



UNIVERSIDAD DE HUANUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Informe de Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

**ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA INDUSTRIAL DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN HUANUCO, 2016**

TESISTA:

Martín Antonio Reynaga Huiman

ASESOR:

Lic. Enf. Diana Palma Lozano

HUÁNUCO – PERÚ

2017



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:00 horas del día 28 del mes de abril del año dos mil diecisiete, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|---|-------------------|
| • Dra. Gladys Liliana Rodríguez De Lombardi | Presidenta |
| • Mg. Bethsy Diana Huapalla Céspedes | Secretaria |
| • Mg. Celia Dorila Salazar De Martel | Vocal |

Nombrados mediante Resolución N°483-2017-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado: "ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN HUÁNUCO, 2016", presentado por el Bachiller en Enfermería Sr.: **Martín Antonio REYNAGA HUIMÁN**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de bueno.

Siendo las 17:15 horas del día 28 del mes de Abril del año 2017, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mis padres por todo su apoyo incondicional y sacrificio diario, por el esfuerzo que cada día me motivaron a ser mejor y a Dios, padre celestial y espiritual.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios, por bendecirme, para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño esperado. A mis padres que con el ejemplo me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre preservar a través de sus sabios consejos.

A la Lic Enf. Diana Palma Lozano, como asesora de Tesis, quien con sus recomendaciones durante el desarrollo de la Tesis, compartió sus experiencias, su tiempo e incluso ideas para una mejor propuesta, por su esfuerzo y dedicación, sus conocimientos, sus orientaciones, su persistencia y su motivación han sido fundamentales para mi formación como investigador.

A los docentes, quienes nunca desistieron al enseñarme, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí como profesional.

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

MÉTODOS: Se realizó un estudio descriptivo con 225 estudiantes universitarios seleccionados por muestreo aleatorio simple, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en el 2016. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de Estilos de Vida en los estudiantes universitarios.

RESULTADOS: Los estilos de vida que practican los estudiantes son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican “a veces” un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser “a menudo” un 47,1%.

CONCLUSIONES: Se concluyó que los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán son poco saludable.

Palabras claves: estilos de vida, actividad física, alimentación, consumo de alcohol y tabaco.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine the lifestyles practiced by the students of the Professional Academic of Industrial Engineering of the National University Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

METHODS: A descriptive study was carried out with 225 university students selected by simple random sampling at the National University of Hermilio Valdizán de Huánuco in 2016. Data collection was performed using a Lifestyles questionnaire in university students.

RESULTS: The lifestyles students practice are unhealthy, demonstrating that both physical activity and healthy eating are sometimes "41.8%", and alcohol and tobacco consumption are often "47" ,1%.

CONCLUSIONS: It was concluded that the lifestyles practiced by the students of the Professional Academic of Industrial Engineering of the National University Hermilio Valdizán are unhealthy.

Key words: lifestyles, physical activity, food, consumption Alcohol and tobacco.

INTRODUCCION

Actualmente la causa de mortalidad y morbilidad en el mundo es el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, que se dan por los comportamientos no saludables o por los malos hábitos por parte del individuo siendo factores de riesgos para aquellas enfermedades. (1)

Los hábitos nocivos en la vida contemporánea que un individuo puede llevar en su estilo de vida son la falta de inactividad física, la mala alimentación, el tabaquismo y el alcoholismo que han ido generando una revolución epidemiológica predominando las enfermedades crónicas no transmisibles. (2)

El individuo durante su etapa en la universidad adopta nuevos cambios entre ellos sociales, económicos, culturales y psicológicos adquiriendo buenos y malos hábitos influenciando en su estilo de vida y convirtiéndolo en una población vulnerable ocasionando problemas en su estado de salud. (3)

En nuestro contexto no es ajeno frente a esta situación, ya que este estudio de investigación pretender ver los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Hermilio Valdizán de Huánuco, enfocándose en los principales hábitos de los estudiantes como la actividad física, la alimentación y el consumo de alcohol y tabaco.

El estudio consta de Capítulo I: Problema de investigación, en el cual se expone la descripción del problema, la formulación del problema, los objetivos, la hipótesis, las variables y la justificación e importancia del estudio. Capítulo II: Marco Teórico, el cual incluye los antecedentes de investigación, las bases teóricas para el sustento del problema y las bases conceptuales. Capítulo III: Material y Método, que presenta el tipo de estudio, diseño, nivel, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección, elaboración y análisis de datos y las consideraciones éticas. Capítulo IV: Resultados, donde se incluye los resultados descriptivos y los resultados inferenciales. Capítulo V: Discusión, la cual contiene la discusión de resultados. Finalmente se presenta las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y anexos.

INDICE

	Pag.
Dedicatoria	I
Agradecimiento	II
Resumen	III
Abstract	IV
Introducción	V
CAPÍTULO I.	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del Problema	6
1.2.1. Problema general	6
1.2.2. Problemas específicas	6
1.3. Objetivos	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos	7
1.4. Hipótesis	7
1.4.1. Hipótesis general	7
1.4.2. Hipótesis específicas	8
1.5. Variables	9
1.6. Operacionalización de las variables	9
1.7. Justificación e importancia	10
1.7.1. A nivel teórico	10
1.7.2. A nivel práctico	11

1.7.3 A nivel metodológico	11
----------------------------	----

CAPÍTULO II.

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de investigación	13
2.1.1. Antecedentes Internacionales	13
2.1.2. Antecedentes Nacionales	16
2.1.3. Antecedentes Locales	17
2.2. Bases teóricas.	19
2.2.1. Informe Lalonde	19
2.2.2. Modelo de Promoción de la Salud	20
2.2.3. Teoría del Aprendizaje Social	22
2.2.4. Modelo de Creencias de Salud	23
2.3. Bases conceptuales	24
2.3.1. Salud	24
2.3.2. Estilo de Vida	25
2.3.3. Estilos de Vida Saludables	26
2.3.4. Estilos de Vida No saludables o de Riesgo	27
2.3.5. Dimensiones de los Estilos de Vida	28

CAPÍTULO III.

METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio	33
3.2. Diseño del estudio	33
3.3. Población	33
3.3.1. Criterios de inclusión	33

3.3.2 Criterios de exclusión	34
3.3.3. Ubicación de la población en espacio y tiempo	34
3.4. Muestra y muestreo	34
3.4.1. Unidad de análisis	34
3.4.2. Unidad de muestreo	34
3.4.3. Marco muestral	35
3.4.4. Tamaño de muestra	35
3.4.5. Tipo de muestreo	35
3.5. Métodos e instrumentos de recolección de datos	36
3.6. Validez y confiabilidad de los instrumentos	37
3.6.1. Validación	37
3.6.1.1. Validez racional o revisión de conocimiento disponible.	37
3.6.1.2. La validación Delfos o de jueces.	37
3.6.1.3. Validación por consistencia interna (confiabilidad).	38
3.7. Procedimientos de recolección de datos	39
3.8. Elaboración de los datos	39
3.9. Análisis de los datos	39
3.10. Aspectos éticos de la investigación	39
CAPÍTULO IV.	
4. ANÁLISIS DE RESULTADO	
4.1. Resultados descriptivos	41
4.2. Resultados inferenciales	46
CAPÍTULO V.	
5. DISCUSIÓN	

5.1. Discusión de los resultados	47
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS	
Anexo N° 01. Consentimiento Informado.	57
Anexo N° 02. Instrumento.	59
Anexo N° 03. Matriz de Consistencia.	63
Anexo N° 04. Constancias de validación del Instrumento por jueces.	65

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Para mantener un buen estado de salud física, mental y social es necesario la responsabilidad de cada individuo con respecto a sus acciones dirigidas a su propia conservación. (4)

Por su parte Laguado y Gómez (5) refieren que los estilos de vida pueden conducir a comportamientos considerados no saludables y a la larga convertirse en factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles.

Una de las etapas más importantes del ser humano es la vida universitaria que durante este tiempo se toman diversas decisiones que van a influir en su estilo de vida, convirtiéndolo en una población vulnerable, puesto que en esta etapa se van a desarrollar diferentes actividades e interacciones con su entorno aumentando el riesgo de la aparición de múltiples enfermedades (6,7)

En la actualidad el estilo de vida contemporáneo ha significado un aumento en las cifras de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo responsable el 80% de la mortalidad y morbilidad mundial, y está relacionado al conjunto de hábitos nocivos como son el sedentarismo, el estrés, el tabaquismo, la mala alimentación y el alcoholismo y a su vez también se ha incrementado el costo en la salud. (8)

En el último siglo el avance tecnológico ha favorecido al ser humano, haciendo que nuestra vida sea más cómoda, impulsando a la sociedad a tener una vida sedentaria sin realizar actividades físicas, y contribuyendo a la presencia de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el cáncer. (9)

Al igual que la falta de actividad física, el consumo de tabaco se ha convertido en un hábito inadecuado pero adictivo tanto en hombres como en mujeres siendo causa principal de enfermedades crónicas no transmisibles en el mundo, como son las enfermedades cardiovasculares y enfermedades pulmonares. (10)

Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (11) en los últimos años, el estilo de vida inadecuado junto a las enfermedades crónicas no trasmisibles han ido en aumento provocando la muerte; es decir que aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad.

