una carta de presentación emitida por la Directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, la Dra. Fernanda Gallegos. El instrumento será aplicado aproximadamente en 30 minutos por cada entrevistado.</p> <p>Los datos recolectados se tabularon manualmente mediante el programa estadístico SPSS 22, para que puedan ser presentados a través de tablas y gráficos con sus respectivos análisis.</p>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Encuesta

Buenos Días señores soy el estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa. En esta oportunidad me dirijo ante usted para realizar una encuesta acerca de actores sociales y estilos de vida en estudiantes de enfermería. Por lo cual solicito a usted responda las siguientes preguntas que se han formulado, que será de manera anónima.

I. DATOS GENERALES

1. Sexo:

Femenino ()

Masculino ()

2. Edad:

16 a 20 años ()

20 a 22 años ()

23 años a mas ()

3. Ciclo: _____

4. Estado Civil:

Soltera(o) ()

Casada ()

Conviviente ()

5. Lugar de procedencia: _____

INSTRUCCIONES:

Marque según corresponda:

Nunca: N

Pocas veces= PV

Frecuentemente = F

muchas veces = MV

Siempre = S

CUESTIONARIO

Nro.	Items	N	PV	F	MV	S
1	Cocino con poco aceite o digo que agreguen lo mínimo	1	2	3	4	5
2	Como verdura	1	2	3	4	5
3	Como fruta	1	2	3	4	5
4	Como ensaladas	1	2	3	4	5
5	Como carne y el pescado a la plancha o al horno (no frito)	1	2	3	4	5
6	Como carnes grasosas	1	2	3	4	5
7	Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras)	1	2	3	4	5
8	Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres ...)	1	2	3	4	5
9	Como alimentos frescos en vez de platos recocidos	1	2	3	4	5
10	Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora	1	2	3	4	5
11	Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no	1	2	3	4	5
12	Al elegir en un restaurante tengo en cuenta el tipo de comida si engorda	1	2	3	4	5
13	Como lo que me gusta y no estoy pendiente si engorda	1	2	3	4	5
14	Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco	1	2	3	4	5
15	Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen	1	2	3	4	5
16	Cuando me da hambre, como alimentos bajos en calorías (fruta, agua ...)	1	2	3	4	5
17	Las bebidas que tomo son bajas en calorías	1	2	3	4	5
18	Como pastas (macarrones, pastas, espaguetis ...)	1	2	3	4	5
19	Como carne (pollo, ternera, cerdo)	1	2	3	4	5
20	Como pescado	1	2	3	4	5
21	Como féculas (arroz, papas ...)	1	2	3	4	5
22	Como legumbres (lentejas, garbanzos ...)	1	2	3	4	5
23	Como postres dulces	1	2	3	4	5
24	Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas ...)	1	2	3	4	5
25	Como frutos secos (almendras, nueces)	1	2	3	4	5

26	Tomo bebidas azucaradas (Coca-Cola, gaseosas, licuados ...)					
27	Me da hambre si estoy bajo de ánimo					
28	Picoteo si tengo ansiedad					
29	Cuando estoy aburrido me da hambre					
30	Creo que mi dieta es					

31. ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Ninguna
- b) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumentos asistir a academias de idiomas
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domesticasen casa (limpieza, lavandería)
- d) Un deporte específico

32. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera de la universidad)?

- a) Mirando televisión
- b) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- c) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- d) Deportes vigorosos como el futbol, básquet, vóley, gimnasio

33. En los meses de vacaciones ¿tú realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

34. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3
- c) o 5
- d) Más de 5

35. En los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas todo el día?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos