

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de
la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y
Dietética

AUTORA:

Br. Cornejo Querevalu, Fatima Maria Ines

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de
la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores


(Presidente)

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera


(Secretaria)

Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos


(Vocal)

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de
la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022**

Las suscritas declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma.

Br. Fatima Maria Ines Cornejo Querevalu



(Autora)

Dra. Rosa Liliana Solis Castro



(Asesora)

Dra. María Edith Solis Castro



(Co-Asesora)

Tumbes, 2023

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SECRETARÍA ACADÉMICA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Tumbes, a los veinte días del mes marzo del dos mil veintitrés, siendo las diecisiete horas, y en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Google Meet cuyo Link es: <https://meet.google.com/nfb-utki-fko?hs=122&authuser=0>, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por **RESOLUCIÓN N°0472-2022/UNTUMBES-FCS-D**, el **Dr. JORGE OSWALDO ECHEVARRÍA FLORES (presidente)**, **Mg. FELICITAS EUMELIA TAPIA CABRERA (secretaria)** y el **Mg. MIGUEL FRANCISCO BARRUETO GALLEGOS, (Vocal)**, reconociendo en la misma resolución, además, a la **Dra. ROSA LILIANA SOLIS CASTRO** como asesora y como co asesora **Dra. MARÍA EDITH SOLIS CASTRO**, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: **"ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2022"**. para optar el Título Profesional de licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por tal:

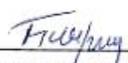
Br. CORNEJO QUEREVALU, FATIMA MARIA INES. Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N°. 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la: **Br. CORNEJO QUEREVALU, FATIMA MARIA INES. APROBADA** con calificativo **MUY BUENO.**

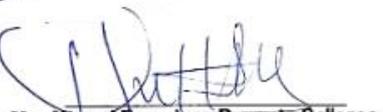
Se hace conocer al sustentante, que esta **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las: diecisiete horas y cincuenta minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 20 de marzo del 2023


Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores.
Presidente
DNI 02645807


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera.
Secretaria
DNI 18842939


Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos.
Vocal
DNI 44031631


Dra. Rosa Liliana Solis Castro.
Asesora
DNI 17628592


Dra. María Edith Solis Castro
Co-Asesora
DNI 17615331

cc.
Jurado (03)
Asesor
Co-asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

INFORME TURNITIN

Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

por Fatima Maria Ines Cornejo Querevalu

Fecha de entrega: 03-abr-2023 09:36p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2055219492

Nombre del archivo: Salud_de_la_Universidad_Nacional_de_Tumbes_2022-RLSC200323.docx (5.55M)

Total de palabras: 12184

Total de caracteres: 67088



Dra. Rosa Lilliana Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%	27%	12%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	revista.uch.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	


Dra. Rosa Liliana Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

		1 %
10	1library.co Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	revistas.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	revistas.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	otdchile.org Fuente de Internet	<1 %
20	revistas.ufps.edu.co Fuente de Internet	<1 %


Dra. Rosa Liliana Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

21	repositorio.udec.cl Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
27	buleria.unileon.es Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	ts.ucr.ac.cr Fuente de Internet	<1 %


Dra. Rosa Liliana Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

33	repository.unac.edu.co Fuente de Internet	<1 %
34	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
36	www.medellin.gov.co Fuente de Internet	<1 %
37	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
38	Enríquez Alvarez Ana Lilia, Fernandez Berrera Isaias Israel. "Intervenciones de enfermeria para el fomento de la salud escolar en el Jardin de Niños Yololoztli", TESIUNAM, 2003 Publicación	<1 %
39	edufisysalud.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
40	Andrea Lisbeth Marcelo Picón, Clever Humberto Leiva Herrada. "Tiempo de protrombina e INR en recién nacidos de madres preeclámpticas", Diagnóstico, 2020 Publicación	<1 %
41	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	www.camjol.info Fuente de Internet	<1 %


Dra. Rosa Liliana Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

		<1 %
43	www.uajs.edu.co Fuente de Internet	<1 %
44	Abigail Fernández-Sánchez, Ma. Guadalupe Ojeda-Vargas, Ana Alicia García Carreño, Edith Ruth Arizmendi Jaime et al. "Determinación de riesgos de salud relacionada a estilos de vida en población joven", Revista de Enfermería Neurológica, 2016 Publicación	<1 %
45	Lira Ruiz Emilia. "La profesion de enfermeria y la promocion de la salud en Mexico", TESIUNAM, 2004 Publicación	<1 %
46	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
47	servicio.bc.uc.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
48	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
49	aprenderly.com Fuente de Internet	<1 %
50	centrogilbertobosques.senado.gob.mx Fuente de Internet	<1 %


Dra. Rosa Liliانا Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

INFORME TURNITIN

51	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %
52	"Consenso de prevención cardiovascular en la infancia y la adolescencia", Archivos Argentinos de Pediatría, 2019 Publicación	<1 %
53	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	doku.pub Fuente de Internet	<1 %
55	web.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
56	www.medigraphic.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dra. Rosa Liliانا Solis Castro
Asesora de Tesis
Orcid 0000-0002-1813-8644

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Fatima Maria Ines Cornejo Querevalu, identificada con DNI N° 73082885, expongo que esta tesis y sus resultados son fruto de mi trabajo y la asesoría permitida de docentes en investigación.

Además, declaro no posee copia de otros trabajos de investigación antes publicados o escritos a excepción de aquella información con propósitos propios de ilustración o comparación citada debidamente.

Por lo tanto, afirmo que toda información que no contenga cita es de mi producción y autoría.

Declaro, finalmente, que la estructura y composición de este trabajo de investigación es de mi autoría, junto al trabajo de asesores y jurado de tesis.

Tumbes, febrero del 2023



Fatima Maria Ines Cornejo Querevalu

DNI: 73082885

DEDICATORIA

En primera instancia dedico este trabajo a Dios por haberme permitido realizarlo, por cuidarme y dejarme seguir en este mundo para lograr los objetivos que me planteo.

A mis padres y hermanos que a pesar de nuestras diferencias nunca dejaremos de ser una familia que trata de apoyarse en las buenas y en las malas.

A mis buenos amigos, que son pocos, pero son y siempre están dispuestos a brindarme su apoyo.

A mi novia, con mucho cariño y amor le agradezco sus palabras de aliento y apoyo.

Cornejo Querevalu

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios que siempre ha cuidado de mí y de las personas que amo, que me ha guiado por el camino de las cosas buenas y ha puesto en mi vida padres responsables.

A mis padres que me inculcaron lo más importante en valores y principios.

Agradezco a PRONABEC (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo) por solventar mis estudios universitarios, por eso les estoy infinitamente muy agradecida.

A mi asesora y co asesora por guiarme y aconsejarme en este transcurso que dura la tesis.

A las autoridades de mi casa de estudio, directores de escuela, secretarias y docentes por brindarme las facilidades para poder aplicar mi encuesta.

A todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud 2022-2 por tomarse el tiempo de apoyarme en la resolución del cuestionario.

La autora

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	18
ABSTRACT	19
I. INTRODUCCIÓN	20
II. ESTADO DEL ARTE.....	24
2.1. Antecedentes	24
2.2. Bases teóricas – científicas.....	28
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	39
3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación.....	39
3.2. Definición de las variables.....	39
3.3. Población, muestra y muestreo.....	40
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
3.5. Procedimiento de recolección de datos.....	42
3.6. Procesamiento y análisis de datos.....	43
IV. RESULTADOS.....	44
V. DISCUSIÓN.....	51
VI. CONCLUSIONES.....	55
VII. RECOMENDACIONES.....	56
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
IX. ANEXOS.....	64

INDICE DE TABLAS

	<i>Pág.</i>
Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 – 2.....	45
Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022- 2.....	46
Tabla 3. Estilos de vida según la dimensión Salud físico/mental.....	47
Tabla 4. Estilos de vida según la dimensión Social.....	48
Tabla 5. Estilos de vida según la dimensión ética/moral.....	49
Tabla 6. Estilos de vida según la dimensión académica/familiar.....	50

INDICE DE FIGURAS

	<i>Pág.</i>
Figura 1. Modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión 2011	32

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Población y Muestra.....	65
ANEXO 2. Consentimiento informado.....	67
ANEXO 3. CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – CEVS.....	68
ANEXO 4. Resolución de aprobación de las escuelas.....	70
ANEXO 5. Cuestionario virtual.....	76
ANEXO 6. Operacionalización de variables.....	78
ANEXO 7. Matriz de consistencia.....	79

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022- 2. Se utilizó una metodología de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo de corte transversal. La población fue 987 estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, matriculados al semestre académico 2022-2 y la muestra de 244 alumnos elegidos por el método probabilístico estratificado a los cuales se les aplicó un cuestionario. Los hallazgos principales de este estudio revelaron que un alto porcentaje (86.9%) exhiben un estilo de vida medio, especialmente en la dimensión salud físico/mental que osciló entre un nivel medio y bajo, que se relaciona a una alimentación poco saludable, estrés, ausencia o carencia de actividad física y consumo de sustancias nocivas para la salud. Estos pueden predecirse hasta cierto punto por las características sociales, de allí la importancia de la educación para la salud de los estudiantes universitarios con el fin de fomentar un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Estilo de vida; dieta; conducta sedentaria; hábitos; estudiantes.

ABSTRACT

The main objective of this study was to identify the lifestyles of students of the Faculty of Health Sciences of the National University of Tumbes, 2022-2. A descriptive methodology with a quantitative cross-sectional approach was used. The population was 987 students from the National University of Tumbes, enrolled in the academic semester 2022-2 and the sample of 244 students were selected by the stratified probabilistic method to whom a questionnaire was applied. It was evidenced that 86.9% of students report having an average lifestyle, followed by 11.1% with a high level and only 2% is at low level. This means that most of their habits are not totally healthy, especially in the physical/mental and academic/family dimension. Coming to conclude that the lifestyles of students are at a medium level of health.

The physical/mental health dimension ranges from a medium to low level, therefore, this dimension is a key point to reinforce since it is related to an unhealthy diet, stress, lack of physical activity and consumption of harmful substances.

Key words: Life style; diet; sedentary behavior; habits; students.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo las poblaciones enfrentan una gran preocupación por la salud y sus determinantes, debido a que esta es la esencia en la esperanza de vida, actualmente las causas de muerte más comunes son por conductas poco o nada saludables en los estilos de vida, que llevan al sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (1). Sarabia et al. (2) han enunciado que la esperanza de vida depende en un 25% de los genes y el 75% restante de los estilos de vida, siendo este último el mayor determinante de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 17 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles antes de los 70 años, debido a estilos de vida no saludables como exposición al humo del tabaco, alcohol, inactividad física y dietas poco saludables (3).

En América Latina la realidad no es diferente, cada año fallecen personas por causas que se pueden evitar o modificar como son los estilos de vida. Esto se evidencia en los informes de la Organización Panamericana de la Salud y la OMS del 2018, donde se refleja un deterioro en la salud debido a enfermedades crónicas no transmisibles producto de altas tasas de sobrepeso u obesidad, 64% en hombres y el 61% en mujeres (4).

Aquellos estilos de vida primordiales en la prevención de enfermedades engloban tradiciones, conductas, hábitos y procesos sociales que las personas y su grupo poblacional practican de acuerdo con sus necesidades (5). Pueden ser positivos o negativos influyendo de manera directa en la salud del individuo y se desarrollan a lo largo de la vida. Sin embargo, una de las etapas cruciales en la consolidación de estos es la adolescencia y juventud (6).

En esta etapa generalmente se encuentran jóvenes de 19 a 24 años, que están empezando una vida universitaria. El ingresar a la universidad trae consigo cambios importantes en su estilo de vida, adquiriendo conductas que en su mayoría prevalecen hasta la adultez e influyen significativamente a nivel psíquico, mental y

físico, convirtiendo a este grupo poblacional en vulnerable (7). Conductas como la inactividad física, exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, el uso dañino del alcohol y una dieta no saludable son comunes en el periodo de transición de adolescente a adulto joven (8).

Debido a ello se reportan en el 2019 cerca del 70% de muertes prematuras son por enfermedades no transmisibles principalmente en países con ingresos bajos y medianos según las Naciones Unidas y OMS (9).

En España los principales problemas crónicos de salud en adultos jóvenes del 2022 son el colesterol alto 21%, hipertensión 20% y 8 % diabetes, esto se ocasiona al estilo de vida poco saludable que los rigen, entre ellos la inactividad física 36% consumo de tabaco diario y semanal 20%, el consumo de bebidas alcohólicas 35% entre otras sustancias tóxicas como Cannabis 1% (10).

Por otra parte, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) informa que de la población de 5 a 59 años el 29,2% en Ecuador consume una elevada cantidad de carbohidratos y un 6% grasas, siendo la prevalencia de sobrepeso y obesidad del 60% al 65,5% en hombres y mujeres respectivamente, que va en aumento desde los 19 años cuando inician la universidad (11).

En el Perú también se refleja esta situación y según el Instituto Nacional de salud indicó que 7 regiones en el 2019 mostraron un aumento del 60% de personas mayores de 15 años con sobrepeso u obesidad debido al desequilibrio de consumo y gasto energético. Además, expertos indican que estas personas son propensas a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y cáncer. Finalmente, en Tumbes se reporta que el 59.8% de jóvenes que pasan los 15 años adolecen de sobrepeso u obesidad según Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), y ello hace hincapié a una lucha constante a estas enfermedades cuya victoria puede obtenerse con la promoción de hábitos saludables (12).

Por lo expuesto anteriormente, el evidenciar los estilos de vida en los jóvenes, especialmente en los universitarios es importante para poder actuar de forma precisa teniendo datos actualizados.

Esto fue motivo por el cual la autora se animó a abordar este tema en particular, por lo que se formuló la siguiente pregunta.

¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022?

Para poder contestar esta interrogante se determinó como objetivo general el Identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Asimismo, y para tener una mirada más detallada se abordaron 4 objetivos específicos, Identificar la dimensión Salud física/mental, identificar la dimensión Social, conocer la dimensión ética/moral y conocer la dimensión académica/familiar de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes durante el año 2022.

Esta investigación tiene un valor *teórico* ya que permite generar reflexión y discusión académica sobre el conocimiento ya existente referente a los estilos de vida en estudiantes universitarios, corroborando las teorías y contrastando con información existente para aumentar la comprensión actual sobre el tema de investigación. Además, los resultados de este proyecto sirven de antecedentes y brindan información estadística acerca de los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, que permitirá la reproductibilidad en otras facultades.

Asimismo, en el marco de la justificación *metodológica* se ha utilizado un instrumento, que permite al investigador y sobre todo a profesionales de la salud, identificar estilos de vida y factores de riesgo en la población universitaria del Perú. Dicho instrumento tiene un nivel aceptable de consistencia interna. Además, de ser válido y confiable.

Dentro de la justificación *práctica*, los datos obtenidos pueden ser potencialmente utilizados por universidades públicas o privadas para implementar y promover programas o políticas que contribuyan a prevenir o corregir aquellos estilos de vida perjudiciales que se adoptan en la etapa universitaria, logrando el bienestar y desarrollo académico del estudiante.

Y para finalizar la relevancia *social* que la investigación aporta, radica en que la universidad tome en cuenta el presente estudio y no solo forme profesionales de la salud llenos de conocimientos, que es la parte académica y función de estas instituciones, sino que también vaya a la parte humana, donde también se investigue si se encuentran hábitos saludables desarrollados en los alumnos de Ciencias de la Salud para que puedan ser el ejemplo en el cuidado de la salud de la población.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1. Antecedentes

Para respaldar la investigación, se hizo la recopilación de diversos trabajos realizados anteriormente sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios, entre estos se encuentran:

Broncano (7) en su investigación cuali-cuantitativa, descriptiva y de tipo transversal “Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Abril – agosto 2018”, realizada en Ecuador, aplicaron una encuesta a 211 universitarios de 19 a 24 años. Concluyó que estos poseían un estilo de vida poco saludable con 42.9% en la dimensión nutrición, 42.5% en manejo de estrés, 46.3% en autoactualización y 44.5% en la dimensión ejercicio lo cual, aumenta la posibilidad de enfermedades crónicas no transmisibles terminando a largo plazo en riesgo para la salud física y psicológica.

En el 2018, Cecilia, Atucha y García (6) investigaron acerca de los “Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia” en España, su enfoque fue cuantitativo de diseño descriptivo transversal. Aplicaron un cuestionario a 182 universitarios, de los cuales (90%) consideraron contar con un buen o excelente estado de salud y calidad de vida, el 61,9% realiza actividad física 2 a 3 veces por semana sumado al nivel de autoestima aceptable que refieren. Sin embargo, el 66% tuvo un nivel de estrés alto y muy alto, en general los universitarios contaron con buena calidad de vida a pesar del consumo de tabaco (25%) y alcohol (93%) que aumenta durante la fase universitaria.

Méndez y Díaz (13) el año 2020 realizaron una tesis intitulada “Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública” en Colombia, la cual fue una investigación descriptiva transversal. Aplicaron la encuesta a 113 universitarios llegando a inferir, que más de la mitad tienen un IMC dentro del rango de la normalidad. Sin embargo, la mitad no realiza actividad física, el 94% consume alcohol por placer u aprobación en su grupo social y casi la totalidad manifiesta fumar diariamente, al mismo tiempo la mitad de ellos padece ansiedad, angustia y no comparte tiempo en familia. Con respecto a su alimentación solo el 7% consume alimentos de muy buena calidad y en general, los riesgos hallados con mayor impacto son los nutricionales, por ello se visualiza la relevancia de educar en áreas como la actividad física, alimentación saludable, el evitar el fumar cigarrillos y consumo de alcohol, manejo adecuado de la ansiedad y angustia creando hábitos de vida saludables que disminuyan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles.

El año 2021, Mayor et al (8) investigaron acerca de los “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud” en Colombia, con enfoque cuantitativo de diseño observacional, descriptivo y corte transversal, donde aplicaron un cuestionario a 179 universitarios. Se obtuvo que el 52% no realizaba actividad física diariamente, su consumo de cigarrillos y alcohol fueron 5% y 8% respectivamente. Además, a menudo el 79% consume sal, azúcar y alimentos hipercalóricos y el 24% tuvieron 5 kilogramos encima de su peso ideal. No obstante, el 92.% presentaban un estilo de vida adecuado

Morales et al. (14), en el 2018 estudiaron sobre los “Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México”, con enfoque cuantitativo de diseño descriptivo y de corte transversal, utilizando un cuestionario para recolectar datos de 883 universitarios. Los estudiantes mostraron niveles de actividad física moderados con un promedio de 26,2 y 30,16 minutos al día y su índice de masa corporal oscila entre 23,8 y 24,35 siendo su estado de salud entre bueno y regular. Sin embargo, en el dominio descanso y sueño evidencia el promedio de 6.14 y 6.29 horas al día.

Uriarte y Vargas (15), en el 2018 realizaron su tesis “Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener” del Perú, su enfoque fue cuantitativo de diseño descriptivo transversal. Utilizaron la técnica de la encuesta en 194 universitarios, donde resultó que sus estilos de vida no son saludables en 51%, y con respecto a la dimensión actividad física un 66.50% reporta tener un estilo de vida no saludable al igual que la dimensión psicología (54.1%). Sin embargo, la dimensión alimentación evidenció un estilo de vida saludable con 52.6%.

Gordillo (16) en su trabajo de investigación titulado “Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019”, desarrolló una revisión documental, retrospectiva y descriptiva de 16 artículos, llegando a evidenciar que los universitarios en Latinoamérica tienen estilos de vida regularmente saludables 51%. Asimismo, para los primeros años de la universidad se conserva un buen estilo de vida a comparación con el último año donde los abandonan progresivamente, entre las sustancias de alto consumo en universitarios prevalece el alcohol, tabaco y drogas que los mismos promueven en su ámbito de social. En la dimensión alimentación se evidenció prácticas regularmente saludables a pesar del bajo consumo de verduras, agua y frutas. Con respecto a la actividad física el 66.5% cuenta con estilos de vida no saludables, el sueño y descanso están en riesgo debido altos porcentajes de somnolencia diurna y se encontró que los más propensos a obesidad y sobrepeso son los hombres respecto a las mujeres.

Caldas y Sudario (17), en su estudio “Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019” realizada en Perú, aplicaron la técnica de la observación y la encuesta a 179 estudiantes. Concluyeron que el 62% manifiesta un estilo de vida medio en el que sus patrones y conductas no son totalmente saludables, el 53% manifiesta regular estilo de vida físico psicológico. Mientras, que más del 80 % tiene alto estilo de vida social y ético-moral, de igual forma el 72 % cuenta con un estilo vida académico familiar alto.

En el 2019, Ruiz y Díaz (18) hicieron una investigación cuantitativa sobre los “Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco”, de diseño descriptivo-comparativo tipo observacional y transversal. Utilizaron una encuesta aplicada a 325 universitarios de los cuales el 67,6 %, tuvo estilos de vida saludable. Sin embargo, al examinar según dimensiones se registró un 56.8% de universitarios que poseían rutinas alimentarias no saludables y 53% con sedentarismo.

Lamadrid y Lobato (19) investigando los “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020” en Perú, estudio cuantitativo-descriptivo-transversal, aplicaron una encuesta a 397 universitarios. Se evidenció que el 64.5% poseía estilos de vida buenos, el 32.2% calificaban en regular y solo el 3.3% como malo.

Además, el 40.3% se inclina a sedentarismo en la dimensión actividad física y al unir las dimensiones sueño, responsabilidad en salud y estrés aumenta a más del 50% sus porcentajes de regular y malo.

Paquiyauri (20) en su tesis los “Estilos de vida de los estudiantes de la escuela obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018”, investigación cuantitativa, descriptiva, transversal, el método utilizado fue la encuesta. La muestra de estudio estuvo conformada por 128 universitarios, evidenciándose que más del 60% hacen ejercicio físico, el problema es que el tiempo y frecuencia no son los adecuados, generando que el ejercicio no sea suficiente para disminuir el sedentarismo y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Los hábitos alimentarios fueron adecuados en 60% consumiendo una cantidad optima de líquidos y frutas, pero con una ingesta deficiente de verduras, cereales, legumbres y frutos secos. Sumado, a un consumo elevado de grasas saturadas (30%), sal y gaseosas (40%). Además, la sobre carga académica y horas de sueño deficiente en un 70% son un factor determinante de estrés afectando la salud mental y rendimiento académico a corto y largo plazo, de igual forma el 80% universitario son consumidores de sustancias tóxicas como cigarro, alcohol y en su minoría algún tipo de drogas las cuales pueden repercutir psico-emocionalmente en su salud y rendimiento académico.

Ramírez (21) en su tesis “Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019” utilizó un

enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y diseño no experimental, el método para medir sus variables fue la encuesta utilizando una muestra de 186 universitarios; el 59.14% de los mismos tuvo un estilo de vida no saludable y solamente el 40.86% presentó un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión social; en relación con la dimensión biológica, los universitarios presentaron un estilo de vida no saludable al 60.75% y el 39.25% restante estilo de vida saludable.

2.2. Base teórico - científicas

La salud es el equilibrio más óptimo entre la capacidad física, mental, social de la persona y la capacidad de funcionar condicionada por aquellos constituyentes sociales que rodean al individuo y su entorno (22).

Bennassar (23) refiere que para Lalonde el nivel de salud de una comunidad estaría influenciado por cuatro determinantes:

Biología humana: Un factor que suele presentar menor capacidad de modificación debido a que está condicionado a la carga genética, desarrollo, crecimiento y envejecimiento.

Medio ambiente: Donde el individuo se desenvuelve generando contaminación física, química y biológica. Además, se desarrollan aspectos psicosociales y socioculturales.

Estilos de vida y conductas de salud: Son comportamientos voluntarios y controlados que pueden generar consecuencias directas positivas o negativas al estado de salud entre ellos drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducta sexual insana, conducción peligrosa y mala utilización de los servicios sociosanitarios.

Sistema de cuidados de salud: Son intervenciones preventivas y terapéuticas, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas y burocratización de la asistencia.

La investigación centrará su atención a los estilos de vida como determinantes de la salud que pueden ser modificados.

2.2.1. Estilos de vida

Oreamuno (24) narra que a inicios del siglo XIX dichos estilos de vida tuvieron relevancia en el mundo y que Karl Marx fue uno de los primeros en escribir sobre los mismos, en 1850 Karl Marx pensaba que la economía era determinante para la adaptación de estilos de vida en los grupos sociales. Asimismo, nos dice que Veblen posteriormente en 1889 estable que además de la economía, las motivaciones individuales forman parte del estatus del individuo.

Oreamuno (24) además refiere que estos pensamientos influyeron a Max Weber uno de los grandes participantes en la creación del concepto estilos de vida. Y que en el siglo XX se estableció asociación entre los pensamientos de Marx y Veblen agregando que estos eran indicadores que diferenciaban el estatus de un grupo social y estos a su vez un estilo de vida particular.

Dos componentes básicos para el desarrollo de estos son la conducta de vida donde expresa que los individuos son libres de elegir sus estilos de vida. Y las oportunidades de vida como probabilidad del individuo a concretar dicha selección. Por consiguiente, Oreamuno (24) expone que Lalonde en 1983 propone el modelo explicativo de los aspectos que determinan la salud donde reconoce el estilo de vida como el conjunto de decisiones con cierto grado de control que el individuo escoge para su salud.

Cerón Souza (25) refiere que en la actualidad la OMS puntualiza que los estilos de vida son una "Forma general de existencia 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".

Estos pueden explicarse a través de modelos o teorías acerca de cómo adquirir y mantener un estilo de vida entre ellos destaca la teoría ecológica de los sistemas y la teoría del aprendizaje social.

a) *Teoría ecológica de los sistemas*. Explica los requisitos fundamentales que estructuran el proceso de socializar, donde la principal influencia en conducta humana son sus ambientes naturales organizados en contextos y sistemas. Permite explicar una relación entre factores sociales, económicos, culturales, políticos influyentes en el estilo de vida que adopta un universitario (26).

Bronfenbrenner divide los sistemas humanos en seis, los cuales interactúan unos con otros (26):

- *El Microsistema* está ligado al ambiente más íntimo del individuo como el hogar, amigos, vecinos, trabajo y cualquier espacio donde este se desenvuelva de forma frecuente o cotidiana. Con respecto a nuestra población de estudio un elemento del microsistema es la universidad donde este pasa la mayor parte del tiempo y adquieren conocimientos, actitudes y hábitos.
- El segundo nivel comprende al *mesosistema* considerando como base los tipos de relación que se generan entre los elementos del microsistema, ya sean primarias, intermedias o indirectas.
- *El exosistema* como nivel tres constituye un entorno más grande conformado por aquellos ambientes que el sujeto no influye de manera directa, pero estos a él sí, como la familia de su pareja, grupos de amigos, entre otros. Por consiguiente, el *macrosistema* tiene en cuenta el contexto económico, religioso, social, político y cultural que afecta al individuo.
- *El globosistema* son hechos que escapan totalmente del control del individuo, pero, que también afectan su vida como catástrofes naturales, muerte de algún familiar, entre otros. Y el *crono sistema* relacionado a la edad y época histórica donde se encuentra el individuo.

b) *Teoría del aprendizaje social.* Esta teoría examina al individuo y sus procesos de aprendizaje. Señala que, mediante la observación e imitación del comportamiento de su entorno más cercano como los padres, profesores, amigos, entre otros. El individuo forma ideas y ejecuta conductas que determinan su comportamiento y estilo de vida (23).

Bandura describió al aprendizaje social en cuatro principios (27):

- *Atención:* Para poder aprender es importante prestar atención y estar enfocado
- *Retención:* almacenar e internalizar aquel conocimiento aprendido.

- *Reproducción*: Poner en práctica aquel conocimiento obtenido.
 - *Motivación*: Importante para realizar cualquier cosa y se forma al observar que otra persona obtuvo recompensa por hacer o no algo.
- c) Otra teoría muy estudiada es la teoría de Nola Pender, indica que la conducta está impulsada por el deseo de lograr el bienestar y potencial humano, es decir aquellas decisiones de las personas para cuidar su salud. Además, detalla ampliamente aquellos aspectos importantes que intervienen en la modificación de actitudes, conductas y motivaciones en el accionar de promover salud. Asimismo, expresa que el participar o no en comportamientos de salud depende de experiencias individuales, características, conocimientos o afectos específicos de la conducta (Figura 1) (28).

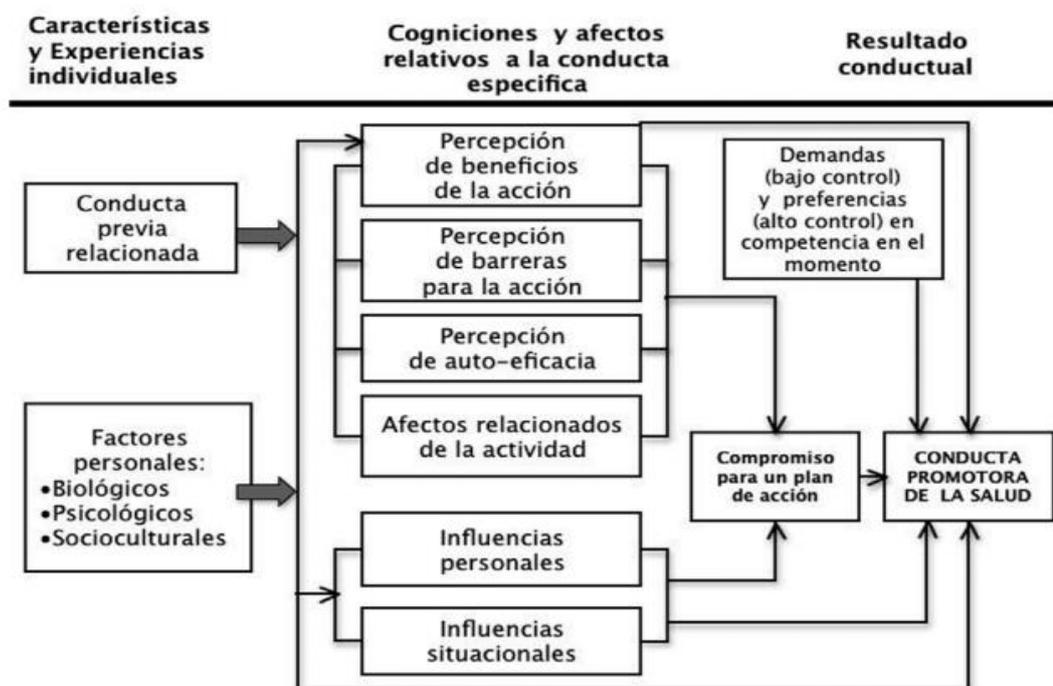


Figura 1. “Modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión” (28)

En la Figura 1 se pueden ubicar los componentes de la teoría de Nola Pender en los recuadros de izquierda a derecha; los primeros (primera columna) corresponden a las características y experiencias personales, aborda dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El primero está relacionado con las vivencias previas que pueden influir directa o indirectamente en comportamientos de promoción en salud. El segundo categoriza factores personales en biológicos, psicológicos y socioculturales, que según este enfoque revelan una cierta conducta (28). Los siguientes recuadros (segunda columna) son los conocimientos y afectos como las emociones, sentimientos y creencias definidas de la conducta. Se divide en seis conceptos; el primer lugar concierne a beneficios percibidos por la acción refiriéndose a los aspectos positivos que se lograrán con dicha conducta; en segundo lugar, se observa dificultades percibidas para la acción como autoapreciaciones negativas o desventajas que pueden obstaculizar un compromiso con la conducta (28).

Como concepto tres tenemos la autoeficacia percibida como la competencia de la persona para desarrollar una conducta, como mayor sea esta, mayor el compromiso de acción y menos obstáculos. En cuarto lugar, afecto relacionado de la actividad como pensamientos favorables o desfavorables hacia un comportamiento; el quinto se refiere a influencias interpersonales, como familiares o personas de su entorno que apoyan su conducta; finalmente, el último concepto de esta columna, indica las influencias situacionales en el entorno, las cuales pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta que promueve la salud del individuo (28).

Los diferentes componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, concepto de la tercera columna y que constituye el precedente para el resultado final deseado, en este caso una conducta que promueva la salud (28).

2.2.2. Factores condicionantes de los estilos de vida

Revisando diversas investigaciones con respecto a la variable estilos de vida nos encontramos con más de un factor condicionante de los mismos por ello,

en esta investigación tomamos las dimensiones más importantes: salud física mental, social, ético- moral, académico, familiar.

A) *Salud física/mental.* En este factor entra a tallar la salud física como consecuencia de una alimentación saludable, desarrollo de actividad física y consumo de sustancias nocivas. Asimismo, estas se unen a la salud mental para lograr el desarrollo personal (17).

- *Alimentación saludable.* Proporciona nutrientes y energía en todas las etapas de vida, incluyendo el embarazo, lactancia materna, asimismo, ayuda al óptimo crecimiento y desarrollo, previene la ocurrencia de patologías vinculadas al exceso o déficit de nutrientes y energía (29). Según la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) la alimentación saludable hace posible alcanzar y mantener en homeostasis nuestro organismo, preservar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, y desarrollar con éxito procesos de vida como la reproducción, gestación y lactancia materna (30).

Indicadores de la alimentación saludable:

Completa: que en ella se encuentren todos los macronutrientes, micronutrientes y agua que necesitamos para vivir (30) (31).

Equilibrada: guarda proporción de las cantidades adecuadas de grupos alimentarios, cho 60%, grasas 30%, proteínas 10% y agua de 1.5 a 2 litros al día, promoviendo el crecimiento y estabilidad en la salud (29) (31).

Suficiente: que satisfaga la energía y nutrientes que permiten desarrollen el crecimiento y peso en niños y en las diferentes etapas vitales (29) (30).

Variada: conteniendo los grupos de alimentos existentes para garantizar el aporte de todos los nutrientes indispensables para la salud (31).

Segura: libre de contaminación física, biológica o química que deterioren la salud.

Satisfactoria: indica que la degustación debe ser lo más placentera posible (30).

- *Actividad física*. La actividad física hace referencia al conjunto de movimientos corporales ya sean ejercicios planificados o actividades como subir y bajar escalones, caminar, bailar, tareas del hogar entre otras (32). Otra teoría la define como el ejercicio durante un tiempo no menor a 30 minutos al día, la cual si se practica diariamente puede contribuir significativamente los aspectos de salud, bienestar y la calidad de vida (33).

Beneficios de la actividad física:

Beneficios fisiológicos: Aumenta la resistencia a enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, diabetes y tensión arterial; cuida el peso y por ende controla la proporción de grasa corporal, sobrepeso y obesidad; Incrementa la densidad de huesos; Aumenta la resistencia y fortalece músculos (34).

Beneficios psicológicos: Mejora el estado anímico, protege contra el estrés, ansiedad y depresión, aumentando la autoestima para llegar al bienestar psicológico (34).

Beneficios sociales: Incentiva a mejores relaciones sociales e incrementa autonomía e integración en la sociedad (34).

Además, el Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social indica que los Componentes de la actividad física, dependen de 4 principios (34, 35):

Frecuencia: Indica el número de veces a la semana que una persona cumple con realizar actividad física (35) y según el Instituto de Diabetes Scripps Whittier indica que lo recomendable es hacer 4-6 veces por semana actividad física.

Intensidad: aquí se ve el esfuerzo que implica la actividad física comúnmente clasificada en leve, moderada y vigorosa (35).

Métodos adicionales para medir la intensidad de la actividad física: el “test de hablar” es uno de los métodos por los cuales podemos medir la intensidad de la actividad física.

Intensidad Leve: aquel individuo que pueda cantar y sostener una conversación mientras realiza la actividad física se encuentra en la clasificación de leve, entre este tipo de intensidad se encuentran actividades como pasear o limpiar (34).

Intensidad Moderada: aquel individuo que mantiene una conversación con cierta dificultad mientras realiza su actividad física, está dentro de la clasificación actividad física de intensidad moderada, entre ellas tenemos andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar, entre otras (34).

Intensidad Vigorosa: la persona que le es imposible mantener una conversación con facilidad e incluso jadea o queda sin aliento la actividad se considerada como vigorosa, algunos ejemplos son deportes de esfuerzo, como el baloncesto, el balonmano, la natación, entre otros (34).

Tiempo o también denominado duración: es la cantidad de tiempo que se practica la actividad física (34) y según el Instituto de Diabetes Scripps Whittier indica que, para fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos, los músculos y las articulaciones, y para mejorar el flujo sanguíneos necesitan de 20 – 30 minutos de actividad física y 40 minutos para una mayor reducción de grasa corporal.

Tipo o también denominado modalidad: especifica el ejercicio físico que realiza la persona (34).

- *Salud mental.* Se involucra en la salud del individuo; esta se explica como un estado de bienestar donde el individuo tiene conciencia de sus acciones, destrezas y afronta las tensiones de la vida, siendo capaz de

aportar a su entorno comunal. Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental refiere a los sentimientos que tenemos sobre nosotros y los demás y de que manera afrontamos la vida, entre los determinantes de esta tenemos (36) (37):

Autodominio: El individuo muestra independencia a creer en los valores y reglas de conducta por los cuales se rige su vida.

Orientación del crecimiento: La persona siente la necesidad de realizar sus máximas capacidades y a ello lo llama autorrealización.

Tolerancia de la incertidumbre: Es el tener siempre un lado positivo de fe y esperanza para afrontar los retos de la vida.

Autoestima: Es propia de la persona y se elabora a partir de conocerse y amarse a uno mismo, ver sus cualidades, talentos y saber hasta dónde puede llegar.

Dominio del entorno: El individuo tiene la capacidad de enfrentar a su entorno e influir en él a través de sus competencias y creatividad.

Orientación a la realidad: El individuo distingue el mundo real y las fantasías y actúa acorde a ello.

Tratamiento individualizado del estrés: El individuo tiene capacidad para tolerar elevaciones en niveles de estrés, superando las depresiones y ansiedad el mismo, con ayuda de familia y amigos. Siendo flexible para experimentar el fracaso sin autocastigarse.

El descanso: El descanso de manera diaria es importante para mantener el buen estado del cuerpo y mente (38).

Cortés y Velázquez (39) en su estudio, mencionan que la OMS indica que dormir es una necesidad y evitar problemas gástricos, desequilibrio en el rendimiento e incremento del apetito.

- *Hábitos tóxicos:* Es el daño que se produce por agentes tóxicos tales como las drogas, tabaco o alcohol (40). El tabaco es una droga legalizada con más de 5.000 elementos químicos en su mayoría cancerígenos es una droga que genera efectos adictivos además de generar problemas graves de tipo respiratorio e involucra el mal funcionamiento de procesos de aprendizaje y memoria y el alcohol (etanol) es una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central y bloquea el sistema cerebral, es adictivo e ingerirlo en proporciones altas deteriora el sistema

circulatorio, digestivo y hormonal, especialmente el hígado y páncreas a largo plazo. Además, afecta psicológicamente (41).

B) Dimensión Social (Relaciones sociales).

En esta dimensión la sociedad desarrolla una gran influencia debido a los lazos de amigos, familiares y compañeros de estudio, donde mantener un equilibrio de bienestar corporal (físico), emocional (psíquico), social y del sensorial van a estar sujetos del individuo y de sus principios éticos y convicciones (17).

C) Dimensión Ética/moral. “Lo ético se relaciona con valores morales que dirigen el comportamiento del individuo en la sociedad, sin embargo, la moral se refiere a costumbres y normas establecidas por cada sociedad” (17).

D) Dimensión Académica/familiar. La familia como núcleo de seguridad y protección cumple un rol esencial en el desarrollo del individuo y en este caso, joven universitario que en su mayoría refiere no tener el apoyo y comprensión total de su familiar en etapa universitaria. (17).

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo básica, con enfoque cuantitativo-transversal, de diseño descriptivo.

Esquema (20):

$$M \rightarrow OXi$$

Dónde:

M: Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes matriculados el 2022- 2.

O: Observación de la variable.

Xi: Estilos de vida.

3.2. Definición de las variables

En la definición conceptual los estilos de vida son “Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (5).

Y de modo operacional “Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social” (5).

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población: estuvo compuesta de 987 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, inscritos en el semestre académico 2022-2

3.3.2. Muestra: Para obtener el número de muestra usamos la formula:

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

N: Tamaño de la población

Z: Grado de confianza que se establece

E: Error absoluto o precisión de la estimación de la proporción

P: Proporción de unidades que poseen el atributo de interés

Q: Resta aritmética de P

n: tamaño de muestra

N: 987

Z: 95% (1,96)

E: 5% (0,05)

P: 0,7

Q: 0,3

Nivel de confianza 90% - > Z = 1,645

Nivel de confianza 95% - > Z = 1,96

Nivel de confianza 99% - > Z = 2,575

Remplazamos:

$$n = \frac{1.96^2 * 0,7 * 0,3 * 987}{0,05^2 (987 - 1) + 1,96^2 * 0,7 * 0,3}$$

$$n = \mathbf{244}$$

3.3.3. Tipo de muestreo:

En esta investigación se utilizó el método probabilístico estratificado simple, que nos garantiza igual oportunidad para nuestra población de ser incluidos en la muestra y participar del estudio, los estratos o subgrupos fueron compuestos por las 4 escuelas (Nutrición y Dietética, Medicina Humana, Obstetricia y Enfermería) de la Facultad de Ciencias de la Salud y cada estrato se subdividió en ciclos académicos por lo que se utilizó el coeficiente para muestras estratificadas y poder sacar el número de alumnos por ciclo académico de cada escuela (Anexo 1) y seleccionarlos al azar (43).

Criterios de selección:

a) Criterios de inclusión

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud matriculados en el 2022-II que firmen el Consentimiento Informado (Anexo 2).

b) Criterios de exclusión:

Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud.

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud que no desearon ser parte del estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue la *Encuesta*, este método resulta idóneo para el estudio de cualquier hecho o característica que las personas estén dispuestas a informar (44). Y el instrumento el *Cuestionario como* formato simple que los mismos sujetos de investigación desarrollan, hace más fácil el análisis y disminuye costos de aplicación. Además, uno de sus grandes beneficios es la reducción de sesgos ocasionados por la presencia del entrevistador (43).

El cuestionario de la investigación fue elaborado por Santiago-Bazan y Carcausto (45) está compuesto por 34 preguntas (Anexo 3) estas, permitieron obtener los datos acerca de los indicadores que corresponden a la variable estilos de vida, la primera dimensión es la salud física/mental con 16 ítems (1,2,3,4,5,6,7,8,17,18,19, 20,21,22,27,28). En segundo lugar, encontramos la dimensión Social cuyos ítems son 9 (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,16,). Asimismo,

la tercera dimensión es Ético/moral con un total de 6 ítems (23, 24, 25, 26, 29,30) y por último tenemos la dimensión Académico/familiar que consta de 4 ítems (ítems 31, 32, 33,34).

Presenta 5 alternativas de respuesta (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre). De escala de medición ordinal, nivel bajo [34 a 79], nivel medio [80 a 124] y nivel alto [125 a170] (45).

3.5. Procedimiento de recolección de datos:

Luego de la aprobación del proyecto se realizó la documentación respectiva para solicitar a las autoridades pertinentes de la Facultad de Ciencias de la Salud el permiso para la ejecución de la encuesta de tesis (Anexo 4).

En principio la encuesta se ejecutaría de manera presencial, sin embargo, por los recientes acontecimientos en diciembre del 2022, y en coordinación con la autoridades y directores de cada escuela, se optó por realizar una encuesta virtual, No obstante, también se aplicó el cuestionario presencial solo a 45 alumnos de obstetricia debido a que no se pudo contactar con ellos de manera virtual, de las dos formas se tomó en cuenta el anonimato y la confidencialidad de los resultados de la prueba (Anexo 5).

3.6. Procesamiento y análisis de datos.

Terminada la recopilación de la información, se verificó el llenado correcto del cuestionario y los criterios de inclusión y exclusión.

Para interpretar los estilos de vida de los universitarios según la información de las encuestas, se usó el programa SPSS.

Para interpretar cada dimensión se dio un puntaje referente al número y tipo de preguntas asignadas, descrito en el recuadro consignado como escala de valoración de la operacionalización de variables (Anexo 6).

IV. RESULTADOS

En la Tabla 1 podemos observar que del 17 % de alumnos encuestados de la escuela de Nutrición y Dietética el 2.9 % fueron varones y el 18.2% mujeres, cuya edad oscila de 17-26 años (20.9 %) y 27- 41 años (0.8 %). Además, la mayor parte de ello son solteros (20%).

Del 21% de alumnos encuestados de la escuela de Medicina Humana el 10.7% fueron varones y el 10.2% mujeres, cuya edad oscila de 17- 26 años (20.9 %) y 27- 41 años (0%). Además, la mayor parte de ello son solteros (20.5%).

Del 32.8 % de alumnos encuestados de la escuela de Obstetricia el 6.5 % fueron varones y el 26.2 % mujeres, cuya edad oscila de 17-26 años (32 %) y 27- 41 años (0.8 %). Además, la mayor parte de ello son solteros (30%).

Del 24.6 % de alumnos encuestados de la escuela de Enfermería el 5.3 % fueron varones y el 19.3% mujeres, cuya edad oscila de 17-26 años (22.5 %) y 27- 41 años (2 %). Además, la mayor parte de ello son solteros (19.2%).

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 – 2.

<i>Escuela</i>	<i>Sexo</i>				<i>Edad</i>				<i>Estado Civil</i>				<i>Total</i>			
	<i>Varón</i>		<i>Mujer</i>		<i>17-26</i>		<i>27-41</i>		<i>Soltero</i>		<i>Casado</i>				<i>Conviviente</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Nutrición</i>	7	2.9	46	18.9	51	20.9	2	0.8	49	20	4	1.6	0	0	53	17
<i>Medicina</i>	26	10.7	25	10.2	51	20.9	0	0	50	20.5	0	0	1	0.4	51	21
<i>Obstetricia</i>	16	6.5	64	26.2	78	32	2	0.8	73	30	3	1.2	4	1.6	80	32.8
<i>Enfermería</i>	13	5.3	47	19.3	55	22.5	5	2	47	19.2	2	0.8	11	4.5	60	24.6
Total	62	25.4	182	74.6	235	96.3	9	3.6	219	89.8	9	3.7	16	6.6	244	100

Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022- 2.

<i>Estilos de vida</i>	<i>Frecuencia (n)</i>	<i>Porcentaje (%)</i>
<i>Bajo</i>	5	2
<i>Medio</i>	212	86.9
<i>Alto</i>	27	11.1
<i>Total</i>	244	100

En la Tabla 2 se evidencia que el 86.9% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022-2, manifiesta tener un estilo de vida medio, seguido del 11.1% con nivel alto y solo el 2% se encuentra en un nivel bajo. Esto quiere decir que la mayoría de sus hábitos no son totalmente saludables sobre todo en la dimensión físico/mental y académico/familiar.

Para tener una mirada más específica de estos estilos de vida, se abordaron la dimensión Salud física/mental, la dimensión Social, la dimensión ética/moral y la dimensión académica/familiar de los estudiantes. Los datos se muestran en las Tabla 3 a la Tabla 6.

Tabla 3. Estilos de vida según la dimensión Salud físico/mental.

<i>Salud física/mental</i>	<i>Frecuencia</i> <i>(n)</i>	<i>Porcentaje</i> <i>(%)</i>
<i>Bajo</i>	60	24.6
<i>Medio</i>	177	72.5
<i>Alto</i>	7	2.9
<i>Total</i>	244	100

En la Tabla 3 se evidencia que el 72.5% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 – 2 tienen un estilo de vida medio con respecto a la dimensión salud físico/ mental, seguido de un 24.6% con estilo de vida bajo y 2.9% alto. Esto quiere decir que hay un desbalance en esta dimensión, el cual es producto de una alimentación poco saludable, el estrés que acarrea la vida universitaria, falta de deporte o entrenamiento físico y consumo de sustancias perjudiciales para la salud.

Tabla 4. Estilos de vida según la dimensión Social.

<i>Dimensión Social</i>	<i>Frecuencia</i> <i>(n)</i>	<i>Porcentaje</i> <i>(%)</i>
<i>Bajo</i>	17	7
<i>Medio</i>	118	48.4
<i>Alto</i>	109	44.7
<i>Total</i>	244	100

En la Tabla 4 se evidencia que el 48.4% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 - 2 tiene un estilo de vida social medio, y el 44.7% de estudiantes tiene un estilo de vida social alto y solo 7% bajo. Evidenciando vínculos amicales, personales y socioeducativos en un nivel medio de consistencia.

Tabla 5. Estilos de vida según la dimensión ética/moral.

<i>Dimensión ética/moral</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
	<i>(n)</i>	<i>(%)</i>
<i>Bajo</i>	1	4
<i>Medio</i>	20	8.2
<i>Alto</i>	223	91.4
<i>Total</i>	244	100

En la Tabla 5 se observa que el 91.4% de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022- 2 manifiestan un estilo de vida ético/moral alto, el 8.2% se declara medio y solo un 4% bajo. Esto evidencia tolerancia, solidaridad entre alumnos y respeto hacia las normas.

Tabla 6. Estilos de vida según la dimensión académica/familiar.

<i>Dimensión Académica/familiar</i>	<i>Frecuencia (n)</i>	<i>Porcentaje (%)</i>
<i>Bajo</i>	45	18.4
<i>Medio</i>	171	70.1
<i>Alto</i>	28	11.5
<i>Total</i>	244	100

En la Tabla 6 se puede observar que el 70.1 % de estudiantes presenta un estilo de vida medio respecto a la dimensión académico familiar, mientras que el 18.4% está en un nivel bajo y el 11.5% comprende un nivel alto. Esto manifiesta que en las relaciones familiares está faltando más comprensión, atención y escucha de parte de padres en las actividades académicas de sus hijos.

V. DISCUSIÓN

Cerón Souza (25) refiere que en la actualidad la OMS precisa que los estilos de vida son una "Forma general de existencia 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".

Con relación a ello se evidencia que el 86.9% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 – 2, tuvo un estilo de vida de nivel medio, seguido del 11.1% con nivel alto y solo el 2% se encontró en un nivel bajo. Esto quiere decir que la mayoría de sus hábitos no son totalmente saludables sobre todo en la dimensión físico/mental y académico/familiar.

Resultados similares fueron mostrados por Caldas y Sudario (17) en su investigación sobre “Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho”, donde, el 62% indicó poseer un estilo de vida medio, y el 37% tuvo un alto nivel de estilo de vida y solo el 1% con un bajo estilo de vida, debido a que sus patrones no son del todo saludables. Esto se debe a que el entorno al que frecuentan, como lo es la universidad, se opta por comportamientos poco saludables respecto al consumo de alimentos, ejercicios y al cuidado personal.

A diferencia de Cecilia, Atucha y García (6) en su investigación “Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia”, el 90 % de universitarios consideraron contar con un “estado de salud y calidad de vida buena o excelente”.

También Lamadrid y Lobato (19) en la tesis investigando los “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Los Olivos 2020” evidenció que el 64.5% poseía estilos de vida buenos, mientras que el 32.2% fue calificado como regular, en tanto que el 3.3% calificaron como malo.

Sin embargo, Paquiyauri (20), al estudiar “los estilos de vida de los estudiantes de la escuela de obstetricia” de la UNTumbes en el 2018, evidenció que el estilo no

saludable con un 55.125% prevaleció entre los estudiantes. Al igual que Ramírez (21) en su tesis “Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019” los universitarios presentaron un estilo de vida no saludable al 60.75% y el 39.25% restante estilo de vida saludable.

En la dimensión salud físico/mental el 72.5% de los estudiantes, tienen un estilo de vida medio con respecto a la dimensión salud físico/ mental, seguido de un 24.6% con estilo de vida bajo y 2.9% alto. Esto demuestra que hay un desbalance en esta dimensión, el cual es producto de una alimentación poco saludable, el estrés que acarrea la vida universitaria, carencia de actividad física y consumo de sustancias peligrosas para la salud.

Esto se asemeja a Broncano (7) quien encontró que los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo poseían un estilo de vida poco saludable con 42.9% en la dimensión nutrición, 42.5% en manejo de estrés, 46.3% en autoactualización y 44.5% en la dimensión ejercicio lo cual, aumentando la posibilidad de enfermedades crónicas no transmisibles terminando a largo plazo en riesgo para la salud física y psicológica.

De igual forma Uriarte y Vargas (15) en el 2018 indagaron acerca de los “estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener”, mostrando que con respecto a la dimensión actividad física el 66.50% reporta un estilo de vida no saludable al igual que la dimensión psicología (54.1%).

Sin embargo, Caldas y Sudario (17) informaron que el 47% de los estudiantes de Trabajo Social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, tuvieron un buen estilo de vida salud físico y psicológico, dado que los alumnos asisten regularmente al médico, mantienen su figura realizando ejercicios y ante cualquier circunstancia siempre guardan la calma sin estresarse, frente a un 53% que presentó un regular estilo de vida salud físico y psicológico y este porcentaje de estudiantes pocas veces realizan actividades y asiste al doctor de vez en cuando, lo que genera preocupación ya que estos jóvenes llegarán a ser adultos que deban impartir buenos estilos de vida a los jóvenes.

En la dimensión social, el 48.4% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 - 2 presentó un estilo de vida

social medio, entretanto el 44.7% de estudiantes tiene un estilo de vida social alto y solo el 7% tuvo un estilo de vida bajo, lo que evidencia que los estudiantes poseen vínculos amicales, personales y socioeducativos en un nivel medio de consistencia.

Esto se asemeja al estudio de Caldas y Sudario (17), donde indicaron que un 81.6% de los “estudiantes de Trabajo Social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho” poseían un alto estilo de vida social donde prima un ambiente de solidaridad, compañerismo y conocen sus fortalezas y debilidades manifestando buena autoestima, habilidades sociales y personales principalmente con sus amistades cercanas, en cambio el 17,9% manifestaron tener un estilo de vida social medio y finalmente un 0,6% manifestó tener un estilo de vida social bajo.

A comparación de Ramírez (21) en su tesis “Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019” donde el 59.14% de los universitarios tuvo un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión social.

Para la dimensión ética/moral el 91.4% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022- 2 manifiestan un estilo de vida ético/moral alto, el 8.2% se declara medio y solo un 4% bajo. Esto evidencia tolerancia, solidaridad entre alumnos y respeto hacia las normas. Esto se asemeja al estudio realizado por Caldas y Sudario (17) donde los estudiantes manifestaron tener un alto estilo vida ético moral con 82% respetando normas establecidas, costumbres o cultura, seguido del 18% que tienen un estilo de vida medio.

En la dimensión académica/familiar se evidencia que el 70.1 % de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 – 2 presenta un estilo de vida medio, el 18.4% está en un nivel bajo y el 11.5% comprende un nivel alto. Esto manifiesta que en las relaciones familiares está faltando más comprensión, atención y escucha de parte de padres para con las actividades académicas de sus hijos.

Esto difiere de la investigación realizada por Caldas y Sudario (17) donde 72% de los alumnos indicaron tener un estilo vida académico familiar alto, y el 27% manifestaron tener estilo de vida académico familiar medio y solo el 1% indicó tener

un estilo de vida académico familiar bajo. Esto supone que la mayoría de alumnos tienen buenas relaciones familiares y su prioridad es mantener buenas calificaciones.

Se debe considerar que es una quimera un estilo de vida óptimo al cual una persona deba suscribirse, y éste está influenciado por diversos factores como la cultura, el ingreso económico, la familia, edad, contextura física, el hogar y el entorno académico. Por consiguiente, las estrategias para crear un entorno propicio para nuestra salud se centran en la exigencia de perfeccionar y modificar los estilos de vida para promover la salud (47).

Los hallazgos principales de este estudio revelaron que un alto porcentaje (86.9%) exhiben un estilo de vida medio, especialmente en la dimensión salud físico/mental osciló entre un nivel medio y bajo, que se relaciona a una alimentación poco saludable, estrés, ausencia o carencia de actividad física y consumo de sustancias nocivas para la salud. Estos pueden predecirse hasta cierto punto por las características sociales, de allí la importancia de la educación para la salud de los estudiantes universitarios con el fin de fomentar un estilo de vida saludable.

VI. CONCLUSIONES

Con respecto a los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, se concluye que:

- Se encuentran en un nivel medio de lo saludable.
- La dimensión salud físico/mental oscila entre un nivel medio y bajo, por ende, esta dimensión es un punto clave a reforzar ya que se relaciona a una alimentación poco saludable, estrés, falta de actividad física y consumo de sustancias nocivas.
- En la dimensión social se refleja que los vínculos amicales, personales y socioeducativos se encuentran en un nivel medio del óptimo.
- En la dimensión ético moral los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes son personas tolerantes, solidarias y que respetan las normas de su casa de estudio.
- En la dimensión académico/familiar el vínculo con sus padres y hermanos es un aspecto clave a tomar en cuenta para mejorar ya que el apoyo, atención y escucha de parte de ellos para con las actividades académicas de sus hijos es sumamente importante en su desarrollo personal.

VII. RECOMENDACIONES

- Realizar este tipo de estudios no solo en la Facultad de Ciencias de la Salud, también en las demás facultades donde se puede obtener otro resultado que deje una mayor evidencia del problema de los estilos de vida en los estudiantes universitarios.
- Para estudios posteriores se pueda realizar una comparación entre las escuelas académicas acerca de sus hábitos y cuál de ellas tiene un buen nivel.
- Estudiar la diferencia en los estilos de vida de los estudiantes de los primeros ciclos comparados con los últimos ciclos.
- Realizar en base a este estudio y otros descriptivos, un programa experimental sobre estilos de vida saludables que ayude a mejorar los estilos de vida de los universitarios.

VIII. REFERENCIAS

- 1- Palomares Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Tesis de Magister en Internet]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, 2014 [citado 15 de abril del 2022]. 85 p. Disponible de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- 2- Sarabia Más M, Alberti Vázquez L, et al. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Scielo [Internet]. 2004 [citado 15 de abril del 2022]. Disponible de: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v5n2/hmc060205.pdf>
- 3- Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS; 2022. Enfermedades no transmisibles; 16 de septiembre de 2022 [citado 15 de abril del 2022]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- 4- Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington: OMS, OPS; 2019. Últimos “Indicadores Básicos” de la OPS arrojan luz sobre la situación de salud en las Américas; 13 febrero 2019 [citado 16 de abril del 2022]. Disponible de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14960:ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- 5- Wong de Liu C. Estilos de vida [Trabajo en Internet]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, 2016 [citado 16 de abril del 2022]. 10 p. Disponible de: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/estilos-de-vida-doc.pdf>
- 6- José Cecilia M, Atucha N, et al. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en Farmacia. ELSEVIER [Internet]. 2018 [citado 23 de marzo de 2022]; 19 (3): 294-305. Disponible de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>

- 7- Broncano Rocha R. Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Abril - Agosto 2018. [Tesis de Licenciatura en Internet]. Ecuador: Universidad Nacional De Chimborazo [citado 23 de marzo de 2022]. 52 p. Disponible de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5063/1/UNACH-EC-FCS-ENF-2018-0027.pdf>
- 8- Endo Collazos N, Mayor Obregón T, et al. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. UTA [Internet]. 2021 [citado 17 de abril de 2022]; 6 (4): 12-18. Disponible de: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
- 9- Amina Mohammed y Adhanom Ghebreyesus T [Internet]. Estados Unidos de América y Suiza, OMS; 2019. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible; 12 de junio del 2019. Disponible de: <https://prevencionar.com/2019/06/12/vida-saludable-bienestar-y-objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- 10- Ministerio de sanidad Principales datos del sistema nacional de salud [Internet]. España: Gobierno de España; 2022 [citado 17 de abril de 2022]. Disponible de: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/portada/docs/DATOS_SNS_032022.pdf
- 11- Freire W, Chiriboga D, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [Internet]. 1^{era}ed. Vol. 1. Ecuador: ENSANUT; 2013 [citado 17 de abril de 2022]. 114 p. Disponible de: https://www3.paho.org/ecu/dmdocuments/vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades/libro_ensanut.pdf
- 12- Instituto Nacional de Salud [Internet]. Lima: MINSA; 2019. Más del 60% de peruanos mayores de 15 años de siete regiones padecen de exceso de peso; 01 de abril del 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible de: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de>
- 13- Charry Méndez S y Cabrera Díaz E. Vista de perfil del estilo de vida en estudiantes de una universidad pública. Ciencia y Cuidado [Internet]. 2021 [citado 22 de abril de 2022]; 18 (2): 82-95. Disponible de: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872/3235>
- 14- Morales M, Gómez V, et al. Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería del Estado de México. Rev Colomb. Enferm. 2018; 16 (13): 14-24.

- 15-Uriarte Mendez Y y Vargas Vásquez A. Estilos de Vida de los estudiantes de Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener [Tesis de Licenciadas en Enfermería en internet]. Perú: Universidad Privada Norbert Wiener, 2018 [citado 22 de abril de 2022]. 74 p. Disponible de: <https://docplayer.es/142582420-Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-de-ciencias-de-la-salud-de-la-universidad-norbert-wiener.html>
- 16-Gordillo S. Estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, periodo 2013 -2019. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021.
- 17-Caldas M, Sudario C. Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la Universidad Nacional de José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019. [Tesis de Licenciatura en trabajo social]. Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019.
- 18-Ruiz Aquino M y Díaz Flores M. Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la universidad de Huánuco. Rev Perú Cienc Salud [Internet]. 2019 [citado 22 de abril de 2022]; 1(3): 127-34. Disponible de: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/43e/107>
- 19-Lamadrid Robles C y Lobato Pineda K. Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada los Olivos, 2020 [Tesis de Licenciada en Enfermería en internet].Perú: Universidad Privada del Norte [citado 22 de abril de 2022. 14 p. Disponible de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_d9656087e66681d81ebd5ae75c29510c
- 20- Paquiyaury Dios M. Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018 [Tesis de Licenciatura en internet]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes [citado 22 de abril de 2022]. 77 p. Disponible de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/237>
- 21-Ramírez Neira L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019 [Tesis Doctoral en internet]. Perú: Universidad César Vallejo. [citado 22 de abril de 2022];74 p. Disponible de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37442>
- 22-López Díaz C. Salud, Mujer e inmigración en la sociedad del conocimiento [Trabajo de investigación Master oficial de estudios Interdisciplinarios de Género]. España; Universidad de Salamanca; 2009.

- 23-Bennassar Veni M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud [Tesis Doctoral en internet]. España: Universitat de les Illes Balears, 2011 [citado 22 de abril de 2022]. 365 p. Disponible de: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136#page=1>
- 24-Oreamuno S. Los estilos de vida en la salud. La salud pública en Costa Rica estado actual, retos y Perspect [Internet]. Costa Rica [citado 22 de febrero de 2023] . 2011;101–24 p. Disponible de: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
- 25-Cerón Souza C. Los determinantes sociales de la salud. Univ. Salud [Internet]. 2012 Jan [citado 22 de febrero de 2023]; 14(1): 5-5. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v14n2/v14n2a01.pdf>
- 26-Palomeque Giraldo S. La construcción social, el paso de individuo a sujeto. A partir del análisis de la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner a seis personas en la etapa de la adultez temprana [Tesis de Licenciatura en internet]. Bogotá: Fundación Universitaria Los Libertadores, 2019 [citado 22 de febrero de 2023]. 132 p. Disponible de: <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1818>
- 27-Delgado Paulette. ¿Qué es la teoría del aprendizaje social? [Internet]. 2019 [citado 12 de mayo de 2022]. Disponible de: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social>
- 28-Aristizabal G, Blanco D, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Scielo [Internet]. 2011 [citado 12 de mayo de 2022];8(4): 16-23. Disponible de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- 29-Ministerio de Salud y Protección Social. ABC de la alimentación saludable [Internet], 2017 [citado 12 de mayo de 2022]. Disponible de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- 30-Revenga J. ¿Qué es una “alimentación saludable” y cuáles deberían ser sus características? El nutricionista de la General [Internet]. 2013 [citado 18 de mayo de 2022]. Disponible de: <https://juanrevenga.com/2013/03/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-deberian-ser-sus-caracteristicas/>
- 31-AEAL. Alimentación saludable [Internet]. [citado 18 de mayo de 2022]. Disponible de: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

- 32-Ministerio de Salud. Gestión para la promoción de la Actividad física para la Salud [Internet]. Ministerio de Salud del Perú. 2015. p. 1–57. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>
- 33-Fernández C. Por Una Vida Saludable: Cuidados Para La Salud De La Mujer Y La Familia. Ministerio de Salud; 2017 [Internet]. [citado 18 de mayo de 2022].
- 34-Ministerio de Sanidad. Actividad física y salud - Guía para padres y madres [Internet]. [citado 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- 35-Ministerio de Sanidad y Consumo. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación [Internet]. [citado 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- 36-Pacheco Borrella G. Aspectos que configuran la salud mental. Medwave [Internet]. 2003 [citado 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/2001-2011/2774.html>
- 37-Organización Mundial de la Salud. Salud mental [Internet]. Vol. 25. Ginebra: OMS; 2016 [citado 18 de mayo de 2022]. p. 1–49. Disponible de: http://www.who.int/topics/mental_health/es/
- 38-Velazquez Cortés S. Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Institucional Actividades de Educación Para Una Vida Saludable [Internet]. México: Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo, 2019 [citado 18 de mayo de 2022]. 16 p. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- 39-Cortes S, Velazquez E. Sueño Saludable. Natl Hear Lung, Blood Inst [Internet] [citado 18 de mayo de 2022] 2013;17(11):2. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
- 40-Latorre J. hábitos nocivos para la salud [Internet] [citado 18 de mayo de 2022]; 2011. Disponible en: <https://www.slideshare.net/jolulato/hbitos-nocivos-para-la-salud>
- 41-FAD. ¿Qué es y qué efecto tienen el alcohol y el tabaco? [Internet]. [citado 19 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/AlcoholYTabaco.pdf>

- 42-Luz Helena M. Los estilos de vida saludable: Componentes de la calidad de vida. [Internet]. [citado 19 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf
- 43-Hernández Sampieri R. Metodología de la investigación [Internet]. 6ª ed. México; 2014 [Internet]. [citado 21 de mayo de 2022]. Disponible de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- 44-Monje Álvarez A. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica [Internet]. 2011 [citado 21 de mayo de 2022]. 18 p. Disponible de: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25070w/Seman2/Guia_didactica_CAP1.pdf
- 45-Santiago Bazan C y Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. Peruvian Journal of Health Care and Global Health [Internet]. 2019 [citado 21 de mayo de 2022]; 3(1), 23–28. Disponible de: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>
- 46-Coronado Padilla J. Escalas de Medición. Dialnet [Internet]. 2007 [citado 21 de mayo de 2022]; 2(2): 104-125 Disponible de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942056>
- 47- Espinoza Lara M y Vanegas López J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios. Revista Torreón Universitario [Internet]. 2017 [citado 21 de mayo de 2022]; 6(16): 70-77. Disponible de: <http://dx.doi.org/10.5377/torreon.v6i16.6554>

ANEXOS

ANEXO 1. Población y Muestra

ALUMNOS MATRICULADOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD POR ESCUELA ACADÉMICA Y CICLO EN EL SEMESTRE ACADÉMICO 2022-II																
Escuela académico profesional	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7	Ciclo 8	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11	Ciclo 12	Ciclo 13	Ciclo 14	Ciclo 15	TOTAL POR ESCUELA
Enfermería	3	40	14	41	46	4	6	41	37	11	0	0	0	0	0	243
Medicina	20	44	1	39	2	1	14	1	1	41	2	16	25	0	0	207
Nutrición y Dietética	0	49	19	35	34	7	9	33	29	0	0	0	0	0	0	215
Obstetricia	41	55	23	37	38	10	11	52	55	0	0	0	0	0	0	322

Muestra de alumnos por escuela y ciclo académico																
Escuela académico profesional	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7	Ciclo 8	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11	Ciclo 12	Ciclo 13	Ciclo 14	Ciclo 15	TOTAL POR ESCUELA
Enfermería (24.6 %)	3	40	14	41	46	4	6	41	37	11	0	0	0	0	0	243
Cantidad de alumnos a encuestar	1	10	3	10	11	1	2	10	9	3	0	0	0	0	0	60

Muestra de alumnos por escuela y ciclo académico

Escuela académico profesional	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7	Ciclo 8	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11	Ciclo 12	Ciclo 13	Ciclo 14	Ciclo 15	TOTAL POR ESCUELA
Medicina (21%)	20	44	1	39	2	1	14	1	1	41	2	16	25	0	0	207
Cantidad de alumnos a encuestar	5	9	1	9	2	1	3	1	1	9	2	4	4	0	0	51

ALUMNOS MATRICULADOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD POR ESCUELA ACADÉMICA Y CICLO EN EL SEMESTRE ACADÉMICO 2022-II

Escuela académico profesional	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7	Ciclo 8	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11	Ciclo 12	Ciclo 13	Ciclo 14	Ciclo 15	TOTAL POR ESCUELA
Obstetricia (32.6%)	41	55	23	37	38	10	11	52	55	0	0	0	0	0	0	322
Cantidad de alumnos a encuestar	10	14	6	9	9	2	3	13	14							80

ALUMNOS MATRICULADOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD POR ESCUELA ACADÉMICA Y CICLO EN EL SEMESTRE ACADÉMICO 2022-II

Escuela académico profesional	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7	Ciclo 8	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11	Ciclo 12	Ciclo 13	Ciclo 14	Ciclo 15	TOTAL POR ESCUELA
Nutrición y Dietética (21.8%)	0	49	19	35	34	7	9	33	29	0	0	0	0	0	0	215
Cantidad de alumnos a encuestar	0	12	5	9	8	2	2	9	7							53

ANEXO 2. Consentimiento informado

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Paul Alexander Luey Mena

A través de este documento presento mi voluntad para participar en el proyecto de investigación titulado:

Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

Que he sido informado del propósito de dicho proyecto, conociendo los objetivos y teniendo la seguridad de que la información brindada en el cuestionario sea de carácter anónimo y con fines propios de la investigación, con la confianza de que serán utilizados de manera idónea.

Firma: _____

DNI N°: 77089865

ANEXO 3.

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – CEVS

Buenas, soy Cornejo Querevalu Fatima Maria Ines, egresada de la escuela de Nutrición y Dietética de la UNTUMBES. Estoy realizando una investigación cuyo objetivo es identificar los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Espero su activa participación y sinceridad, que permitirá obtener información veraz y confiable. El cuestionario es anónimo y confidencial.

Agradezco su colaboración.

INFORMACIÓN GENERAL:

Especialidad..... Edad..... Sexo.....
Estado civil..... Ciclo.....

INFORMACIÓN ESPECÍFICA:

Escala valorativa general: Nunca (1) Muy pocas veces (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)					
ÍTEMS	Escala valorativa				
	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: Salud físico/mental					
Consumo comida chatarra.					
Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
Consumo alcohol.					
Consumo cigarrillos.					
Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente.					
Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
Disfruto de mi tiempo libre.					
Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra.					
Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental.					
Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental.					
Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					

Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
Siento que estoy con unos kilos más.					
Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
Realizo algún deporte durante la semana.					
<i>DIMENSIÓN: Social</i>					
Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales.					
Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					
Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.					
Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo.					
Solo realizo mis actividades académicas					
<i>DIMENSIÓN: Ético/moral</i>					
Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas.					
Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema.					
Me solidarizo con los demás.					
Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
<i>DIMENSIÓN: Académico/familiar</i>					
Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
Como haciendo mis tareas académicas.					
Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					

ANEXO 4.

Resolución de aprobación de las escuelas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988.
Ciudad Universitaria – Pampa Grande
TUMBES-PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

NOTA DE COORDINACIÓN N° 012-2022/UNTUMBES-FCS-D.

PARA : FATIMA MARÍA INES CORNEJO QUEREVALU.
Bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la FCS -
UNTUMBES

ASUNTO : ALCANZO RESPUESTA DE DOCUMENTO

REFERENCIA :

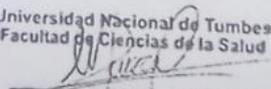
- a) Oficio N° 182-2022/UNTUMBES-FCS-EPE
- b) Carta N° 005-2022/UNTUMBES-FCS-EPE
- c) Oficio N° 240-2022/UNTUMBES-FCS.PEO-DE
- d) Oficio N° 538-2022/UNTUMBES-FCS-DEMH-D
- c) Memorando Múltiple N°179-2022/UNTUMBES-FCS-D
- d) Solicitud Fátima María Inés Cornejo Querevalú

FECHA : Tumbes 22 de diciembre del 2022.

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y de acuerdo a los documentos de la referencia, con respecto a la solicitud de autorización para aplicar una encuesta virtual a los alumnos de la Escuela Profesional de Medicina Humana, Enfermería, Obstetricia y Nutrición y dietética, Enfermería y Obstetricia, documento que se alcanza para su conocimiento y fines que estimen conveniente.

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial deferencia.

Atentamente,


Dr. Mauro Pabjo Meza Olivera
-DECANO

C.c.
Archivo
MMO//Decano
Carmen/Asist. Adm.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TUMBES - PERÚ

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tumbes, 20 de diciembre del 2022.

OFICIO N° 182-2022/UNTUMBES-FCS-EPE

Señor
Dr. MAURO P. MEZA OLIVERA
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Ciudad

Asunto: **AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

Referencia: Memorando Múltiple N° 179-2022/UNTUMBES-FCS-D
Solicitud del estudiante (Reg. 522)

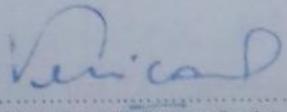
De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a la vez comunicarle que se ha recepcionado los documentos de la referencia; para lo cual se ha emitido la **CARTA N° 005-2022/UNTUMBES-FCS-EPE**, a la Srta. **Fátima María Inés Cornejo Querevalú**, autorizándole la aplicación del cuestionario de Investigación a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, para su proyecto de Tesis denominado "**Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022**", adjunto copia del documento, para su conocimiento.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente,

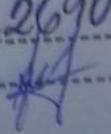



Dra. Aura E. Puican Pachón
Directora Escuela Profesional de Enfermería

Cc.
Archivo.

B. Guevara M

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

20 DIC 2022
EXPEDIENTE N°: 2690
RECIBIDO:  HORA: _____



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TUMBES - PERÚ

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tumbes, 12 de diciembre del 2022.

CARTA N° 005-2022/UNTUMBES-FCS-EPE.

Señorita
FÁTIMA MARÍA INÉS CORNEJO QUEREVALÚ
Estudiante de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UNTUMBES.
Ciudad

Asunto: **AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

Referencia: Memorando Múltiple N° 179-2022/UNTUMBES-FCS-D
Solicitud del estudiante (Reg. 522)

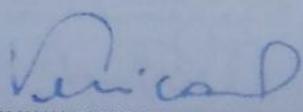
De mi consideración:

El presente es para saludarle cordialmente y en atención al documento de la referencia, comunicarle que se le **AUTORIZA** aplicar el cuestionario de Investigación a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, para su proyecto de Tesis denominado "**Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022**".

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,




Dra. Aura E. Puican Pachón
Directora Escuela Profesional de Enfermería

Cc.
Archivo.

B. Guevara M.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988.
DIRECCION ESCUELA DE MEDICINA HUMANA
 Ciudad Universitaria – Pampa Grande – Tumbes



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Tumbes, 14 de diciembre del 2022

OFICIO N. ° 538-2022/UNTUMBES-FCS-DEM-H.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Señor:
 Dr. Mauro Pablo Meza Olivera
 Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.
Presente. -

16 DIC 2022

EXPEDIENTE N.º: 2697 FECHA: _____
 RECIBIDO: _____ HORA: _____

ASUNTO : ALCANZO RESPUESTA

REFERENCIA : MEMORANDO MULTIPLE N° 179-2022/UNTUMBES-FCS-D.

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle con respecto al documento de la referencia que; se autoriza la solicitud presentada por la Br. Cornejo Querevalu Fátima María Inés de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, a fin que pueda realizar la encuesta a los estudiantes para el desarrollo de su proyecto de tesis titulado: "Estilos de Vida de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes", para tal efecto debe comunicarse con el Lic. Ángel Suyon Castillo, N° Celular – 935381936, para las coordinaciones respectivas.

Sin otro particular es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. María Edith Solís Castro
 Escuela Profesional de Medicina Humana
 Directora

C.c.
 Archivo,
 MESC/DEM-H.

Av. Universitaria S/n – Pampa Grande – Tumbes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE OBSTETRICIA
DIRECCIÓN DE ESCUELA



AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL

Tumbes, 16 diciembre del 2022

OFICIO N°240-2022 / UNTUMBES FCS. PEO-DE

Dr. MAURO MEZA OLIVERA
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

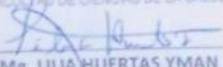
ASUNTO : FACILIDADES A BACHILLER DE NUTRICIÓN

REFERENCIA : MEMORANDO MÚLTIPLE N° 179-2022/UNTUMBES-FCS-D.

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez dar respuesta al documento de la referencia. Al respecto el programa de estudios de Obstetricia brinda las facilidades al bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética para realizar una encuesta a los alumnos del Programa de Estudios de Obstetricia.

Es propicia la oportunidad para expresar las muestras de mi especial consideración y estima personal

Atentamente

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Mg. LILIA HUERTAS YMAN
DIRECTORA ESCUELA DE OBSTETRICIA

C.c
Archivo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

16 DIC 2022

EXPEDIENTE N°: 2675
RECIBIDO:  HORA: 10:56 AM



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988.
Ciudad Universitaria – Pampa Grande
TUMBES-PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

MEMORANDO MÚLTIPLE N° 179-2022/UNTUMBES-FCS-D.

A : Directora de la Escuela Profesional de Enfermería
Directora de la Escuela Profesional de Obstetricia
Directora de la Escuela Profesional de Medicina Humana
Director de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

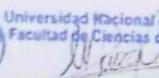
ASUNTO : SOLICITO BRINDAR FACILIDADES A ESTUDIANTE.

REF. : Solicitud de Cornejo Querevalú, Fátima María Inés

FECHA : Tumbes, 05 de diciembre del 2022.

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo, y al mismo tiempo, indicarle que, con documento de la referencia, la bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, solicita le brinden las facilidades para realizar una encuesta a los alumnos de su Escuela, documento que se hace llegar para su debida atención

Atentamente,


Universidad Nacional de Tumbes
Facultad de Ciencias de la Salud
Dr. Mauro Pablo Meza Olivera
DECANO

C.c.
- ARCHIVO
MPMO/Decano
Miriam.

ANEXO 5. Cuestionario virtual



Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

Esta investigación tiene como objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

Los datos obtenidos serán utilizados solo con fines académicos, por ende será de manera anónima.

La participación es de forma voluntaria, Muchas gracias por su participación.

 fat1999cornejo@gmail.com (no compartidos)
[Cambiar de cuenta](#)



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Hola, un cordial saludo, Soy Cornejo Querevalu Fatima Maria Ines bachiller en Nutrición y Dietética graduada en la UNTUMBES, Estoy realizando una investigación titulada:

Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

Te invito a participar voluntariamente de la investigación es totalmente anónima y la información obtenida será tratada confidencialmente y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de esta investigación, por ello solicito su autorización y colaboración para complementar este cuestionario.

¿ DESEA PARTICIPAR ? *

- sí
- No

INFORMACIÓN GENERAL

Su confidencialidad es absoluta

Escuela Profesional *

- Nutrición y Dietética
- Medicina Humana
- Enfermería
- Obstetricia

¿ CICLO ACADÉMICO ? *

Tu respuesta _____

Estado civil *

- Soltero
- Casado
- Conviviente

DIMENSIÓN: Salud físico/mental

1- ¿Consumo comida chatarra ? *

- Nunca
- Muy pocas veces
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2- ¿Consumo porciones de fruta y verduras diariamente? *

- Nunca
- Muy pocas veces
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Anexo 6. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y Rangos
Estilos de vida	"Maya Luz define estilos de vida como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, las conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida" (41).	Claudia Wong de Liu indica "Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social" (5).	Salud física/mental	Consumo de alimentación saludable	1,2,3,4,5,6,7,8,17,18,19,20,21,22,27,28	Ordinal	Nunca [1] Muy pocas veces [2] Algunas veces [3] Casi siempre [4] Siempre [5] Nivel bajo [34 a 79] Nivel medio [80 a 124] Nivel alto [125 a 170]
				Actividad física			
				Mental			
			Social	Relaciones personales	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,16		
				Actividades Lúdicas y recreativas			
			Ética/moral	Actitud hacia las normas,	23, 24, 25, 26, 29,30		
				Solidaridad entre el grupo			
				Tolerancia			
			Académico/familiar	Actividad académica y familiar	31, 32, 33,34		

Anexo 7. Matriz de consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLE/ DIMENSIÓN	METODOLOGÍA
<p>¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022?</p>	<p>Objetivo general Identificar los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022</p> <p>Objetivos específicos -Identificar la dimensión Salud físico/mental de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. -Identificar la dimensión Social de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. -Conocer la dimensión ética/moral de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. -Conocer la dimensión académica/familiar de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p>	<p>Variable: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones: Salud física/mental Social Ético/moral Académico/familiar</p>	<p>Enfoque y tipo de investigación: Cuantitativa, descriptiva</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Esquema: M → OXi</p> <p>Dónde: M: Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes matriculados el 2022- 2. O: Observación de la variable. Xi: Estilos de vida.</p> <p>Población y muestra: La población total estará conformada de 987 y la muestra por 244 universitarios.</p> <p>Tipo de muestreo: Método probabilístico-Estratificado</p> <p>Técnica e instrumento: Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>