En el Perú las cifras encontradas en el año 2008 revelaron que los jóvenes de 20 años a más tienen una prevalencia de obesidad de un 11.1% en hombres y en mujeres un 21.7%, la falta de práctica de deportes en un 46.5%. (12)

En la zona andina de nuestro país, el consumo anual de alcohol a aumentando en un 76.63% a un 77% en los estudiantes universitarios entre 21-24 años; así mismo el consumo de tabaco se ha incrementado en un 31% entre los alumnos universitarios de 23-24 años. (13)

Sin embargo, se ha visto que las universidades juegan un papel importante en la formación integral de los jóvenes universitarios que van a influenciar en sus comportamiento y conductas determinando en su estilo de vida. (14)

Así mismo, el Ministerio de Salud (15) ha implementado como una política de salud, una “Universidad Saludable”, basándose en la promoción de salud con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de los universitarios y del personal que labora en él, y a la vez inculcarles a que sean un modelo de conductas saludables para su familia y sociedad.

Según un estudio descriptivo correccional realizado en Colombia (16), se analizó los componentes de los estilos de vida de los estudiantes y se determinó la calidad de vida, que tras una encuesta se concluyó que se debe fomentar los estilos de vida saludables e implementar medidas de promoción y prevención para mejorar la calidad de vida.

Según un estudio descriptivo correlacional en Bucaramanga (17), se evaluó los estilos de vida de un grupo de estudiantes del área de salud que mediante una encuesta se identificó la falta de conocimientos para llevar un estilo de vida saludable y poca motivación para una práctica saludable.

Según un estudio realizado mediante una búsqueda de documentos científicos en Colombia (18), se describió los cuatro hábitos más relevantes de los estilos de vida (actividad física, alimentación, consumo de alcohol y tabaco) en los universitarios e identificando los factores que influyen, reflejando en ello un estilo

de vida no saludable, aumento del riesgo de enfermedades no transmisibles y falta conciencia para un estilo de vida saludable.

Según un estudio descriptivo realizado en España (19), con un grupo de estudiantes, se determinó mediante una encuesta la prevalencia de actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, resultando que un porcentaje alto practican actividad física de forma regular pero no gozan de buena salud; así mismo el porcentaje de consumo del alcohol y tabaquismo es elevado.

Según una investigación efectuada en Colombia (20), con estudiantes universitarios, se identificó la relación de las prácticas físicas y sus motivos para realizarlas concluyendo que pocos jóvenes universitarios realizan actividad física y que se debe considerar la motivación para modificar y prevenir el sedentarismo.

En otro estudio realizado en Bogotá (21), mediante una encuesta se determinó la prevalencia y riesgo del consumo de alcohol como también se estableció el patrón del consumo actual de alcoholismo, concluyendo que la mayoría de los estudiantes universitarios iniciaron en la secundaria convirtiéndose en un tema importante que debería ser analizada en profundidad.

Según un estudio descriptivo transversal realizado en la Universidad Pontificia Bolivariana (22) con un grupo de estudiantes universitarios, mediante un cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida se concluyó que los universitarios llevan un estilo de vida saludable con diferencias entre prácticas y creencias.

Según un estudio realizado en Trujillo (23) con estudiante de enfermería, se determinó que el nivel de estilo de vida es medio y que a su vez existe una relación con el nivel de autoestima pero no con el apoyo social.

Asimismo en Lima en un estudio descriptivo Grimaldo (24) concluye que un porcentaje mayor de los estudiantes lleva un estilo de vida adecuada en relación a la práctica deportiva, consumo de alimentos, sueño y reposo.

Según un estudio descriptivo-comparativo llevado a cabo en una Universidad Particular de Lima (25), se identificó y comparó los estilos de vida en estudiantes universitarios según sexo, concluyendo que el nivel de estilo de vida que llevan es óptimo, aunque se observa que algunos jóvenes no practican actividades lúdicas, prefieren alimentos de comida rápida y según el sexo no hay diferencias.

En Huánuco, según Campos (26, 27), concluye que los factores de la personalidad no plantean diferencias significativas sobre el estilo de vida y los valores interpersonales. Sin embargo Arce, et al refiere que si existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional.

Ante esto, se pudo reconocer que en la época universitaria se forman actitudes y comportamientos que seguirán durante todo el proceso de su vida y que los malos hábitos favorecen la aparición de las enfermedades no transmisibles, por lo cual llevar un estilo de vida adecuado favorecerá a su persona. Por esta razón se realizará una investigación basándose en la siguiente pregunta:

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

Por las razones que se han descrito anteriormente, nos planteamos a realizar el siguiente estudio:

¿Cuáles son los estilos de vida que practican los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la Escuela Académico Profesional de Ingeniera Industrial, 2016?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Es el consumo de tabaco y alcohol hábitos que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco de la Escuela Académico Profesional de Ingeniera Industrial, 2016?

¿Es la poca actividad física un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco de la Escuela Académico Profesional de Ingeniera Industrial, 2016?

¿Es el tipo de alimentación un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco de la Escuela Académico Profesional de Ingeniera Industrial, 2016?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar el consumo de tabaco y alcohol como hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

Evaluar la actividad física como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

Identificar a la mala alimentación como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.

1.4. HIPOTESIS

1.4.1 HIPOTESIS GENERAL

La presente investigación es un estudio descriptivo simple por lo que no se tendrá en cuenta la Hipótesis General; por lo contrario en este estudio se formularan Hipótesis Específicas.

1.4.2 HIPOTESIS ESPECÍFICA

H₀₁: El consumo de alcohol y tabaco son hábitos que no forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Ha₁: El consumo de alcohol y tabaco son hábitos que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

H₀₂: La poca actividad física es un hábito que no forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Ha₂: La poca actividad física es un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

H₀₃: La mala alimentación es un hábito que no forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Ha₃: La mala alimentación es un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional

1.5. VARIABLES

Variable principal: Estilos de vida que practican los estudiantes

1.6. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE PRINCIPAL: Estilos de vida que practican los estudiantes	Estilos de Vida	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de tabaco y alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • A menudo • A veces • Nunca 	Ordinal
		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad Física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • A menudo • A veces • Nunca 	Ordinal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • A menudo • A veces • Nunca 	Ordinal
VARIABLE DE CARACTERIZACION Edad del estudiante Sexo	Única	En años		De razón
	Única	(Masculino, Femenino)		Nominal

Año de estudios	Única	Año (I, II, III, IV, V,)		Nominal
Estado civil	Única	Soltero, Casado, Divorciado, Viudo.		Nominal
Religión	Única	Católico, Evangélico, Otros.		Nominal
Trabaja y estudia a la vez	Única	SI, NO.		Nominal
Lugar de consumo de alimentos.	Única	Comedor, en casa, restaurante, otros.		Nominal

1.7. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

1.7.1. A NIVEL TEORICO

La presente investigación busca conocer el estilo de vida de los estudiantes universitarios para reflexionar en las decisiones que se toma y que es importante para nuestro desarrollo personal y para nuestra salud, que permitirá llevar una vida saludable disminuyendo así la presencia de múltiples enfermedades no transmisibles y tener una vejez saludable. Así mismo este estudio, servirá como un apoyo para las futuras investigaciones y crear conciencia en la forma que vivimos.

1.7.2 A NIVEL PRÁCTICO

Frente a este problema, la investigación presente favorecerá a los estudiantes de la “Universidad Hermilio Valdizan”, porque esta etapa de vida en la universidad es la más importante ya que en ella se toman las decisiones que van a repercutir en su futuro, y es ahí donde el profesional de salud debe influir promoviendo la salud y enfocándose en un estilo de vida saludable como la práctica física, el no fumar ni consumir alcohol y una alimentación adecuada, evitando así las futuras enfermedades no transmisibles.

Por tal motivo, el presente trabajo ofrece aportes a la “Universidad Nacional Hermilio Valdizan” y a la de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial que van a contribuir a promover los estilos de vida saludables y concientizar a esta población a cambiar de actitud y comportamiento insanos que van a afectar a su salud a largo plazo.

1.7.3 A NIVEL METODOLOGICO

La presente investigación se encuentra en la Línea de Investigación de Promoción de la Salud, basándose en el estilo de vida que practican los estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial y cómo influye en su salud y las decisiones que van a tomar.

Para dicho estudio se hará el uso de las técnicas de investigación como la encuesta, siendo el cuestionario el instrumento mediante el cual se conocerá los estilos de vida que practican los estudiantes como la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol y la alimentación durante la vida universitaria.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACION

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM (28) en el año 2012 en Colombia, con la finalidad de describir cuatro de los más relevantes hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en los jóvenes universitarios, y a la vez identificar los factores influyentes, las consecuencias que repercuten en su salud y las estrategias de cambio; realizaron una búsqueda de documentos científicos, de los cuales se encontró 33 artículos en la base de datos PubMed, 28 en SCIELO, 6 en EBSCO, 3 en HINARI, 1 en Science Direct y también se incluyeron artículos publicados desde 1998 al 2012, con excepción de aquellos que son de diferentes idiomas al inglés y al español, siendo los parámetros de búsqueda las palabras: actividad física, nutrición, hábitos alimenticios, consumo de tabaco, consumo excesivo de alcohol, EV, EVS, sedentarismo, ECNT, enfermedades no transmisibles, trastornos alimenticios y jóvenes universitarios. El resultado que se obtuvo de dicha búsqueda fue que la buena interacción de estos cuatro determinantes es la base fundamental para mantener un hábito saludable, especialmente en los jóvenes universitarios ya que en ellos se evidencia las conductas y comportamientos que podrían perjudicar su salud y a contribuir a la aparición de las enfermedades no transmisibles. Es por eso que es necesario crear conciencia en los jóvenes universitarios acerca de los factores que los

predisponen a adoptar conductas que ponen en riesgo su salud y el de padecer enfermedades, así mismo se debe implementar estrategias que promuevan los estilos de vida saludables permitiendo una buena calidad de vida.

Mantilla-Tolosa SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD (29) en el año 2011 en España; con el objetivo de determinar la prevalencia de actividad física, tabaquismo y el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios de las de carreras de Fisioterapia, Enfermería, Medicina, Psicología y Magisterio de la Universidad de Murcia, realizaron un estudio descriptivo y transversal, en la cual 548 estudiantes participaron mediante una encuesta, siendo el Cuestionario Internacional de Actividad Física y de Hábitos de vida el instrumento de recolección de la información, de la que obtuvieron resultados con relación a la salud de los jóvenes universitarios, en la cual reflejan tener un nivel adecuado de actividad física, pero al mismo tiempo se encontraron altos porcentajes de consumo de tabaco (33%) y alcohol (58%). A raíz de estos resultados se concluyó que los universitarios no alcanzan a tener un buen estado de salud, a pesar de que la práctica de actividad física es regular, ya que el consumo de tabaco y alcohol es elevado, por lo que se debe implementar programas de promoción de estilos de vida saludables, enfocando en estos parámetros más importantes.

Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al., (30) en el año 2009 en Colombia; los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana que con el objetivo de evaluar los estilos de vida de los estudiantes del área de Salud de la Ciudad de Bucaramanga, se llevó

a cabo un estudio descriptivo correlacional, en donde participaron 378 estudiantes de los diferentes 14 programas académicos del área de Salud de la Ciudad de Bucaramanga, que a través de un cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU) que consta de 10 dimensiones pero sólo se estudió cuatro dimensiones analíticas: ejercicio y actividad física, consumo de alcohol, consumo de cigarrillo y sustancias psicoactivas, y la sexualidad, siendo medido por la Escala de Likert, dicha investigación pudo dar como resultado que los datos obtenidos no fueron suficientes para optar comportamientos saludables, asimismo en el proceso formativo profesional no es suficiente para producir cambios en los estilos de vida ya que estos están basados en diversos factores como las creencias, motivaciones, percepción de riesgo, sensación de autocontrol y entre otros factores. Ante esto se recomienda que las universidades deben asumir una responsabilidad y un compromiso frente a la promoción de la Educación para la Salud como una estrategia para fomentar hábitos saludables y a su vez la prevención de factores de riesgo frente a las enfermedades.

Álvarez JL, Castaño JJ, Guillermo J, Navas C, Noreña PV, Ovalle HM, et al. (31) en el año 2006 en Colombia, con la finalidad de analizar los componentes de los estilos de vida en los estudiantes de la Universidad de Manizales, y así determinar su calidad de vida basándose en indicadores como los hábitos de sueño, nutrición, tabaquismo, estrés y consumo de alcohol, realizaron un estudio de tipo descriptivo correlacional en la cual participaron 3546 estudiantes de diferentes facultades del semestre del 2006, la muestra fue de 291 estudiantes universitarios que desarrollaron el Cuestionario auto aplicado sobre Consumo de Alcohol y Tabaco, Cuestionario Internacional de Actividad Física y Hábitos

Alimenticios y de Sueño en donde demostraron que existe una alta frecuencia de hábitos inadecuados como son el consumo de alcohol (40.9%) que a diferencia del consumo de tabaco resultó con bajo nivel (4.3%), somnolencia (58.1%), baja actividad física (65.4%), mala alimentación (40.2%) y estrés (16.3%) siendo las mujeres con mayor estrés y los hombres con mayor consumo de alcohol. A todo ello se concluye que las comunidades educativas deben enfocarse más en fomentar los estilos de vida saludable incluyendo como parte de su compromiso formativo.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Grimaldo MP (32), en el año 2012 en Perú, con el fin de identificar el estilo de vida en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud en la ciudad de Lima, en relación con las variables demográficas, llevo a cabo un estudio descriptivo en donde participaron 409 estudiantes de segundo ciclo, siendo el método de recolección de datos la encuesta y el instrumento el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable en estudiantes universitarios con base en la Escala de Likert, dando como resultado que la mayoría de estudiantes practican actividad física, tienen un hábito alimenticio adecuado y patrón de sueño y reposo normal se les considera en la categoría de estilos de vida saludables, pero la otra parte que tienen estilos de vida saludable o poco saludables se encuentran más las mujeres, sin embargo en este último se encontró diferencias en la subescala, específicamente entre sexo y edad. A toda esta información se pudo concluir que solo en el sueño y en reposo hay diferencias significativas, mientras que en la práctica física y al consumo de alimentos no existen diferencias, ya que los varones mayores de 40 años duermen y reposan mejor que las mujeres, puesto

a que se debe que probablemente satisfacen mejor sus necesidades personales y familiares.

Grimaldo MP (33), en el año 2005 en Perú, con la finalidad de identificar y comparar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según sexo de una Universidad Particular de la Ciudad de Lima, se realizó un estudio descriptivo-comparativo, en donde participaron voluntariamente 231 estudiantes de ambos sexos que cursan el primer y segundo grado de psicología de dicha Universidad, que a través de una encuesta y del instrumento “Cuestionario de Estilos de Vida Saludables”, del cual se obtuvo resultados, en donde ambos sexos llevan un estilo de vida saludable practicando actividades lúdicas y deportivas ubicándose en un nivel óptimo, en otro resultado con relación a la satisfacción académica y familiar también se encuentran en un nivel óptimo y el ultimo resultado en el consumo de alimentos de la misma manera. Sin embargo en cada factor se observa que algunos estudiantes no practican actividades lúdicas y sólo prefieren deportes individuales (caminata) y colectivos (aeróbicos), en el consumo de alimentos algunos prefieren el pan, cereales, tubérculos, frutas frescas, vegetales de hojas crudas y cocidos, carnes, gaseosas y comida rápida, y por último se concluyó que no se observaron diferencias según el sexo en cada factor.

2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

Arce LY, Ambicho A, Casimiro ZE, Solano JB, Bueno M, Acero KM, et al. (34); en el año 2014 en Perú, con la finalidad de evidenciar la influencia de las practicas del estilo de vida en el estado nutricional de los estudiantes de la

Universidad de Huánuco, realizaron un estudio observacional, transversal y analítico, en la cual participaron 3261 estudiantes universitarios de todas las Escuelas Académicas Profesionales de dicha Universidad, que mediante el método de la encuesta y los instrumento de recolección de datos empleados fueron la Escala de Practicas de Estilos de Vida y una Ficha de Valoración del Estado Nutricional, se obtuvieron resultados en la cual existe dicha relación y que se debe llevar una vida más saludable.

Campos L. (35), en al año 2009 en Perú, con el objetivo de determinar la medida en que los estilos de vida y los valores interpersonales difieren según la categoría en la que se ubican en cada factor de personalidad de Caprara y Barbaranelli en los jóvenes de la ciudad de Huánuco, realizó un estudio descriptivo correlacional y transversal, en la cual participaron 374 jóvenes universitarios entre las edades de 18 a 25 años de las provincias de Pachitea, Leoncio Prado, Lauricocha y Ambo de las distintas universidades, que mediante la técnica de la encuesta y los instrumento de recolección de datos: el Cuestionario de Estilos de Vida, el Cuestionario de Estilos de Vida, el Cuestionario BFQ "BIG FIVE" y el Cuestionario de Valores Interpersonales, resultando que al comparar los estilos de vida y la personalidad de los jóvenes, sólo el 80% de los jóvenes universitarios llevan un estilo de vida saludable y el 20% no, por lo que se afirma que los factores de la personalidad no plantean diferencias significativas sobre los estilos de vida, otra resultado que se encontró fue que los factores de la personalidad no plantean diferencias significativas sobre los valores interpersonales, es decir que los valores interpersonales son de naturaleza sociocultural producto del aprendizaje.

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1. INFORME LALONDE

Este informe publicado por Marc Lalonde en 1974, en Canadá, en donde expone que conocer los factores que influyen en la salud de los canadienses, permitirá modificar o cambiar los planes de actuación en función de estos factores o determinantes. A raíz de esto el informe se ha convertido en un modelo de la Salud Pública y también como base para los nuevos planteamientos en políticas sanitaria al momento de establecer una relación directa entre los determinantes de la salud y la utilización de los recursos. (36)

Los determinantes según Lalonde son:

a) BIOLOGIA HUMANA

Según Lalonde nos dice que este elemento va a incluir todos los aspectos de la salud, enfocándose tanto en lo físico como en lo mental, que se va a desarrollar en el cuerpo humano. Este elemento también incluye la herencia genética, los procesos de maduración, el envejecimiento y los múltiples sistemas internos complejos del ser humano. Así mismo, dicho elemento, contribuye a la aparición de distintos problemas de salud como las enfermedades crónicas y a la mortalidad, provocando miserias y generando gastos económicos. (37)

b) AMBIENTE

En este determinante, según Lalonde incluye a todos los asuntos externos al cuerpo humano relacionados con la salud y que el ser humano no puede controlar, ya que no se puede estar seguro ni garantizar que los alimentos,

medicamentos, cosméticos, dispositivos, agua , aire, entre otros sean controlados y que no causarán algún daño. (38)

c) ESTILO DE VIDA

En el campo de la Salud, Lalonde refiere que los estilos de vida son las decisiones personales y hábitos de los individuos que va a afectar su salud y de las que se puede tener control, y que al llevar un hábito inadecuado se crea riesgos que van a permitir la presencia de enfermedades e incluso hasta la muerte. (39)

d) ORGANIZACION DE CUIDADO DE LA SALUD

Este último determinante, se enfoca en la cantidad, la calidad, la disposición, la naturaleza y las relaciones interpersonales y recursos en la prestación de la asistencia sanitaria; es decir, que incluye los servicios de salud comunitaria, medica, entre otras. Lalonde lo define como el sistema de salud. (40)

