

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia.

AUTORAS

Br. Obst. Olivos Namuche, Sidegne Annee.

Br. Obst. Rojas Guerrero, Ada Abigail.

TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA
PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de
Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Leslie B. Lloclla Sorroza (presidenta):

Dr. Jhon E. Ypanaque Ancajima (secretario):

Dr. César William Luciano Salazar (vocal):

TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA
PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:

Br. Obst. Olivos Namuche Sidegne Annee

AUTORA

Br. Obst. Rojas Guerrero Ada Abigail

AUTORA

Dr. Luciano Salazar, César William

ASESOR

TUMBES, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Licenciada

Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 05 días del mes septiembre del dos mil veinticuatro, siendo las 20 horas 15 minutos, en la modalidad virtual, través de la plataforma: <https://meet.google.com/cpy-pjfc-xbw>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado con RESOLUCIÓN DECANAL N° 007- 2024/ UNTUMBES – FCS, Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza (Presidenta), Dr. Jhon Edwin Ypanaque Ancajima (Secretario) y al Dr. Cesar William Luciano Salazar (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Dr. Cesar William Luciano Salazar como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada “Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”, para optar el Título Profesional de Licenciadas en Obstetricia, presentada por las bachilleres:

BR. OLIVOS NAMUCHE SIDEGNE ANNEE

BR. ROJAS GUERRERO ADA ABIGAIL

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de las sustentantes 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. OLIVOS NAMUCHE SIDEGNE ANNEE, **APROBADA**, con calificativo: **BUENO** y a la BR. ROJAS GUERRERO ADA ABIGAIL, **APROBADA**, con calificativo: **BUENO**.

En consecuencia, quedan **APTAS** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Obstetricia, 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 de la Universidad Nacional de Tumbes.

siendo las 21 horas 15 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, 05 de septiembre del 2024.

Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza
DNI N° 42170065
ORCID N° 0000-0002-0288-5047
(Presidenta)

Dr. Jhon Edwin Ypanaque Ancajima
DNI N° 42124867
ORCID N° 0000-0002-6050-7423
(Secretario)

Dr. Cesar William Luciano Salazar
DNI N° 00255512
ORCID N° 0000-0002-1329-4605
(Asesor -Vocal)

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

Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

por Ada Abigail Rojas Guerrero
Sidegne Annee Olivos Namuche



Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCI: 0000-0002-1329-4605

Fecha de entrega: 24-jul-2024 08:09p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2243864922

Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_OLIVOS_Y_ROJAS-27.07.2024.docx (6.51M)

Total de palabras: 11934

Total de caracteres: 66403

Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

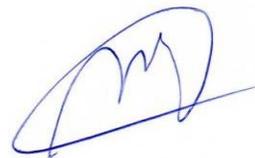


FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	8 %
2	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	3 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	46.210.197.104.bc.googleusercontent.com Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.usta.edu.co Fuente de Internet	< 1 %

Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCI: 0000-0002-1329-4605

9	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	< 1 %
10	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	< 1 %
11	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
12	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	< 1 %
13	www.dialogoeducacionsuperior.edu.co Fuente de Internet	< 1 %
14	cetemhost.uprag.edu Fuente de Internet	< 1 %
15	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
16	dicyt.uajms.edu.bo Fuente de Internet	< 1 %
17	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	Submitted to Universidad Nacional del Chimborazo Trabajo del estudiante	< 1 %
19	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %



Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCI: 0000-0002-1329-4605

20	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
21	1library.co Fuente de Internet	< 1 %
22	redi.ufasta.edu.ar Fuente de Internet	< 1 %
23	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	< 1 %
24	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
25	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
26	revistas.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
27	www.repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
28	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
29	docplayer.es Fuente de Internet	< 1 %
30	dspace.c3sl.ufpr.br Fuente de Internet	< 1 %
31	reciamuc.com Fuente de Internet	< 1 %



Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCID: 0000-0002-1329-4605

32 Submitted to Universidad Anahuac México Sur **< 1 %**
Trabajo del estudiante

33 Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote **< 1 %**
Trabajo del estudiante

34 repositorio.uma.edu.pe **< 1 %**
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCI: 0000-0002-1329-4605

CERTIFICADO DE ASESORÍA

El suscrito, **Dr. Luciano Salazar César William**, profesor ordinario adscrito al Departamento Académico de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICA

Que el proyecto de tesis titulado “Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”; elaborado por las bachilleres para obtener la titulación de licenciadas en Obstetricia:

- Br. Obst. Olivos Namuche Sidegne Annee
- Br. Obst. Rojas Guerrero Ada Abigail

Se encuentra recibiendo asesoramiento por quien suscribe, autorizándoles su presentación y solicitando su inscripción en la Escuela Profesional de Obstetricia, para su respectiva revisión y posterior aprobación por los jurados que se asignen.

Tumbes, 02 de enero del 2024.



Dr. Luciano Salazar, César William
Asesor de Tesis, DNI: 00255512
Cód. ORCI: 0000-0002-1329-4605

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **Olivos Namuche Sidegne Annee**, identificada con DNI N° 70844381, y **Rojas Guerrero Ada Abigail**, identificada con DNI N° 76002397; Bachilleres de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, y autoras de la tesis titulado: **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONALDE TUMBES, 2024.”**

Declaramos bajo juramento que:

1. El trabajo de investigación es de nuestra autoría.
2. Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas (VANCOUVER). Por tanto, el informe de investigación no ha sido presentado ni publicado con anterioridad por mi persona con la finalidad de obtener el grado académico.
3. Esta investigación ha sido elaborada con la supervisión de nuestro asesor no habiendo sido plagiada
4. Los datos obtenidos y mostrados en los resultados son verídicos, no teniendo ningún grado de falsedad, copia o duplicado, por tanto, lo que se presente en el informe será de gran contribución a la realidad en estudio
5. De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio queya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros) asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndose a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes y la SUNEDU.

Tumbes, 2024.



Olivos Namuche Sidegne Annee
DNI: 70844381
Bach. Obstetricia.



Rojas Guerrero Ada Abigail
DNI: 76002397
Bach. Obstetricia.

AGRADECIMIENTO.

Damos gracias a Dios por la vida que nos da, por darnos la sabiduría necesaria para permitirnos culminar satisfactoriamente esta etapa universitaria.

Agradecimiento a la Universidad Nacional de Tumbes, por su formación profesional, quien nos ha dado la oportunidad de conocer, explorar e incrementar conocimientos, competencias y herramientas para ser mejores profesionales.

A los estudiantes y autoridades de la Escuela Profesional de Obstetricia por el apoyo brindado durante la implementación y ejecución de la investigación.

A nuestro asesor Dr. César William Luciano Salazar, por su orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de todo el proceso de investigación. Sus valiosas sugerencias y comentarios han sido fundamentales para lograr los objetivos propuestos.

Las autoras

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por guiar mis pasos, brindarme la fortaleza necesaria para alcanzar esta meta y proporcionarme sabiduría y fuerza para enfrentar los desafíos y celebrar los logros.

A mis padres Marino Rojas Chinchay y Dilcia Guerrero Morales, quienes merecen ser los protagonistas de este logro, gracias por ser mi mayor inspiración y por creer en mí en cada paso del camino. Su sacrificio y dedicación han sido la fuerza impulsora detrás de este logro.

A mi hermana Diana Rojas Guerrero, mi compañera de batallas, gracias por estar siempre a mi lado, por ser mi apoyo y por compartir conmigo mis logros.

A mis adorados sobrinos Mariana Abigail Hernández Rojas y Rodrigo Hernández Rojas quien con su ternura anima mis días y sepan que con esfuerzo y dedicación todo en esta vida se puede lograr.

Finalmente quiero dedicar esta investigación a mis seres queridos que están en el cielo y que siempre los llevo en mi corazón.

Rojas Guerrero Ada Abigail.

Llena de alegría dedico la presente tesis a los miembros de mi familia quienes han sido los principales motores para poder seguir adelante y así cumplir una de mis metas soñadas.

A mis padres Jesús Diomedes Olivos y María del Carmen Namuche quienes son los pilares en mi vida, les agradezco por su constante apoyo, paciencia y amor, por haber forjado en mí una persona constante y dedicada a lo que se propone.

A mis hermanos Waldir, Liliana, Cristina, Magaly y Deynith, y junto a mis sobrinos por llenar mi vida de risas, anécdotas bonitas, celebran con emoción y felicidad cada éxito conmigo alentándome a seguir adelante, este logro también es de ustedes gracias por confiar siempre en mí.

A mi abuelita Gregoria Agurto Valladares ahora es un ángel en mi vida, agradecerle por su apoyo incondicional y por el cariño brindado.

Mis mejores amigas que me regalo la universidad Paloma y Abi gracias por siempre estar presentes, juntas estamos lograremos nuestras metas.

Y a mi querido compañero inseparable Jhoseph Byron por ser parte de mi felicidad por estar conmigo desde el comienzo de este lindo trayecto siendo fuente de calma y consejo en todo momento.

Olivos Namuche Sidegne Annee.

ÍNDICE

RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN	12
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	16
2.1. Antecedentes	16
2.2. Marco teórico	20
III. MATERIAL Y MÉTODOS.....	24
3.1. Tipo y diseño de investigación	24
3.2. Hipótesis	24
3.3. Variable	25
3.4. Población, muestreo y muestra.....	25
3.5. Criterios de selección	26
3.6. Método, técnica e instrumento de recojo de información	27
3.7. Procedimiento para la recolección de datos:	28
3.8. Procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Consideraciones Éticas.....	29
IV. RESULTADOS.....	30
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES	40
VII. RECOMENDACIONES	41
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla 1: Estilos de vida por sexo y edad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.	30
Tabla 2: Hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.....	31
Tabla 3: Actividad Física realizada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.....	32
Tabla 4: Consumo de sustancias nocivas en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.....	33
Tabla 5: Hábitos de sexualidad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.....	34
Tabla 6: Descripción de los hábitos alimenticios por ítems.....	59
Tabla 7: Descripción de los hábitos de actividad física por ítems.....	59
Tabla 8: Descripción de los hábitos de sustancias nocivas por ítems.	60
Tabla 9: Descripción de los hábitos de sexualidad por ítems.	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Contenido	Pág.
Anexo 1 Consentimiento informado	49
Anexo 2: Instrumento.....	50
Anexo 3: Puntaje y escala del test de valoración.....	52
Anexo 4: Baremos para valoración del instrumento.....	53
Anexo 5: Validación de instrumento.....	54
Anexo 6: Solicitud de investigación.	57
Anexo 7: Análisis de confiabilidad de las tablas de Chi-Cuadrado.	58
Anexo 8: Resultados descriptivos de las dimensiones por ítems.	59
Anexo 9: Evidencias fotográficas.....	61

RESUMEN

La investigación tiene como finalidad describir los estilos de vida por sexo y edad en estudiantes de la Universidad Nacional Tumbes, 2024. El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra fue de 151 estudiantes de la Escuela de Obstetricia, matriculados en el semestre 2024-I, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión; los mismos que mediante una encuesta se aplicó un test sobre estilos de vida estructurado en cuatro dimensiones y 20 preguntas. Los resultados evidencian que, respecto a la dimensión hábitos alimenticios el 66,2% presentan hábitos regularmente saludables, 27,8% representan hábitos saludables y solo el 6% tienen hábitos insaludables; en la dimensión de actividad física el 62,9% presentan actividad regularmente saludables, 27,2% presentan actividad insaludables y solo el 9,9% presentan actividad física saludables; en la dimensión del consumo de sustancias nocivas el 65,2% tienen consumo regularmente saludables, 32,5% tienen consumos saludables y el 1,3% presentan consumos insaludables; y en la dimensión de los hábitos de sexualidad el 87,4% presentan sexualidad regularmente saludables, 10,6% presentan sexualidad insaludables y el 2% presentan sexualidad saludables. Se concluye de manera general que los estudiantes de obstetricia en un 64,9% tiene estilos de vida saludable y el 35,1% su estilo de vida es regularmente saludable; sin embargo, pese a los resultados se considera de suma importancia fomentar los estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVES: estilos de vida, hábitos alimenticios, sustancias nocivas, actividad física, sexualidad, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The research aims to describe lifestyles by sex and age in students at the National University of Tumbes, 2024. The type of study was a cross-sectional descriptive study. The sample consisted of 151 students from the School of Obstetrics, enrolled in the 2024-I semester, who met the inclusion and exclusion criteria. They were given a survey with a test on lifestyles structured into four dimensions and 20 questions. The results show that, regarding the eating habits dimension, 66.2% have moderately healthy habits, 27.8% have healthy habits, and only 6% have unhealthy habits. In the physical activity dimension, 62.9% have moderately healthy activity, 27.2% have unhealthy activity, and only 9.9% have healthy physical activity. In the consumption of harmful substances dimension, 65.2% have moderately healthy consumption, 32.5% have healthy consumption, and 1.3% have unhealthy consumption. In the sexuality habits dimension, 87.4% have moderately healthy sexuality, 10.6% have unhealthy sexuality, and 2% have healthy sexuality. It is generally concluded that 64.9% of obstetrics students have a healthy lifestyle, and 35.1% have a moderately healthy lifestyle. However, despite the results, promoting healthy lifestyles in university students is considered highly important.

KEYWORDS: lifestyles, eating habits, harmful substances, physical activity, sexuality, university students.

I. INTRODUCCIÓN

En todo el mundo jóvenes universitarios han presentado una gran preocupación en sus estilos de vida las cuales pueden influir significativamente en su salud y tener impacto en su rendimiento académico, así como en su bienestar general; se conoce que los malos hábitos alimenticios, el consumo de sustancias nocivas, carencia de actividad física y malos hábitos sexuales estas son dependientes de varias enfermedades patológicas que pueden ser causa de muerte en todo el mundo.

En el 2023, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce que las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), son de larga duración y surgen por diversos factores, los cuales pueden ser genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ECNT son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes”⁽¹⁾. Existe evidencia que estas enfermedades están relacionadas con la manera de vivir de cada persona, por lo tanto, los estilos de vida repercuten tanto a mediano como a largo plazo es por ello prevenir y tomar decisiones correctas para una buena salud.

Por otra parte, Canova⁽²⁾, menciona que los estilos de vida de los individuos influyen significativamente en la manera de vivir y/o con las personas de su entorno es por ello que están vinculados con sus hábitos de alimentación o los malos hábitos nocivos y la actividad física que se evidencian en su salud y en posibles enfermedades. De igual modo Moreno⁽³⁾, registra que, del total de la población en España el 84.3% no tienen un buen estilo de vida ya que presentan hábitos alimenticios poco saludable como el sedentarismo, el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

En otro estudio en Argentina acerca de los estilos saludables de los adolescentes Ferrel F encontró que el “60% de los adolescentes presentan estilos de vida con conductas no saludables, y el otro 40% presenta conductas saludables”⁽⁴⁾. Situación muy similar en países latinoamericanos, como el nuestro ya que todos los universitarios tienen a tener conductas poco apropiadas en su salud y estas son reflejadas por sus malos hábitos.

Dentro de uno de los factores que predisponen a evitar las enfermedades no transmisibles está la costumbre de realizar actividad física, la OMS ⁽⁵⁾, recomienda realizar 150 min de actividad física semanal a través de caminatas, en bicicleta o actividades que permitan tener una buena salud. Por ende, estas actividades ayudan a mantener un estilo de vida saludable, buena fuerza muscular y un buen equilibrio, sin embargo, hoy en día la mayoría de jóvenes y adultos son sedentarios ya que vivimos en una sociedad que dependen de la tecnología cambiando la forma de realizar sus actividades.

Por otro lado, un estudio de Lamadrid C y Lobato K ⁽⁶⁾, evidenciaron que en Perú en el año 2020 un grupo de 397 universitarios presentaron un estilo de vida bueno con un 64.5% y el 32.2% en un estado regular y solo el 3.3% obtuvieron malos estilos de vida. Como bien se muestra es una tasa alta diferente a otros y estos porcentajes se refleja de su realidad social en relación a sus dimensiones una alimentación adecuada, el disfrute de la comida son relativamente importantes, sin embargo, en la dimensión de actividad física existe un 40% de estudiantes sedentarios, mucho de ellos se enfocan en sus estudios y pasan sentados en el celular, computadora o laptop y de esta manera se olvidan de realizar algún deporte por afición es por ello que esto puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades a largo plazo.

En la Región Tumbes, el autor Paquiyaury D ⁽⁷⁾ en el 2018 refiere que existe un 69,5% de estudiantes universitarios de Obstetricia tienen buena actividad física, un 60% de estudiantes tienen hábitos de alimentación adecuados; en relación a los hábitos de sustancias nocivas hay un puntaje de 80% de los estudiantes que son consumidores. Esto indica que hay alto porcentaje de estudiantes que están consumiendo sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco u otras drogas que perjudican su salud y rendimiento académico. Esto truncaría sus planes a futuro de manera profesional ya que si el profesional de salud no está en buenas condiciones indirectamente a futuro sus pacientes no lo estarán.

En un sondeo por las autoras a través de la comunicación virtual con estudiantes de Obstetricia se ha logrado captar que parte de la población universitaria están teniendo dificultades para mantener un estilo de vida saludable, esto hace referencia en la forma en que ellos eligen sus hábitos y comportamientos, sin embargo, por actividades académicas y presiones en la universidad estos hábitos tienden a cambiar sin percibir el riesgo que ocasionan en su salud, escenario alarmante que impulsó a proponer una investigación sobre esta temática.

Por estas razones ya mencionadas consideramos importante realizar esta investigación con el propósito de obtener evidencias positivas en la salud y cambios que orienten al mejoramiento de los estilos de vida de los estudiantes. Por ello al evaluar estas dimensiones se pondrá en evidencia aquellos aspectos vinculados con su salud y así mismo identificar los diferentes riesgos permitiendo a los estudiantes ser conscientes de ello, lo cual es esencial para corregir sus hábitos, prevenir diversas enfermedades causadas por decisiones personales e inadecuadas. Se conoce que los estilos de vida según autores expuestos anteriormente cobran importancia ya que hay un impacto de estos problemas y se ve exacerbado por las interacciones entre los principales factores de riesgo, que ponen en peligro aún más la salud de la población universitaria. Es por ello que la transición a la educación superior hace que los estudiantes sean susceptibles a adoptar rutinas poco saludables y no son decisiones únicamente individuales sino también impulsadas por el entorno.

De esta manera que identifiquemos hábitos de la población estudiantil y fomentar estrategias que permitan intervenir en la promoción de la salud. Así mismo tomar decisiones para la planeación estratégica de diferentes programas de intervención en la atención primaria de la salud. Por ello, debido a la problemática mencionada, surgió el interés de las autoras en realizar este estudio, con el cual busca abordar el tema, comenzando con la siguiente pregunta: **¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024?**

Para dar la respuesta a la formulación del problema, se planteó como objetivo general: Describir los estilos de vida por sexo y edad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Tumbes, 2024; y como objetivos específicos: describir los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia, describir la actividad física realizada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia, caracterizar el consumo de sustancias nocivas en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia y por último caracterizar los hábitos de su sexualidad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

La investigación tiene un aporte teórico las cuales pretende incorporar nuevo conocimiento respecto a los estilos de vida de los alumnos identificando el comportamiento de los factores alimenticios, hábitos físicos, hábitos nocivos y sexuales, que servirán como base para futuras investigación y para analizar su influencia en la salud de los adolescentes, desde el punto de enfoque práctico, permitirá determinar los estilos de vida de los estudiantes unetinos, así como también identificar los hábitos saludables que puedan promoverse y fortalecerse. Además, de comprender mejor los factores que contribuyen a la salud e implementar estrategias sanitarias para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, tanto durante su formación académica como en su futura práctica profesional como obstetras.

Desde el enfoque metodológico se constituye en un instrumento adaptado y validado para la presente investigación que podrá servir y ser empleado en futuras investigaciones, permitiendo identificar las fortalezas y debilidades en los estilos de vida que se presenten en la población. Finalmente, los resultados encontrados servirán de fundamentos para proponer políticas, estrategias y/o programas de intervención específicos orientados al mejoramiento de los estilos de vida en la población estudiantil. De esta manera, se beneficiarán de forma social los adolescentes y jóvenes con lo implementado para lograr el bienestar y desarrollo académico del estudiante.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

La exploración verificada en diferentes universidades sobre el tema investigativo, ha permitido recoger diversos estudios, entre estos se encuentran:

A nivel internacional, Endo C, Mayor O, Correa P, Cruz M⁽⁸⁾, en el año 2020 publicaron un estudio cuyo objetivo fue: Identificar los estilos de vida en los estudiantes de Terapia Respiratoria. El estudio fue observacional y descriptivo, de tipo transversal, realizando un muestreo a 179 estudiantes, en quienes se aplicó como instrumento un cuestionario. Se concluye que un 95% de estudiantes que tienen un estilo de vida saludable y un 5% tienen estilo de vida no saludable. La mayoría de estudiantes si tiene buenos hábitos en cuanto a su estilo de vida.

Ballen H⁽⁹⁾, en el año 2022 desarrollo su investigación con el objetivo de identificar los estilos de vida saludables en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana. La investigación fue descriptiva transeccional con un muestreo de 44 alumnos utilizando como instrumento la encuesta. Los resultados mostraron que el 54.5% de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable, el 32% un estilo de vida adecuado, 11,3% un estilo de vida en riesgo y el 2,2% un estilo de vida no saludable. En conclusión, se aprecia que la mayoría de estudiantes cursan asignatura de trabajo de grado y por ende tienen menos carga académica y tienen un estilo de vida saludable en cuanto a sus conductas y hábitos.

A nivel Nacional, los autores Araujo D y Tantalean A⁽¹⁰⁾, en el año 2020 publicaron un estudio con el objetivo: Determinar los estilos de vida que presentaron los estudiantes de la carrera de medicina humana. El estudio fue observacional, descriptivo y transversal, realizando un muestreo a 309 estudiantes, en quienes se aplicó como instrumento una encuesta. Los resultados mostraron que en la población estudiada hay un pésimo y mal estilo de vida en un 79.29%, del sexo femenino con un 82,03% y del sexo masculino un 72,82%; seguido de los estudiantes que tienen un estilo de

vida aceptable en un 12,94%, del sexo femenino con un 11.52% y del sexo masculino el 16,3% y solo un 7,77% de la población evidencian que tienen un estilo de vida excelente y muy bueno, siendo estas del sexo femenino con un 6,45% y del sexo masculino el 10,87%. En conclusión, se observa que predomina los estudiantes con un pésimo y mal estilos de vida, de acuerdo al sexo presentan porcentajes altos en estudiantes femeninos que, en masculinos, si bien es cierto el sexo y los estilos de vida están relacionados y puede influenciarse por diversas maneras que afectan en la salud.

Villavicencio G, Deza I y Dávila R ⁽¹¹⁾, en el año 2020 desarrolló un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. El estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal con una muestra de 252 alumnos utilizando como instrumento un inventario de conducta. Los resultados mostraron que un 95% de los estudiantes practican estilos de vida saludable y un 5% estilos de vida no saludable. Referente a los estilos de alimentación un 70% estudiantes mantienen hábitos de alimentación saludable y un 30% hábitos de alimentación no saludables. En conclusión, los estilos de vida de los universitarios son saludables y tienden a evitar cualquier tipo de enfermedades, por el contrario, si hay una mala alimentación esta se va a influenciar con otros factores que dañan la salud.

Lamadrid C, Lobato K ⁽⁶⁾, en el año 2020 desarrolló una investigación cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada los Olivos, con un estudio cuantitativo descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 439 estudiantes utilizando como instrumento la encuesta cuyo resultado muestra que los estudiantes tienen estilos de vida en un 64.5% bueno, el 32.2% regular y solo el 3.3% un mal estilo de vida y de acuerdo a hábitos de actividad física, un 40,3% de los estudiantes tienen un estilo de vida malo, 23,9% tienen un estilo de vida regular y un 35,8% tienen estilos de vida bueno. Se concluyó que prevalece un estilo de vida malo en la población estudiantil y por ello tienden a padecer alguna enfermedad partiendo del sobrepeso u obesidad.

Valdivia M y Villegas S ⁽¹²⁾, en el año 2021 desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos saludables y la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional del Callao. El estudio fue un enfoque cuantitativo, correlacional, diseño no experimental, con una muestra de 309 estudiantes, utilizando como instrumento la encuesta, cuyos resultados fueron que hay un 69.9% de estudiantes con un estilo de vida medio, 27.5% de estudiantes con un estilo de vida alto y 2.6% de estudiantes con un estilo de vida bajo. Se concluye que todos los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable ya que en la pandemia estaban con sus familias, así tenían una buena alimentación y no se preocupaban por los pasajes o trabajos fuera de la universidad u otras cosas que no sea el estudio.

Estrada E, Ttito S y Mamani M ⁽¹³⁾, en el año 2023 publicaron su investigación con el objetivo de analizar estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada. El estudio fue cuantitativo, no experimental y de tipo descriptivo transversal, con un muestreo de 285 estudiantes utilizando un instrumento con adecuadas propiedades métricas. Los resultados mostraron que los estudiantes entre 16 y 25 años tienen estilos de vida saludables en un 31,4%, poco saludable en un 41,1%, y el 27,4% no son saludables; los estudiantes entre 26 y 35 años tienen estilos de vida saludables en un 34,3%, son poco saludables en un 39,7% y el 26% no son saludables y en los estudiantes mayores de 35 años se observa que tienen estilos de vida saludables en un 32,4%, poco saludables en un 40,6%, y el 27% no son saludables. Como conclusión se puede apreciar que en los estudiantes predominan los estilos de vida poco saludable, además que son independientes de la edad.

A nivel local, Paquiyauri D ⁽⁷⁾, en el año 2018 desarrolló una investigación cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes. El estudio fue de tipo descriptivo, transversal y con una muestra de 128 encuestados, utilizándose como instrumento la encuesta. Como resultado se evidenció un 44,9% de la población estudiada tienen estilos de vida saludables y un 55,1% presentaron estilos de vida no saludables. Por tanto, en la dimensión de hábitos de actividad física los resultados fueron que el 69,5% presentaron hábitos de

actividad física saludable y un 30,5% de los estudiantes presentaron hábitos de actividad física no saludables. En conclusión, en la población se prevalece un estilo de vida no saludable; ya que los estudiantes son una población propensa a perder hábitos previos de actividad física, el fomentar esta práctica reduce los niveles de estrés, los nuevos cambios que surgen como el cambiar de residencia, vivir solos, conocer gente nueva y el administrar su tiempo, puede ser altamente estresante.

Por otro lado, Pulache N⁽¹⁴⁾, en el año 2023 desarrolló una investigación cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. El estudio fue descriptivo, diseño no experimental - transversa, con una muestra de 136 estudiantes, utilizando como instrumento el cuestionario. Como resultado se evidencio que hay un 58.1% de estudiantes que mostraron hábitos de sustancias nocivos de estilo malo; el 19.1% estilo aceptable; el 19.1% hábitos de sustancias nocivas con estilo muy malo; y solo un 3.7% presento un estilo muy bueno. Se concluye que los estudiantes son propensos a consumir alguna sustancia nociva, si bien es cierto algunos estudiantes no consumen sustancias nocivas a inicio de ciclo, pero al pasar los años se incrementa ya que estos están influenciados por otros debido a falta de prevención, aceptación con los demás, el acceso sencillo al consumo puede llevar adoptar un estilo de vida perjudicial, lo cual podría ser la raíz de enfermedades futuras.

A nivel local no se han encontrado investigaciones sobre hábitos de sexualidad similares con las mismas características del presente estudio, siendo esta la única por su fenómeno en investigación.

2.2. Marco teórico

Los estilos de vida se definen como: “Es la forma de vida, que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas no saludables. Se concibe como la unidad de lo social y lo individual, es la realización de la personalidad en la práctica social diaria, en la solución de sus necesidades”⁽¹⁵⁾. A medida que va avanzando la investigación, dichos autores van definiendo los estilos de vida desde diferentes perspectivas. Perea lo define como “el modo, forma y manera de vivir, debido a que es dependiente del área que sea investigada y utilizada”⁽¹⁶⁾.

Por otro lado, Bastías, E y Stiepovich J⁽¹⁷⁾ definen que los estudiantes universitarios son una población vulnerable ante el tema de “Estilos de vida” ya que son conductas que influyen en sus decisiones personales y es necesario que intervengan en las universidades en programas de acuerdo a sus necesidades.

Según Cerón S, refiere que la OMS conceptualiza a los estilos de vida como 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"⁽¹⁸⁾. Analizando algunas investigaciones referentes a estilos de vida detallamos las dimensiones más valoradas: hábitos alimenticios, actividad física, consumo de sustancias nocivas, y hábitos de sexualidad. Por otro lado, el autor Hidalgo K, define los hábitos alimenticios como “patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias”⁽¹⁹⁾.

Otro aspecto no menos importante acerca de los hábitos de alimentación, el autor Oblitas L, menciona que “una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales como minerales, carbohidratos, vitaminas y proteínas. Los hábitos alimenticios más recomendables se encuentran la disminución del consumo de grasas, el aumento en la ingesta de leche, verduras, frutas y alimentos con alto contenido de fibra y la reducción de consumo de azúcar, dulces y harinas”⁽²⁰⁾.

Por otro lado, el autor Paccor C ⁽²¹⁾, menciona que las prácticas de los hábitos de alimentación deben ser prioridad ya que un desayuno bien servido, almuerzo y cena mejora la digestión sin perder energías y proporciona nutrientes asimismo ayuda al crecimiento y desarrollo, asimismo permite afrontar con mayor capacidad los problemas de salud. Por tanto, una de las leyes para garantizar una buena alimentación es la ley de la cantidad "La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance" ⁽²¹⁾.

Asimismo, es importante el consumo de agua, según la OMS refiere que "el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión" ⁽²²⁾. Por la recomendación es el consumo como mínimo 2 litros de agua por día, esto según la edad, sexo y tipo de actividad física, por lo contrario, presentara deshidratación, fatiga, mareos, etc.

También es esencial el consumo de carnes, frutas y verduras que sean completas y equilibradas ya que estas proporcionan nutrientes, vitaminas y energía en el organismo, sin embargo, al consumir comidas no saludables como gaseosas, embutidos, comida rápida y entre otras, lo más probable será que en el futuro padezca de enfermedades. En este aspecto, la OMS puntualiza que "el consumo de las frutas y verduras son componentes importantes para una dieta saludable, su bajo consumo de estos se asocia a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles, del mismo modo el consumo de carnes. Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas, verduras y carnes" ⁽²³⁾.

Otro punto no menos importante es el hábito de actividad física; según la OMS ⁽²⁴⁾ menciona que "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía", esto hace mención a cualquier movimiento corporal y actividad ya sea caminar, correr, nadar un consumo de energía que conlleva a una vida sana y evitar enfermedades.

Por otro lado, la OMS ⁽²⁴⁾, refiere que el montar bicicleta, caminar, practicar deporte, juegos y ser partícipe de actividades recreativas permiten en mejorar la capacidad de todos para prevenir y controlar las enfermedades no transmitibles como accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, ayuda a mantener un peso saludable. Por ende, es recomendable que los jóvenes realicen como mínimo 2 horas 30 min de actividad física a la semana para tener más años de vida. Por contario las personas que pasan más tiempo frente a la pantalla están significativamente asociadas con obesidad menor actividad física y problemas de salud.

Otra dimensión importante de valorar en los estilos de vida es el consumo de sustancias nocivas, el autor Muñoz G, lo define como “nombre genérico que se ha encontrado en la literatura para hacer referencia al consumo de alcohol, tabaco, inhalantes, otras drogas y fármacos” ⁽²⁵⁾. Al consumir sustancias nocivas a temprana edad y con frecuencia puede percutir en su salud y rendimiento académico. El Ministerio de Sanidad y Consumo ⁽²⁶⁾, menciona que estudiantes universitarios en etapa de la adolescencia comienzan a experimentar vivencias no son decisiones únicamente individuales sino también impulsadas por el entorno.

Por otro lado, la oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) menciona que ciudadanos de diferentes países consumen sustancias nocivas, siendo frecuente y se estima que “284 millones de personas de entre 15 y 64 años consumieron drogas en todo el mundo en 2022” ⁽²⁷⁾. Es por ello que la población universitaria en todos los países se ven en riesgo al consumir drogas y fármacos que involucran en su salud y en su rendimiento académico. Por otro lado, los jóvenes se ven de alguna manera obligados por la aceptación de amistades, otros por moda y para evadir sus problemas personales.

Otro de los puntos importantes son los hábitos sexuales; la OMS define como “un estado de bienestar físico, mental y patrones de vivencias subjetiva dentro de un contexto sociocultural concreto con respecto a la sexualidad, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia” ⁽²⁸⁾.

Respecto a la sexualidad, Badillo, Mendoza, Barreto y Díaz ⁽²⁹⁾, mencionan que los jóvenes en la actualidad tienen comportamientos sexuales riesgosos que son frecuentes como las relaciones sexuales sin protección, sexo con parejas casuales, inicio temprano de relaciones sexuales afectando académicamente, embarazos no deseados, abortos e infecciones de transmisión sexual. Cabe mencionar que hay universitarios que son menores de 18 años que tienen curiosidad de experimentar y conocer cosas nuevas y por ello están expuestas a enfermedades. Por otro lado, el ministerio de Saude menciona que “hay un crecimiento del SIDA en la juventud (15 a 24 años) continúa siendo significativo y preocupante. La tasa entre los hombres es superior a la de las mujeres, llegando hasta 2,5 veces mayor en el último año para el grupo de edad de 20 a 24 años” ⁽³⁰⁾. Ante a esa situación es preocupante ya que los jóvenes tienen parejas estables e inestables teniendo relaciones sexuales de manera irresponsable.

Según García, M ⁽³¹⁾ manifiesta que las conductas sexuales conllevan a problemas de alto riesgo como por ejemplo que presenten enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados e inclusive aborto que pueden causar la muerte de la mujer, si bien es cierto que los jóvenes representan el segmento de la población más expuesto a Infecciones de Transmisión Sexual. Siendo ellos vulnerables en contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado. Asimismo, Bonilla R y Fernández M refieren que “entre las prácticas sexuales de alto riesgo se encuentran las relaciones sexuales sin preservativo, promiscuidad e infidelidad, relaciones sexuales con parejas ocasionales” ⁽³²⁾.

Según la Encuesta de Salud Sexual y Reproductiva ⁽³³⁾, Menciona que en México hay un alto porcentaje estudiantes que conocen los métodos anticonceptivos sin embargo hay un 13,1% que en ocasiones utiliza algún método y un 36% de estos no utilizan ninguno por creencias o por tener más placer en el momento del acto sexual. El autor Hurtado M ⁽³⁴⁾ sostiene que la sexualidad de los jóvenes de hoy se ha transformado en costumbre, ya que el acto de las relaciones sexuales coitales entre individuos se da con mucho libertinaje, sin ser parejas formales.

III. MATERIAL Y MÉTODOS.

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio de la investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptiva y de diseño no experimental, de corte transeccional.

Hernández R, Fernández C y Baptista P, refieren que el estudio cuantitativo “usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”⁽³⁵⁾.

El diseño de tipo no experimental, de corte transversal porque buscó medir la variable “estilos de vida” en un solo momento determinado de tiempo. El esquema de diseño de investigación es el siguiente:

$M \rightarrow O \rightarrow X$

Dónde:

M: Estudiantes de obstetricia

O: Observación.

X: Estilo de vida.

3.2. Hipótesis

La investigación al ser descriptiva, no propone una hipótesis

3.3. Variable

Estilos de vida.

Definición conceptual:

Los estilos de vida son el conjunto de comportamientos voluntarios y controlados que realizan las personas que pueden generar consecuencias positivas y negativas en su salud.

Definición operacional:

Los estilos de vida integra la agrupación de normas, hábitos y conductas presentes en los estudiantes medidos con el cuestionario estructurado mediante cuatro dimensiones como son: hábitos alimenticios, actividad física, hábitos de sustancias nocivas y hábitos de sexualidad.

3.4. Población, muestreo y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de Obstetricia matriculados en el semestre académico 2024 – I, proyectándose un total de 249 estudiantes matriculados, de acuerdo a la estadística del semestre 2023 – II, registrada en la Escuela de Obstetricia, según información proporcionada por la Oficina de Asuntos Académicos.

La muestra calculada fue de 151 estudiantes; los mismos que cumplieron con los criterios de inclusión y no estar comprendidos en los criterios de exclusión, habiéndose calculado con la siguiente formula:

$$n = \frac{Nz^2PQ}{(N - 1) * E^2 + z^2PQ}$$

Donde:

Cálculo	Según confiabilidad	95%
n	Tamaño de la muestra	Formula
p	Proporción de usuarios externos que esperan que se encuentran insatisfechos.	0.5
q	Proporción de usuarios externos que espera que se encuentren satisfechos. Su valor es (1-p)	0.5
E	Error estándar de 0.05 o 0.01 según categoría del establecimiento.	0.05
z	Valor de "Z" para el intervalo de confianza 95%. El valor de "Z" es igual 1.96	1.96

Reemplazando fórmula tenemos:

$$n = \frac{(249) (1.96)^2 (0.5) (0.5)}{(249 - 1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5) (0.5)} = 151$$

El muestreo para la recolección de datos que se utilizó fue probabilístico estratificado, en el cual consideramos los ciclos académicos vigentes y matriculados al momento de la ejecución de la investigación.

3.5. Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de Obstetricia matriculados en el semestre 2024-I.
- Estudiantes que aceptan participar voluntariamente del estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes retirados de sus estudios correspondiente.
- Estudiantes con discapacidad mental o física, por el riesgo al sesgo.
- Los estudiantes que estén realizando su internado académico.

3.6. Método, técnica e instrumento de recojo de información

La técnica usada que es la encuesta emplea procedimientos normalizados en investigación y permitió la recolección de datos de la población para describir, explorar, explicar el conjunto de características. En este caso se encuestaron mediante un instrumento confeccionado en base a un test con escala de Likert.

El instrumento del recojo de información es denominado “Test de valoración estilos de vida para estudiantes universitarios”, tomando como guía el instrumento del autor Paquiyauri D ⁽⁷⁾ permitiendo así el logro del objetivo del estudio. La aplicación del instrumento tuvo una duración de 15 minutos, respondiéndose de manera individual previa instrucciones para el llenado.

El instrumento (Anexo 2); fue estructurado en dos secciones: datos generales y datos de investigación; en datos generales incluyeron una serie de preguntas básicas como sexo, edad, ciclo académico; en datos de Investigación se constató de cuatro dimensiones distribuidas en 20 preguntas: 1) hábitos de alimentación (del 1 al 6); 2) consumo de sustancias nocivas (del 7 al 10); 3) actividad física (del 11 al 14) y 4) hábitos de su sexualidad (del 15 al 20). Estas dimensiones permitieron obtenerla información de los indicadores que miden la variable en estudio.

Por otro lado, se consideró 5 alternativas de respuesta según escala de Likert (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre, siempre). En cada una de las preguntas se marcaron respuestas según lo contestado por el estudiante; el puntaje máximo fue otorgado cuando presenten estilos de vida favorables y el puntaje menor para los estilos de vida desfavorables. (anexo 3). De acuerdo a la escala de valoración fueron: Saludable si obtiene una puntuación de 41 – 60 puntos, regularmente saludable si la puntuación es de 20 - 40 puntos, e Insaludable si la puntuación obtenida es de 0 - 19 puntos.

Este instrumento se validó mediante juicio de experto por tres profesionales; la Mg. Silva Sandoval Cecilia, docente universitaria con un estudio de post grado y experiencia en investigación, la Mg. Preciado Marchan Anita, docente universitaria en la universidad Cesar Vallejo de Piura y Uladech y experiencia en investigación y el Mg. Vílchez Castro, Paul, docente universitario con un estudio de post grado y experiencia en investigación; quienes evaluaron el instrumento y otorgaron las sugerencias fundamentales; para su aprobación de autenticidad correspondiente. (Anexo 5).

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante una encuesta piloto a 15 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, por poseer cualidades similares. El análisis de confiabilidad (Anexo 7), se realizó utilizando el programa SPSS, que permitió obtener un coeficiente alfa de Cronbach de 0.81, el mismo que es considerado aceptable.

3.7. Procedimiento para la recolección de datos:

Luego de la aprobación del proyecto se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades pertinentes de la Dirección de Escuela de Obstetricia - Universidad Nacional de Tumbes. (Anexo 6).

Una vez autorizado los tesisistas procedimos a dar información precisa de los fines del estudio de manera presencial, a través de hojas A4 que se les entregó a los estudiantes, las cuales se llevó a cabo en las instalaciones de la Escuela de Obstetricia, luego se entregó al estudiante la hoja del consentimiento informado. (Anexo 1).

Se procedió a la aplicación del instrumento, al total de estudiantes que se encontraron por clase para las evidencias (Anexo 9), en el tiempo planificado de 20 a 25 minutos para contestar las respuestas mediante marcado; el entorno donde se aplicó fue en un ambiente de tranquilidad y sin malos tratos para evitar posibles sesgos de la información. Finalizado lo anterior, las tesisistas agradecen a cada uno de los estudiantes por su colaboración.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Terminada la recopilación de la información, se codificaron cada uno de los test aplicados y se verifico el correcto llenado de los mismos.

El procesamiento de la información se realizó previa a la elaboración de una base de datos en Microsoft Excel y luego fueron exportadas al programa SPSS.

El análisis de información se realizó utilizándose la estadística descriptiva lo que sirvió para posteriormente interpretar los datos, analizarlos y discutirlos, respondiendo a los objetivos establecidos en la investigación.

3.9. Consideraciones Éticas

“Los investigadores, las instituciones y, de hecho, la sociedad está obligados a garantizar que estos principios se cumplan cada vez que se realiza una investigación con seres humanos.”⁽³⁶⁾; por ello actuaremos manteniendo dos principios fundamentales subsiguientes:

Principio de Beneficencia: “se trata del deber ético de buscar el bien para las personas participantes en una investigación, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales deriven posibles daños o lesiones”⁽³⁷⁾. En este punto se aplicará el instrumento a los estudiantes sin hacer daño; al contrario, se pretende hacer el bien informando todo el procedimiento a los estudiantes.

Principio de Autonomía: “La capacidad de las personas de deliberar sobre sus finalidades personales y de actuar bajo la dirección de las decisiones que pueda tomar.”⁽³⁸⁾. Este principio es fundamenta ya que a cada estudiante se les realizará un consentimiento informado para que puedan tomar sus decisiones, participar y ser parte de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Estilos de vida por sexo y edad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Estilo de vida						
Valoración	Saludable		Regularmente saludable		Total	
	f	%	f	%	f	%
EDAD						
Menor a 20	38	58.5	27	41.5	65	100
21 a 24	43	63.2	25	36.8	68	100
Mayor a 25	17	94.4	1	5.6	18	100
TOTAL	98	64.9	53	35.1	151	100
SEXO						
Femenino	83	64.8	45	35.2	128	100
Masculino	15	65.2	8	34.8	23	100
TOTAL	98	64.9	53	35.1	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes

La tabla 1 muestra los estilos de vida saludable según edad, los estudiantes menores de 20 años son saludables en un 58.5% y regularmente saludables en un 41,5%, los de 21 a 24 años son saludables en un 63,2% y regularmente saludables en un 36,8%, y los estudiantes mayores de 25 años son saludables en un 94,4% y regularmente saludables en un 5,6%. Así mismo, los estilos de vida saludables según sexo muestran que, los estudiantes del sexo femenino son saludables en el 64,8% y regularmente saludables en un 35,2%, del sexo masculino son saludables en el 65,2% y regularmente saludables en un 34,8%. Finalmente, de manera general los estudiantes en un 64.9% tiene estilos de vida saludable y el 35.1% su estilo de vida es regularmente saludable.

Tabla 2: Hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Hábitos Alimenticios		
Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Insaludables	9	6
Regularmente saludables	100	66,2
Saludable	42	27,8
Total	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

La tabla 2 muestran los hábitos alimenticios de los estudiantes, se observa que predomina los estudiantes regularmente saludables con un 66.2%, seguido de los estudiantes con alimentación saludable en un 27.8% y solo un 6% de los estudiantes evidencian hábitos de alimentación insaludable.

Tabla 3: Actividad Física realizada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia

Actividad Física		
Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Insaludable	41	27,2
Regularmente saludable	95	62,9
Saludable	15	9,9
Total	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

La tabla 3 muestran los hábitos de actividad física de los estudiantes, se observa que predomina los estudiantes regularmente saludables con un 62.9%, seguido de los estudiantes con actividad física insaludable en un 27.2% y solo un 9,9% de los estudiantes evidencian hábitos de actividad física saludables.

Tabla 4: Consumo de sustancias nocivas en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Sustancias Nocivas		
Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Insaludables	2	1,3
Regularmente saludables	100	65,2
Saludables	49	32,5
Total	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

La tabla 4 muestran los hábitos de sustancias nocivas de los estudiantes, se observa que predomina los estudiantes regularmente saludables con un 65.2%, seguido de los estudiantes con sustancias nocivas saludables en un 32.5.5% y solo un 1,3% de los estudiantes evidencian hábitos de sustancias nocivas insaludables.

Tabla 5: Hábitos de sexualidad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Hábitos de sexualidad		
Valoración	Frecuencia	Porcentaje
insaludables	16	10,6
Regularmente saludables	132	87,4
Saludables	3	2
Total	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

La tabla 5 muestran los hábitos de sexualidad de los estudiantes, se observa que predomina los estudiantes regularmente saludables con un 87.4%, seguido de los estudiantes con sexualidad insaludables en un 10.6% y solo un el 2% de los estudiantes evidencian hábitos de su sexualidad saludables.

V. DISCUSIÓN.

Los hallazgos de la investigación “Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”, se discuten en el presente apartado iniciando con el análisis del objetivo general y luego con cada de los objetivos específicos, a continuación, se detallan los mismos.

El objetivo general (tabla 1) precisa la descripción de los estilos de vida por sexo y edad en los estudiantes investigados; según los resultados obtenidos en la tabla 1 se puede apreciar que los estudiantes menores de 20 años son saludables en un 58,5% y regularmente saludables en un 41,5%; los estudiantes de 21 a 24 años son saludables en un 63,2% y regularmente saludables en un 36,8%, y en los estudiantes mayores de 25 años se observa que son saludables en un 94,4% y regularmente saludable en un 5,6%.

Los resultados por edad son comparados por los autores Estrada E, Ttito S y Mamani M⁽¹³⁾, con su investigación titulada analizar estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada, según los resultados en su investigación muestran que los estudiantes entre 16 y 25 años tienen un estilo de vida poco saludable en un 41,1%, el 31,4% son saludables y el 27,4% no son saludables; los estudiantes entre 26 y 35 años son poco saludables en un 39,7%, el 34,3% son saludables y el 26% no son saludables y en los estudiantes mayores de 35 años se observa que son poco saludables en un 40,6%, saludables en un 32,4% y el 27% no son saludables. Resultado opuesto al encontrado en el presente estudio ya que en la investigación de estos autores se evidenció que los hábitos que tienen los estudiantes son independientes de su edad.