Esta teoría es parte de la investigación ya que contamos con los 4 factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes

2.2.2. MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD

Esta teoría fue propuesta en 1996 por Nola Pender, Licenciada en Enfermería de la Universidad de Michigan, Estados Unidos de América, en donde planteo promover un estado de salud óptimo y que debía anteponerse a las acciones preventivas. En esta teoría se identifica los factores que influye en la toma de decisiones y la manera de actuar para prevenir la enfermedad. También Pender

identificó que los factores cognitivos perceptuales de los individuos se modifican por las condiciones en la situación que se encuentra tanto personales e interpersonales, y así dicha conducta favorecerá la salud. (41)

Este modelo es el más predominante en la promoción de salud en Enfermería, en donde los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida están divididos en factores cognitivos-perceptuales, que son las creencias e ideas de cada persona que inducen a conductas o comportamiento determinados en la salud, y su modificación de estos factores y la motivación para realizarlas favorecerá nuestro estado de salud. Así mismo, dicho modelo, da una gran importancia a la cultura entendiéndola como un conjunto de conocimientos y experiencias que se dan a lo largo del tiempo y que se transmite de generación en generación. (42)

Según Nola Pender, el Modelo de Promoción de Salud también incluyen características y experiencias individuales, como el conocimiento y los afectos que determinan las conductas de cada persona que van llevar a comportamientos de salud adecuados como también pueden generar riesgos para la salud. Los mismos que son considerados como el afecto y las cogniciones de la conducta de la persona, que influyen en la motivación para adquirir y mantener conductas para la promoción de la salud; asimismo las experiencias que la persona ha tenido anteriormente para llevar una conducta adecuada para la salud y sus características individuales; del mismo modo considera a los estímulos internos y externos que a su vez se relacionan con la conducta para un estado de salud óptimo. (43)

Nola Pender nos da a conocer que los estilos de vida son influenciados por factores cognitivos y perceptivos.

2.2.3 TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

Esta teoría fue propuesta por Bandura, 1986, conocida también como “Teoría Cognitiva Social” en donde expone que los principios del aprendizaje, la persona y su cognición en conjunto con los aspectos ambientales van a generar una conducta, conceptualizando el problema de la dependencia a las diversas sustancias desde su inicio mantenimiento y el abandono de estas. Bandura propone que existen tres sistemas que contribuyen en la regulación de la conducta, las cuales son:

- Los acontecimientos o estímulos externos que afectan la conducta mediante los procesos de condicionamiento clásico.
- Las consecuencias de la conducta que influyen en los procesos de condicionamiento operante.
- Los procesos cognitivos adicionales que regulan la influencia del medio, en donde se va determinar los estímulos que se tendrá en cuenta en la atención, la percepción y la propia influencia de la persona llevando consigo una conducta adecuada. (44)

Esta teoría psicológica es más utilizada en el campo de la drogodependencia, considerando a lo factores de aprendizaje, los procesos cognitivos y la parte social como parte del desarrollo de una persona. (45)

En esta teoría los estilos de vida están influenciados por el proceso de aprendizaje y factores sociales de los estudiantes.

2.2.4. MODELO DE CREENCIAS DE SALUD

Este modelo fue expuesto por Becker en 1974, aunque entre 1950 y 1960 fue elaborado por un grupo de investigadores del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos quienes se enfocaban en el comportamiento de la persona. En los últimos tiempos este modelo utilizado para explicar la conducta de la persona con respecto a su salud, basándose principalmente en la susceptibilidad, la severidad, los beneficios y las barrera percibidas por la persona. (46)

Según este modelo la manera de evitar los problemas es ayudar a superar los problemas de las personas anticipadamente, como en el consumo de drogas se enfoca en dos clases de personas, las personas que no han probado las drogas y que no lleguen a consumirlas, y las personas vulnerables que podrían consumir drogas. Según este modelo las personas toman sus propias decisiones y la conducta está determinada cuando hay comprensión acerca de la severidad del consumo de drogas la susceptibilidad a la enfermedad. (47)

A todo esto el modelo presente, recomienda que las personas tendrán una conducta saludable si tienen la información adecuada.

2.3 BASES CONCEPTUALES

2.3.1 SALUD

Durante mucho tiempo la idea sobre la definición de salud ha ido variando a través de la historia en donde cada sociedad en un determinado momento tenía una visión particular, ya sean por sus costumbres, creencias, ideas, valores, técnicas, poder y normas, por lo que la salud no puede entenderse como un concepto estático, sino dinámico. (48)

Según Sigerist, considera al concepto de salud dinámico porque es un ritmo constante e inalterado y que se detiene cuando aparece la enfermedad, y que además se relaciona con factores socioambientales, dándole al individuo la capacidad para adaptarse a su entorno y poder actuar. (49)

Actualmente el concepto de salud que va a depender de la interacción de múltiples factores como sociales, políticas, culturales, económicas y científicas, es decir que es un fenómeno multicausal y multidimensional. (50)

El concepto de salud es de forma holística y progresista, puesto que no solamente es una fenómeno somático y psicológico, sino también social, dejando de lado al enfoque asistencial sanitario, que lo entendía de manera negativa como solo la ausencia de enfermedad o lesión.(51)

Sin embargo, la OMS en 1948, define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, siendo este evaluado de carácter institucional y normativo,

puesto que es el punto de partida de múltiples proyectos, programas y políticas de salud a nivel mundial. (52)

2.3.2 ESTILO DE VIDA

Desde hace mucho tiempo este tema ha sido estudiado y abordado por muchas disciplinas entre ellas el psicoanálisis y la sociología, y recientemente la antropología, medicina y psicología de la salud, siendo en la década de los años 80 donde se dio mucha importancia a este tema. Según Pastor, en 1999, todas las disciplinas llegaron a una conclusión, en donde se entiende a los estilos de vida como “la forma de vida de las personas o de los grupos”. (53)

Según la OMS en la 31^{ava} sesión del Comité Regional define a los estilos de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”, permitiendo ser un concepto básico para muchos investigadores. (54)

Por otra parte los estilos de vida comprenden una serie de pautas de conductas determinadas, que se van a desarrollar y utilizar para afrontar los problemas de la vida influenciado por las creencias, hábitos, costumbres, valores y muchos factores existentes y dominantes. (55)

Otro concepto que define al estilo de vida, es que viene a ser los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de las

personas y grupos de ellas que van a traer la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar. (56)

El estilo de vida es también visto como un proceso dinámico, puesto que no solamente son acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social, ya que se determina por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores. (57)

Las conductas insanas, son un factor de riesgo para las personas puesto que pueden afectar a mediano o largo plazo, considerándose un estilo de vida inadecuado. (58)

A continuación explicaremos cuando una conducta beneficia o pone en riesgo a las personas:

2.3.2.1 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En el campo de la salud se entiende que un estilo de vida saludable son las formas de vivir, las pautas de conductas habituales de las personas y de los grupos que van a contribuir a la promoción y protección de la salud integral. (59)

Se define también a los estilos de vida saludables como conductas de salud de las personas, patrones de conductas, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer y mejorar su salud propiciando un bienestar y tener una mejor calidad de vida. (60)

A los estilos de vida saludables también se les conoce como comportamientos que disminuyen el riesgo de contraer alguna enfermedad, controlando y manejando adecuadamente las tensiones, las emociones negativas, manteniendo un patrón de sueño adecuado, una buena alimentación, practicando actividad física, empleando adecuadamente el tiempo libre, tener sexo seguro, cuidado médico y asimismo evitando el consumo de tabaco, alcohol, cafeína y sustancias psicoactivas. (61)

2.3.4 ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES O DE RIESGO

El estilo de vida no saludable o de riesgo, vienen a ser lo contrario de llevar una vida sana, es decir que son patrones de conductas que amenazan el bienestar físico y psíquico generando consecuencias negativas para la salud y poniendo en peligro el desarrollo sano de la persona. (62)

Según la OMS, define estas conductas de riesgos como “forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente”. (63)

Muchos investigadores han identificado varias conductas que influyen sobre la salud, bienestar y calidad de vida, y las más importantes que se consideran como factores de riesgo para la salud es el no participar en programas de promoción de salud, no cumplir con las indicaciones médicas, no practicar ejercicio físico, el uso de drogas, el excesivo consumo de alcohol y tabaco, deficiente hábito de

sueño, desequilibrio en la alimentación, conductas sexuales de riesgo, la violencia, la agresividad, y la falta de apoyo de la misma sociedad. (64)

2.3.5. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA

a) ACTIVIDAD FISICA

Se define a la actividad física como el movimiento corporal producido por la contracción del musculo que aumenta el gasto cardiaco por encima del nivel basal. La actividad física se encuentra en cualquier movimiento que una persona realiza durante las 24 horas del día, excepto cuando duerme o este en reposo. (65,66)

La actividad física es un tema muy amplio que va a incluir al ejercicio físico, que se define como la actividad física programada, estructurada y repetitiva que va a producir un mayor o menor consumo de energía mejorando o manteniendo la forma física de la persona. (67)

El ejercicio físico y la actividad física se basan en varios componentes como la forma en que se realiza el ejercicio, la intensidad del ejercicio físico, el número de veces que se realiza la actividad física y el tiempo en la esta se realiza. (68)

Para realizar las actividades diarias, las personas tienen la capacidad de realizar trabajo físico, y este es la forma física en la se encuentran. La forma física es un atributo de la persona y también es el principal indicador del estado de salud, y que a la vez cumple el papel de factor protector independiente para el riesgo

cardiovascular, y para ello se va a distinguir cinco componentes de la forma física de la persona:

- Resistencia Cardiorrespiratorio, que incluye corazón y pulmones.
- Fuerza Muscular.
- Resistencia muscular.
- Composición muscular.
- Flexibilidad. (69)

Otra actividad física es el deporte, que se define como un juego o un sistema ordenado de prácticas corporales, en donde se hacen pruebas de agilidad, destreza o de la fuerza. Por otra parte, el deporte puede ser de forma competitiva o puede realizarse en tiempo libre. (70)

Sin embargo, cuando las personas no hacen ejercicios ni deporte llegan al sedentarismo. Es por eso que la actividad física y la salud se relacionan entre sí y beneficiando a nuestra salud como fortaleciendo los músculos, los huesos y la salud mental, y previene las enfermedades crónicas no transmisibles como son las enfermedades cardíacas, disminuye el riesgo de obesidad y diabetes, también disminuye el riesgo de cáncer (71,72).

b) HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son un factor importante y determinante para el estado de salud ya sea para la persona o para todo un grupo. (73)

Una buena alimentación va ser aquella distribución adecuada de la ingesta de nutrientes, ya sea alimentos nutritivos o variados y alimentos que sean seguros que no perjudiquen la salud de las personas. La alimentación y la salud tienen una relación conocida, puesto que según las investigaciones epidemiológicas, la alimentación se asocia con la aparición de ciertas enfermedades y la prevención de las mismas. (74)

En las etapas de la infancia y la adolescencia, la alimentación va a tener una gran importancia por las necesidades nutricionales que esta población necesita para su desarrollo y crecimiento normal. Sin embargo en las personas de edad avanzada la alimentación debe ser adecuada por los cambios fisiológicos, los hábitos inadecuados de alimentación y los procesos patológicos y terapéuticos de este grupo de personas. (75)

Los hábitos alimentarios inadecuados pueden traer consigo las enfermedades cerebro-vascular, la cardiopatía isquémica, diabetes mellitus, hipertensión arterial, osteoporosis y múltiples patologías asociadas con la deficiencia de nutrientes. Por otra parte el exceso de peso, conocida como obesidad es también un problema de alimentación inadecuada que se debe al consumo de alto contenido energético y grasa y a la falta de actividad física de las personas, convirtiéndose en un factor de riesgo de mortalidad para la salud, y siendo responsable de las enfermedades del aparato circulatorio y enfermedades crónicas no letales pero que disminuyen la calidad de vida de las personas. (76)

c) CONSUMO DE TABACO O TABAQUISMO

El tabaco, es una planta que contiene en grandes cantidades la nicotina y que se usa en diferentes formas como fumando o masticándolo, sin embargo la forma que más utiliza es la de fumar. La nicotina va a tener efectos en el sistema nervioso y es adictiva, considerándolo así una drogodependencia, provocando que las personas consume cigarrillos. (77)

El consumo de tabaco, se ha convertido en el principal factor de riesgo de múltiples enfermedades y muertes de las personas, teniendo así una amplia relación y siendo el responsable de las causas de mortalidad más en varones que en mujeres. (78)

Las principales enfermedades que causa en consumo de tabaco o cigarrillos es el cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica, enfisema y entre otras más enfermedades. A todo ello, el consumo de cigarrillos ya sea en cualquier cantidad puede ser un riesgo para la salud. (79)

No solo el consumo causa daños en la persona, sino también el humo del tabaco, ya que este contiene nicotina, monóxido de carbono, alquitranes y radicales libres causando enfermedades cardiacas y vasculares, bronquitis crónica, enfisema pulmonar e irritación en ojos, nariz y garganta. (80)

d) CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es un ingrediente intoxicante que se encuentra en la cerveza, el vino y el licor, y se produce por la fermentación de la levadura, los azúcares y los

almidones, en donde una bebida estándar va a contener 0.6 onzas de etanol puro. Este depresor va a actuar en el sistema nervioso central y se absorbe en el estómago y en el intestino delgado rápidamente llegando al torrente sanguíneo. (81)

El alcohol es una sustancia psicoactiva que causa dependencia y ha sido utilizado desde tiempos antiguos. El consumo de alcohol va a afectar a las diferentes sociedades, y sus efectos van a estar determinados por el volumen del alcohol, los hábitos de consumo y la calidad del alcohol. Por otra parte, va a afectar a nuestro entorno tanto social como familiar, generando así una carga sanitaria, social y económica. (82)

El consumo de alcohol es el responsable de enfermedades y trastornos como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales. También a su vez, provoca actos de violencia, suicidios, traumatismos intencionados o no intencionados, accidentes de tránsito y actualmente se le ha relacionado con enfermedades infecciosas como la tuberculosis y el VIH/SIDA. (83)

Según la OMS, para reducir la morbilidad causada por el consumo de alcohol, para salvar la vida de las personas, prevenir las enfermedades y mejorar el bienestar individual, en comunidades y de la sociedad en general, se debe divulgar la información científica sobre el consumo de alcohol y su dependencia como también sus consecuencias graves en la salud y en la vida social. (84)

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. TIPO DE ESTUDIO:

Según la intervención del investigador, el estudio fue observacional.

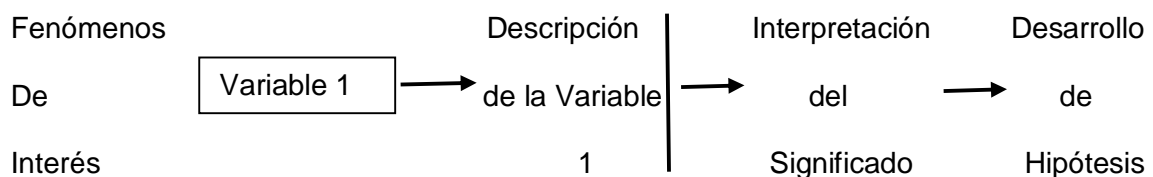
Según la planificación de la toma de datos, la investigación fue prospectiva.

Según el número de ocasiones en que mide la variable de estudio, fue transversal.

Y, según el número de variables de interés, el estudio fue descriptivo.

3.2. DISEÑO DEL ESTUDIO:

El estudio corresponde a un diseño descriptivo típico y el diseño es el siguiente:



3.3. POBLACION:

La unidad de estudio estuvo conformada por un total de 540 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Hermilio Valdizán. El lugar de estudio cuenta con la población objetiva para llevar a cabo este estudio.

3.3.1. Criterios de inclusión

- Todos los estudiantes que acepten el consentimiento informado.

- Estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial
- Estudiantes que cursen del I al V año de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial.
- Estudiantes matriculados en el semestre 2016-I.

3.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no acepten participar en el estudio.
- Estudiantes no presentes en la nomina de matricula de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial.

3.3.3. Ubicación de la población en espacio y tiempo:

La presente investigación se realizó en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, en el Departamento de Huánuco, provincia Huánuco, distrito Pillco Marca, en el periodo 2016.

3.4. MUESTRA Y MUESTREO:

3.4.1. Unidad de análisis:

Estudiante de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

3.4.2. Unidad de muestreo

De igual forma será el estudiante universitario de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial.

3.4.3. Marco muestral:

Se tendrá en cuenta la relación de los estudiantes matriculados en el semestre 2016-I de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial.

3.4.4. Tamaño de la muestra:

Para determinar el tamaño de la muestra finita se aplicó la siguiente fórmula, teniendo en cuenta la información brindada por la oficina de informática de la población de estudiantes universitarios de Ingeniería Industrial.

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

Tamaño de la población	N	540
Error de alfa	α	0.05
Nivel de confianza	$1-\alpha$	0.95
Z de (1-α)	$Z(1-\alpha)$	1.96
Probabilidad de éxito	p	0.50
Complemento de p	q	0.50
Precisión	d	0.05
Tamaño de la muestra	n	225

3.4.5. Tipo de muestreo:

La selección de la muestra fue obtenida mediante el muestreo probabilístico, muestreo aleatorio simple tal como se muestra a continuación:

Año que curso	Nº de Estudiantes	N₁th	n₁
1° Año	74	0.4166	31
2° Año	142	0.4166	59
3° Año	158	0.4166	66
4° Año	127	0.4166	53
5° Año	38	0.4166	16
Total	540	0.4166	225

En total se trabajó con 225, estudiantes de Ingeniería Industrial, en los cuales se considerarán los criterios de inclusión y exclusión.

3.5. METODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.

Método: El método que se tuvo en cuenta en el estudio fue la encuesta.

Instrumentos: El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de estilos de vida en los estudiantes universitarios, el cual va a constar de 2 aspectos. El primero contiene 6 preguntas generales para el encuestado y el segundo contiene 4 dimensiones con 31 preguntas que se marcara con aspa la respuesta del encuestado. Cada pregunta hecha fue evaluada mediante la escala de Likert siendo estos: “siempre” (puntaje = 1), “a menudo” (puntaje = 2), “a veces” (puntaje = 3) y “nunca” (puntaje = 4). La evaluación de las diferentes dimensiones fue elaboración propia.

3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.

3.6.1. Validación

3.6.1.1. Validez racional o revisión de conocimiento disponible.

En la presente investigación se realizó la revisión de los antecedentes para la construcción de instrumentos de medición.

3.6.1.2. La validación Delfos o de jueces.

Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a prueba de validez mediante el juicio de expertos, con la finalidad de evaluar la suficiencia, pertinencia, claridad, vigencia, objetividad, estrategia, consistencia y estructura con que se redactaron los ítems para la muestra en estudio; para el cual se contó con dos experto en metodología de investigación, y un juez.

A cada uno de los expertos y jueces se les entregó la siguiente documentación: oficios de validación de instrumentos, hoja de instrucciones para la evaluación, el formato de validación, la matriz de consistencia y los instrumentos; cada juez emitió su punto de vista con respecto a las dimensiones y reactivos de los instrumentos y de acuerdo a ello se evaluaron las correcciones.

De los tres profesionales que desempeñaron el papel de jueces y expertos, emitieron la constancia aprobando el instrumento, sin embargo se corrigió la redacción y ortografía y algunos reactivos.

3.6.1.3. Validación por consistencia interna (confiabilidad).

Para evaluar el nivel de confiabilidad de los instrumentos, se ejecutó la prueba piloto, con 10 estudiantes; donde la muestra en estudio no fue incluida y se realizó en una sola oportunidad. La cual se realizó para identificar si hubiera errores de dificultad ortográfica, palabras poco comprensibles, ambigüedad de las preguntas y en qué tiempo fue resuelto los instrumentos.

En el estudio piloto que se realizó con 10 participantes similares a la muestra de estudio, se demostró una confiabilidad elevada para realizar la investigación respectiva. Para determinar el análisis de confiabilidad de las determinantes asociados a la deserción temporal de los estudiantes, a través del análisis de consistencia interna se aplicó el método de kuder richarson (KR20), puesto que se trata de un cuestionario de respuesta dicotómicos.

Donde se determinó el nivel de confiabilidad de los instrumentos que fue clasificado de acuerdo a lo siguientes valores: confiabilidad muy baja, de 0 a 0.2; confiabilidad baja, de 0.2 a 0.4; confiabilidad regular, de 0.4 a 0.6; confiabilidad aceptable, de 0.6 a 0.8 y confiabilidad elevada, de 0.8 a 1. Para determinar que los instrumentos son confiables debieron obtener un nivel de confiabilidad de aceptable o elevada respectivamente.

En el estudio piloto que se realizó, se evaluó cada pregunta hecha en el cuestionario de Estilos de Vida Saludables donde demostró una confiabilidad de un 0.885 mediante el Alfa de Cronbach.

3.7. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.

Se mandó una solicitud al decano de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas, pidiendo el permiso para realizar el estudio.

Se coordinó con el representante de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial para los días a realizar la encuesta.

Se capacitó a los encuestados antes de aplicar el cuestionario.

Se preparó los materiales que utilizamos para llevar a cabo la encuesta.

Una vez lista las coordinaciones y capacitaciones procedimos a realizar las encuestas en un periodo de 15 días.

3.8. ELABORACION DE DATOS:

Se realizó la revisión de los datos para comprobar que esta esté completa y que no haya contradicciones internas, así mismo se procesó los datos en forma manual. Para facilitar el recuento de datos la tabulación se realizó en tablas, de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas. Luego se presentaron los resultados por medio de tablas y gráficos.

3.9. ANALISIS DE DATOS:

Se realizó el análisis descriptivo que en segundo lugar se tuvo en cuenta la prueba de hipótesis.

3.10. ASPECTOS ETICOS DE LA INVESTIGACION:

En cuanto a los aspectos éticos se tuvo en cuenta al consentimiento informado, así mismo a la revisión por un comité de ética por la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial. Los principios éticos que se tuvo en cuenta son:

No maleficiencia, "No hagas daño", es una tradición en la ética médica, y protege contra daños evitables a los participantes en la investigación.

Beneficiencia, es parte de la ética en la cual se va a lograr los máximos beneficios posibles y reducir los daños e injusticias.

Confidencialidad, es la garantía de que la información personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Tabla N° 01. Aspectos Generales de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco – 2016

ASPECTOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES	n = 225	
	N°	%
GRUPO ETAREO		
18 a 22	83	36.9
23 a 27	111	49.3
28 a más	31	13.8
GENERO AL QUE PERTENECEN		
Masculino	165	73.3
Femenino	60	26.7
AÑO DE ESTUDIOS		
I	31	13.8
II	59	26.2
III	66	29.3
IV	53	23.6
V	16	7.1
ESTADO CIVIL		
Casado	10	4.4
Soltero	215	95.6
CREENCIA DE LOS ESTUDIANTES		
Católico	188	83.6
Evangélico	37	16.4
TRABAJA Y ESTUDIA A LA VEZ		
Si	49	21.8
No	176	78.2
LUGAR DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS		
comedor	45	20.0
casa	152	67.6
restaurante	28	12.4

Fuente: Cuestionario (Anexo N°02)

En base a los datos recopilados de los estudiantes en estudio se encontraron que el 36,9% (83 estudiantes) se ubican entre 18 a 22 años de edad, el 49,3% (111 estudiantes) entre 23 a 27 años de edad y el 13,8% (31 estudiantes) se encuentran entre las edades de 28 a más. De la misma manera, se puede observar que el 73,3% (165 estudiantes) son del género masculino, mientras que el 26,7% (60 estudiantes) pertenecen al género femenino de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Por otra parte, en los Años Académicos de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial se encontraron que el 13,8% (31 estudiantes) están en el 1° Año, el 26,2% (59 estudiantes) se encuentran en el 2° Año, el 29,3% (66 estudiantes) son del 3° Año, el 23,6% (53 estudiantes) pertenecen al 4° Año, y el 7,1% (16 estudiantes) están en el 5° Año de estudios de dicha Escuela Académico Profesional.

Así mismo, en el estado civil de los estudiantes se encontró que el 95,6% (215 estudiantes) son solteros siendo este grupo mayoría, y el 4,4% (10 estudiantes) son casados. También se encontró que el 83,6% (188 estudiantes) son católicos y el 16,4% (37 estudiantes) son pertenecen a la creencia evangélica.

De la misma forma, los estudiantes que trabajan fuera de la Universidad Hermilio Valdizán son el 21,8% (49 estudiantes) y los que no trabajan son el 78,2% (176 estudiantes).

Finalmente, el lugar de consumo de sus alimentos de los estudiantes refirieron que el 20,0% (45 estudiantes) consumen en el comedor, el 67,6% (152 estudiantes) lo hacen en sus propias casas y el 12,4% (28 estudiantes) consumen sus alimentos en los restaurantes.

2. Estilos de vida: Actividad física

Tabla N° 02. Estilo de vida: actividad física que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco – 2016.

ACTIVIDAD FISICA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES	n = 225	
	N°	%
SIEMPRE	0	0.00
A MENUDO	74	32.9
A VECES	94	41.8
NUNCA	57	25.3

Fuente: Cuestionario (Anexo N°02)

En la presente Tabla N° 02 muestra que la actividad física que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no es frecuente, en donde el 41,8% (94) indican que sólo a veces la practican, seguido de un 32,9% (74) que practican a menudo, seguido del 25,3% (57) que nunca practican actividad física y por ultimo no hubo estudiantes que siempre realicen actividad física.

3. Estilos de Vida: Alimentación.

Tabla N°03. Estilos de vida: alimentación en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco – 2016.

ALIMENTACION EN LOS ESTUDIANTES	n= 225	
	N°	%
SIEMPRE	68	30.2
A MENUDO	57	25.3
A VECES	94	41.8
NUNCA	6	2.7

Fuente: Cuestionario (Anexo N°02)

Respecto a la Tabla N° 03 sobre las prácticas de alimentación en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, se demostró que el 41,8% (94) a veces tienen una práctica adecuada de alimentación, el 30,2% (68) lo hacen siempre, el 25,3% (57) refirieron que a menudo llevan una práctica adecuada de alimentación y por último el 2,7% (6) nunca llevan una adecuada practica de alimentación.

4. Estilos de Vida: Consumo de Alcohol y Tabaco

Tabla N° 04. Estilos de Vida: consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco - 2016

CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN LOS ESTUDIANTES	n = 225	
	N°	%
SIEMPRE	4	1.8
A MENUDO	106	47.1
A VECES	59	26.2
NUNCA	56	24.9

Fuente: Cuestionario (Anexo N°02)

Respecto a la Tabla N° 04 sobre el consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizán, se encontró que el 47,1% (106) consumen a menudo tabaco y alcohol, el 26,2% (59) lo hacen a veces, el 24,9% (56) refirieron que nunca consumieron tabaco y alcohol y finalmente el 1,8% (4) siempre consumen alcohol y tabaco.

4.2 RESULTADO INFERENCIAL

Tabla N°05. Comparación de variables en la prueba Chi cuadrado en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco – 2016

ESTILOS DE VIDA	n=225		PRUEBA DE CHI CUADRADO	SIGNIFICANCIA
	ADECUADO	INADECUADO		
ACTIVIDAD FISICA	74	151	10.068	0.002
ALIMENTACION	125	100	180.890	0.000
CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO	115	110	17.720	0.000

Fuente: Cuestionario (Anexo N°02)

En la presente tabla de evaluación con la prueba Chi Cuadrado resultando los valores de 10.068 en actividad física, 180.890 en alimentación y 17.720 en consumo de alcohol y tabaco y una significancia del 5%, y según el análisis realizado de acuerdo a la tabla de valores críticos de Chi Cuadrado, siendo el límite de 3.841, se concluyó que el resultado obtenido rechaza las hipótesis nulas y acepta las hipótesis alternativas, donde se demuestra que los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán llevan un estilo de vida inadecuado.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de los resultados

En el presente estudio de investigación, se nos permitió determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán los cuales fueron evaluado, dentro de ellos encontramos la actividad física que practican los estudiante es poco saludable y forma parte de su estilo de vida, de igual manera en el consumo de sus alimentos es inadecuado para su estilo de vida y el consumo de tabaco y alcohol forman parte del estilo de vida, en donde con dichos resultados se rechazan las hipótesis nulas dando como un estilo de vida inadecuado o poco saludable.

En la literatura encontramos que García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM (85) mencionan que existe una falta de conciencia para llevar un estilo de vida saludable y que esto lleva como consecuencia un aumento de riesgo en las enfermedades no transmisibles por lo que se debe identificar los factores que la influyen.

En otra literatura se encontró que Mantilla-Tolozá SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD (86) refieren que a pesar que los estudiantes practican la actividad física no tienen una buena salud ya que el consumo de alcohol y tabaco es elevado

CONCLUSIONES

Del presente trabajo se llegaron a las siguientes conclusiones:

- ❖ Se identificó el consumo de tabaco y alcohol como hábitos que forman del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- ❖ Se evaluó la actividad física como un hábito que forma parte con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- ❖ Se identificó a la mala alimentación como un hábito que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.
- ❖ Se determinó los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán es poco saludable.

RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones son:

- ❖ Fomentar el estilo de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, brindándoles la información de una vida saludable y no saludable y sus consecuencias a futuro.
- ❖ Proponer programas educativos y preventivos: Universidades saludables, quioscos saludables, en coordinación con la oficina de Bienestar para dicha implementación.
- ❖ Implementación de un consultorio de consejería nutricional y detección de daños no transmisibles en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

BIBLIOGRAFIA

1. Laguado E, Gómez MP. Estilos De Vida Saludable En Estudiantes De Enfermería En La Universidad Cooperativa De Colombia. Hacia la Promoción de la Salud. 2014 ene-jun;19(1):70.
2. Pinillos Y, Herazo Y, Vidarte J, Suárez D, Crissien E, Rodríguez C. Factores asociados a la inactividad física en personas adultas de Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte. 2014;30(3):419.
3. Laguado E, Gómez MP. Op. cit., p.70.
4. Delgado R. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales de persona [Tesis]. Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería; 2010.
5. Laguado E, Gómez MP. Op. cit., p.68-83.
6. Ibid., p. 70.
7. Rodríguez FJ, Espinoza LR, Gálvez J, Macmillan NG, Solis P. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Revista Universidad y Salud. 2013;15(2): 123-135.
8. Pinillos Y, Herazo Y, Vidarte J, Suárez D, Crissien E, Rodríguez C. Op. cit., p.418-430.
9. Atlas Mundial de la Salud [homepage en Internet]. España: Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos, Universidad Complutense de Madrid; c2015 [actualizada 2011; consultado 06 noviembre 2015]. Disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
10. Ibid., p. 3.
11. Organización Mundial de la Salud [base de datos en Internet]. Ginebra: OMS, Centro de Prensa. c2015. [Fecha de consulta 02 de noviembre 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
12. Saravia JC. Factores psicológicos y conductuales de la salud en un grupo de universitarios de Lima Metropolitana [Tesis]. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Postgrado; 2013.
13. Ibip., p. 2.

14. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M, Vera-Barrios S, Ruíz-Cetina M. Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2014; 62 Supl 1:51-56.
15. Becerra S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología*. 2013;31(2):287-314.
16. Álvarez JL, Castaño JJ, Guillermo J, Navas C, Noreña PV, Ovalle HM, et al. Estilos de Vida en Estudiantes de la Universidad de Manizales, Año 2006. *Archivos de Medicina*. 2006;(15):46-56.
17. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología*. Jul-Dic 2009;1(2):27-41.
18. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Determinantes de los Estilos de Vida y su Implicación en la Salud de Jóvenes Universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. Jul-Dic 2012;17(2):169-185.
19. Mantilla-Tolosa SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista de salud pública*. 2011;13(5):748-758.
20. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*. 2011 Jul-Sep.;42(3):269-277.
21. Salcedo A, Palacios X, Espinosa AF. Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*. 2011;29(1):77-97.
22. Muñoz M, Uribe A. Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios. *Psicogente*, Jul-Dic 2013;16(30):356-367.
23. Gamarra ME, Rivera HS, Alcalde ME, Cabellos D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería. *Revista Científica de la Universidad Cesar Vallejo- Scientia*. 2010;2(2):73-81.
24. Grimaldo MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*. 2012 Ene-Jun.;22(1):75-87.

25. Grimaldo MP. Estilos De Vida Saludables en un Grupo de Estudiantes de una Universidad Particular de la Ciudad De Lima. Revista Liberabit. 2005;11:75-82.
26. Campos L. Los Estilos de Vida y Los Valores Interpersonales según la Personalidad en Jóvenes del Departamento de Huánuco. Revista de Investigación en Psicología. 2009;12(2):89-100.
27. Arce LY, Ambicho A, Casimiro ZE, Solano JB, Bueno M, Acero KM, et al. Prácticas de Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Estudiantes de la Universidad de Huanuco-2014.
28. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Op. cit., p. 170-181.
29. Mantilla-Tolozá SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD. Op. cit., p. 748-757.
30. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. Op. cit., p. 28-38.
31. Álvarez JL, Castaño JJ, Guillermo J, Navas C, Noreña PV, Ovalle HM, et al. Op. cit., p. 46-55.
32. Grimaldo MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. Op. cit., p. 75-85.
33. Grimaldo MP. Estilos De Vida Saludables en un Grupo de Estudiantes de una Universidad Particular de la Ciudad De Lima. Op.cit., p. 75-81.
34. Arce LY, Ambicho A, Casimiro ZE, Solano JB, Bueno M, Acero KM, et al. Op. cit., p. 9.
35. Campos L. Op. cit., p. 89-99.
36. Curso de Postgrado sobre Promoción y Educación para la Salud. Lérida; 30 de noviembre 2009, Lérida: Universidad de Lérida; 2009. p. 1-25.
37. A New Perspective on the Health of Canadians. Ottawa; Abril 1974. Canadá: Gobierno de Canadá; 1974. p. 1-77.
38. Ibid., p. 32
39. Ibid., p. 32.
40. Ibid., p. 32.

41. El Cuidado. [Base de Datos en Internet]. Perú: Fundamentos UNS. 2012 [consulta 12 noviembre 2015]. Disponible en:
<http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/nola-pender.html>
42. Ibid., p. 1.
43. Ibid., p. 12-13.
44. Villareal ME. Un Modelo Estructural del Consumo de Drogas y Conducta Violenta en Adolescentes Escolarizados [tesis]. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Psicología y Subdirección de Posgrado e Investigación; 2009.
45. Ibid., p. 23.
46. Ibid., p. 24
47. Ibid., p. 24
48. Alcántara G. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Jun 2008;9(1):93-107.
49. Bennassar M. Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios: La Universidad Como Entorno Promotor de la Salud [tesis doctoral]. España: Universidad de las Islas Baleares, El Instituto Universitario de Investigación en Ciencias de la Salud, Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias; 2012.
50. Alcántara G. Op. cit., p. 105.
51. Ibid., p. 100.
52. Ibid., p. 96.
53. Guerrero LR, León AR. Estilo de Vida y Salud. Revista EDUCERE. Ene-Jun 2010;(48):13-19.
54. Efdeportes. 2005;(90).
55. Marcone FJ. Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Educación Secundaria. 1a ed. Lima: PIXELSTUDIO S.A.C; 2005.
56. Wong C. [homepage on the Internet]. Guatemala: UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS; c2012 [actualizado 13 ago 2012; citado 17 nov 2015]. P.e.: [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

57. Ibid., p. 1-2.
58. Paez ML. Universidades Saludables: Los Jóvenes y la Salud. Archivos de Medicina. Jul-Dic 2012;12(2):205-220.
59. Marcone FJ. Op. cit., p. 13.
60. Paez ML. Op. cit. 208.
61. Ibid., p. 208.
62. Ibid., p. 211.
63. Rosas H, Siegel P. PROMOCIÓN DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JOVENES UNIVERSITARIOS: “HACIA UN CURRÍCULUM INTEGRAL” [tesis]. Valdivia: Universidad Austral de Chile. Facultad de Filosofía y Humanidades. Instituto de Filosofía y Estudios Educativos. Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación; 2011.
64. Paez ML. Op. cit., p. 211-212.
65. Bennassar M. Op. cit., p. 46.
66. Edeportes. Op. cit., p. 1.
67. Bennassar M. Op. cit., p. 46
68. Ibid., p. 46.
69. Ibid., p. 46.
70. Ibid., p. 46.
71. Ibid., p. 46.
72. Consejo Europeo de Información sobre Alimentación [homepage en Internet]. Reino Unido: EUFIC; C2016. [actualizada 02 febrero 2016; consultado 4 febrero 2016]. Disponible en: <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/artid/beneficios-actividad-fisica/>
73. Bennassar M. Op. cit., p. 38.
74. Gobierno de Vasco. Políticas de Salud para Euskadi: Plan de Salud 2002-2010. 1ª ed. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno de Vasco: Auman S.A.C; 2002.
75. Ibid., p. 80.
76. Ibid., p. 81.

77. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [homepage on the Internet]. España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. c2016. [actualizado 07 Feb 2016; citado 07 Feb 2016]. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/programaJovenes/consumo_quees.htm
78. Gobierno de Vasco. Op. cit., p. 71.
79. Bennassar M. Op. cit., p. 68.
80. Ibid., p. 68.
81. National Institute on Drug Abuse [homepage on the Internet]. Australia: National Institute on Drug Abuse. c2015. [actualizado 2015; citado 2016]. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/el-alcohol>
82. Organización Mundial de la Salud [homepage on the Internet]. Suiza: Organización Mundial de la Salud. c2015 [actualizado ene 2015; citado 7 febrero 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>
83. Ibid., p. 1.
84. Ibid., p. 1.
85. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Op. cit., p. 170-181.
86. Mantilla-Tolosa SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD. Op. cit., p. 748-757.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este Consentimiento Informado se dirige a los estudiantes que cursan del I al V año de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, invitándoles a participar en la investigación sobre los Estilos de Vida que Practican.

TESISTA: Reynaga Huiman, Martin Antonio.

DNI: 72625190

Soy alumno de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, y estoy realizando una investigación que se titulada “Estilos de Vida que Practican los Estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco - 2016” cuyos objetivos son:

Objetivo general:

- Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Objetivos Específicos:

- Identificar el consumo de tabaco y alcohol como hábitos que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.
- Evaluar la inactividad física como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.
- Identificar a la mala alimentación como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Intervención de la Investigación

Esta investigación solamente será a través de un cuestionario de conocimientos.

Descripción del Proceso

- Se le explicara los motivos de la investigación.
- Al aceptar participar en la investigación se le proporcionará un cuestionario de conocimientos el cual deberá de responder entre 5 a 10 minutos.

- Si tiene algún inconveniente consulte al encuestador.

Beneficios

Si usted participa en esta investigación, tendrá los siguientes beneficios:

- Alentarlo a informarse más sobre los estilos de vida saludables y los que un riesgo para su salud.
- Esta investigación servirá para identificar cuáles son los estilos de vida de riesgo e influir en la promoción de salud y prevenir enfermedades no transmisibles, mejorando la calidad de vida.

Confidencialidad

La información que recojamos por este proyecto de investigación se mantendrá confidencial, no será compartida ni entregada a nadie.

Participación voluntaria

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

A Quién Contactar

Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede consultar al encuestador presente.

Consentimiento Informado

He sido invitado a participar en la investigación sobre los estilos de vida que practican los estudiantes universitarios. Entiendo que recibiré un cuestionario y responder. He sido informado de los motivos y beneficios de la investigación. Se me ha proporcionado el nombre de un investigador que puede ser fácilmente contactado. He tenido la oportunidad de preguntar sobre la investigación y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.

Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera.

Nombres y Apellidos:

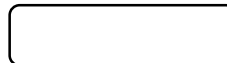
DNI:

Firma del encuestado

Firma del Investigador



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
E.A.P. DE ENFERMERIA
ANEXO 02



CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

TITULO DE LA INVESTIGACION:

“Estilos de Vida que Practican los Estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco - 2016”.

INSTRUCCIONES: Estimado Sr(a):

El contenido del siguiente cuestionario va a describir los estilos de vida como la actividad física, la alimentación, consumo de tabaco y alcohol que practican los estudiantes universitarios que van a influir en su futuro y en su manera de vivir que también contribuirán a la aparición de enfermedades no transmisibles o como también de llevar una vida sana.

Para responder correctamente tenga presente lo siguiente:

- ✓ Lea cuidadosamente cada pregunta.
- ✓ No debe dejar ninguna pregunta sin respuesta.
- ✓ En caso de duda acuda al encuestador.

Nota: Este cuestionario es de carácter confidencial.

I) Datos Generales:

1.1) ¿Cuál es su edad actual? (día/mes/año).

1.2) ¿A qué género pertenece?

(F).....Femenino

(M).....Masculino

1.3) ¿En qué año de estudios se encuentra?

1.4) ¿Cuál es su estado civil actual?

Casado ()
 Divorciado ()
 Soltero ()
 Viuda(o) ()

1.5) ¿A qué religión pertenece?

Católica ()
 Evangélico ()
 Otro: _____

1.6) ¿Trabaja y estudia a la vez?

().....SI ().....NO

Si su respuesta es afirmativa diga el lugar de su trabajo:

1.7) ¿Dónde consume sus alimentos?

Comedor
 En casa
 En restaurante
 Otros: _____

II) HABITOS DE LA VIDA COTIDIANA

Para responder el siguiente cuadro marque con un aspa (X) en la casilla que corresponda:

DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA					
A) ACTIVIDAD FISICA		SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	NUNCA
1	¿Usted hace ejercicios de caminata, andar en bicicleta u otro deporte?				
2	¿Realiza ejercicios físicos al menos 15 o 20 minutos diarios?				
3	¿Haces ejercicios para relajar tus músculos?				
4	¿Realizas ejercicios de relajación o meditación?				

5	¿Cada vez que quieres realizar algún ejercicio, lo pospones para otra oportunidad por algún motivo?				
6	¿Cuándo estas apunto de realizar alguna practica física sientes un desgano de realizarla?				
7	¿Realizas ejercicio para mejorar tu apariencia física?				
8	¿Realizas actividad física para beneficiar tu salud?				
B) ALIMENTACION					
9	¿Consumes tus alimentos 3 veces al día?				
10	¿Tomas 8 vasos de agua al día?				
11	¿Incluyes en tu comida las proteínas a diario o en la mayoría de veces? (ej. Carnes, huevo, pollo, pescado)				
12	¿Consumes frutas, vegetales, harinas y cereales?				
13	¿Consumes tus alimentos ha horario establecido?				
14	¿Consumes comida rápida? (Ej. Sándwich, pollo a la brasa, KFC, pizza, salchipapa, etc.).				
15	¿Tomas bebidas gaseosas?				
16	¿Realizas dietas por ti misma sin supervisión médica?				
17	¿Ingieres alimentos fuera de las horas recomendadas?				
18	¿Desayunas o consumes algún alimento por las mañanas?				
19	¿Consumes alimentos que contienen ingredientes artificiales o químicos?				
20	¿Agregas sal a tus comidas aunque ya tengan?				
21	¿Tratas de consumir alimentos bajo en grasas?				
22	¿Le gustan los alimentos azucarados?				

23	¿Consume dulces, snack, etc. a diario?				
C) CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO					
24	¿Sueles tomar bebidas alcohólicas más de 2 veces por semana?				
25	¿Consumes alcohol en cualquier situación en la que te encuentres?				
26	¿Ingieres bebidas alcohólicas solamente cuando estas en una reunión?				
27	¿Prefieres faltar a clases para ir a los bares cercanos a la Universidad?				
28	¿Fumas cigarrillos más de 2 veces a la semana?				
29	¿Fumas más de la mitad de la cajetilla de cigarrillos al día?				
30	¿Fumas o consumes alcohol solamente cuando tus amigos te lo piden?				

ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL ESTUDIO: “ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL INGENIERIA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN - HUANUCO - 2016”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOS
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuáles son los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2016?	OBJETIVO GENERAL: Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la universidad nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.	HIPOTESIS GENERAL La presente investigación es un estudio descriptivo simple por lo que no se tendrá en cuenta la Hipótesis General; por lo contrario en este estudio se formularan Hipótesis Descriptivas.	Variable X: No hay variable Variable Y: No hay variable	Tipo de estudio: El estudio es observacional, Prospectiva, transversal y descriptiva. Diseño: Diseño descriptivo
PROBLEMA ESPECIFICO (1) ¿Es el consumo de tabaco y alcohol hábitos que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Industrial de la universidad	OBJETIVO ESPECIFICO (1) Identificar el consumo de tabaco y alcohol como habito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la	HIPOTESIS ESPECIFICA (1) El consumo de alcohol y tabaco son hábitos que forman parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería	Variable X1: Consumo de alcohol y tabaco Variable Y: Estilos de vida	

nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 20:16?	Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.	Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.		típico
PROBLEMA ESPECIFICO (2) ¿Es la poca actividad física un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Industrial, 2016?	OBJETIVO ESPECIFICO (2) Evaluar la actividad física como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.	HIPOTESIS ESPECIFICA (2) La poca actividad física es un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.	Variable X2: Inactividad física Variable Y: Estilos de vida	Población: Son 300 estudiantes y una muestra de 169 estudiantes de la Escuela Académico Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
PROBLEMA ESPECIFICO (3) ¿Es el tipo de alimentación un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Industrial, 2016?	OBJETIVO ESPECIFICO (3) Identificar a la mala alimentación como un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco 2016.	HIPOTESIS ESPECIFICA (3) La mala alimentación es un hábito que forma parte del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.	Variable X3: Mala Alimentación Variable Y: Estilos de vida	

ANEXO N° 04
CONSTANCIAS DE VALIDACION POR JUECES

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, MARINA SANTAMARÍA TRUJILLO, con DNI N° 22400216 de
profesión Enfermera, ejerciendo actualmente como
COORD. PROMOCIÓN DE LA SALUD en la Institución
C.S. CARLOS SHOWING FERRARI

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de
contenido del instrumento.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes
recomendaciones:

corregir en fusinoccoses.

En Huánuco, a los 10 días del mes de octubre del 2016.


Firma 22400216

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, MAGALY PEDROSA ZEVALLOS, con DNI N° 40498562, de
profesión LIC. ENFERMERÍA, ejerciendo actualmente como
ENFERMERA, en la Institución
C.S. CARLOS SHOWING FERRARI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de
contenido del instrumento.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes
recomendaciones:

En Huánuco, a los 16 días del mes de OCTUBRE del 2016.



Firma

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ANA MELBA MARAVI MACHADO, con DNI N° 22510394 de
profesión LIC ENFERMERIA, ejerciendo actualmente como
ENFERMERA, en la Institución
C.S. CARLOS SHOWING FERRARI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de
contenido del instrumento.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes
recomendaciones:

En Huánuco, a los 19 días del mes de OCTUBRE del 2016.



ANA M. MARAVI MACHADO
Lic. ENFERMERIA
CEP 42589
DNI 22510394

Firma