Las implicancias de estos hallazgos permiten demostrar que a mayor edad los porcentajes de estilos de vida saludable aumentan y por el contrario los regularmente saludables disminuyen con la edad, esta situación es comprensible debido a que el ser humano con los años presenta conductas con madures y responsabilidad sobre el cuidado de su salud, y por tanto con la calidad de vida.

Así mismo, los estilos de vida saludables según sexo (tabla 1) muestran que, los estudiantes del sexo femenino son saludables en el 64,8% y regularmente saludables en un 35,2%, del sexo masculino son saludables en el 65,2% y regularmente saludables en un 34,8%.

Los resultados por sexo son diferentes al obtenido por los autores Araujo D y Tantalean A ⁽¹⁰⁾, donde muestran que el 82,03% de la población son del sexo femenino, un 72,82% del sexo masculino presentaron un pésimo y mal estilo de vida, un 11,52% del sexo femenino y un 16,3% del sexo masculino presentaron un estilo de vida aceptable y un 6,45% del sexo femenino y un 10,87% del sexo masculino presentaron un muy buen y excelente estilo de vida, opuesto a lo que se encontró en el presente estudio.

De acuerdo al sexo, los estilos de vida presentan porcentajes similares entre ambos sexos, hallazgos que como consecuencia permiten inferir que los hábitos saludables no dependen del sexo lo que significaría que los estudiantes universitarios sin distinción de género comparten similares hábitos de vida saludable; por tanto, varones como mujeres en su mayoría tienen un estilo de vida regularmente saludable.

Respecto a los resultados generales (tabla 1) los estudiantes investigados presentan un 64.9% de estilos de vida saludable y un 35.1% estilo de vida regularmente saludable, estos hallazgos difieren con lo encontrado por Endo C, Mayor O, Correa P, Cruz M ⁽⁸⁾, donde los resultados muestran que el 95% presentó un estilo de vida saludable, pero un 5% de estudiantes tienen estilo de vida no saludable. Por otro lado, Ballen H ⁽⁹⁾, en su estudio identificaron que el 54.5% de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable, el 32% un estilo de vida adecuado, 11,3% un estilo de vida en riesgo y el 2,2% un estilo de vida no saludable similar al resultado de este estudio.

Los resultados generales del presente estudio determinaron que la mayoría de los estudiantes entrevistados mantienen un estilo de vida saludable, no obstante, se debe tomar importancia a los estudiantes con estilos de vida regulares que es donde la

universidad debe hacer mayor énfasis, dado que el rendimiento educativo demanda de mucho interés y cuidado por el universitario con fines de mantener hábitos saludables.

Respecto a los hábitos de alimentación saludable (tabla 2), se puede apreciar que el 27,8 % de los estudiantes tienen hábitos de alimentación saludables y el 66.2% tienen hábitos de alimentación regularmente saludables y el 6.0% de los estudiantes evidencian hábitos de alimentación insaludables, estos resultados se ven respaldados por los autores Valdivia M y Villegas S ⁽¹²⁾ donde se evidencia que un 69.9% de estudiantes con un estilo de vida medio, 27.5% de estudiantes con un estilo de vida alto. Por otro lado, los hallazgos difieren al estudio de los autores Villavicencio G, Deza I y Dávila R ⁽¹¹⁾, que al determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, encontró que un 70% de la población estudiantil tienen hábitos de alimentación saludable y el 30% no son saludables.

Cabe mencionar que los resultados encontrados muestran que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable que posiblemente este en relación a la convivencia con su familia, a una buena alimentación y a otros factores alimenticios que son necesarios de investigar de manera ulterior.

Referente a los Hábitos de actividad física, en la tabla 3 se puede apreciar que el 9,9% de universitarios tienen hábitos de actividad física saludable, un 62.9% tienen estilos de vida regularmente saludable, el 27.2% de los universitarios tienen hábitos de actividad física insaludable, resultado contradictorio encontrado por Lamadrid C y Lobato K ⁽⁶⁾, en su estudio titulado determinar el los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada los Olivos, se evidencia que un 40,3% de estudiantes tienen un estilo de vida malo, un 23,9% tienen un estilo de vida regular y un 35,8% tienen estilos de vida bueno. A comparación de nuestro estudio de investigación los resultados no coinciden, sin embargo, se recalca la importancia de que existe un alto porcentaje de la población que no realiza alguna actividad física.

Por otro lado, estos resultados son diferentes al obtenido el autor Paquiyauri D ⁽⁷⁾ en su investigación titulada determinar los estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, con una población de 128 estudiantes, se evidencia que el 69,5% de los universitarios tiene una actividad física saludable y un 30,5% tienen hábitos de actividad física no saludables, contradictorio al encontrado en el presente estudio.

Cabe mencionar que los resultados encontrados muestran que los estudiantes tuvieron un estilo de vida regularmente saludable, siendo el sedentarismo un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, la organización del tiempo libre es deficiente y la presión de la carga laboral o académica; estas son algunas causas que afectan el hábito de no practicar deportes.

Al analizar la dimensión de hábitos nocivos (tabla 4) se puede apreciar que el 32,5% de los estudiantes tienen hábitos de sustancias nocivas saludables, el 66,2% tienen hábitos de sustancias nocivas regularmente saludables y el 1,3% tienen hábitos de sustancias nocivas insaludables, resultados diferentes al obtenido por los autores Pulache N ⁽¹⁴⁾, en su investigación titulada “Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, donde los resultados se aprecian que hay un 58.1% de estudiantes que mostraron hábitos de sustancias nocivos de estilo malo; el 19.1% estilo aceptable; el 19.1% hábitos de sustancias nocivas con estilo muy malo; y solo un 3.7% presento un estilo muy bueno.

Los resultados del presente estudio determinaron que la mayor parte de la población universitaria se encuentra en la condición de regularmente saludable, si bien es cierto en la actualidad el uso de alcohol, drogas, tabaco y fármacos aumenta cada día y el riesgo aumenta en los jóvenes generando preocupación por las consecuencias dañinas que podría ocasionar, la prevención es la intervención que debe estar siempre presente por distintas vías de información para que se llegue a concientizar al resto de población y poder obtener resultados favorables.

Respecto a los hábitos de sexualidad, en la tabla 5 se puede apreciar que hay un 87,4% de estudiantes con hábitos regularmente saludables, un 10,6% presentaron hábitos de sexualidad saludables y un 2% presentaron hábitos de sexualidad insaludables. Por lo antes mencionado, se deduce que los estudiantes de la Escuela de Obstetricia mantienen hábitos de sexualidad regularmente saludable, tienen comportamientos sexuales riesgosos que son frecuentes, hay también estudiantes son menores de 20 años que tienen curiosidad de experimentar y conocer cosas nuevas y por ello están expuestas a enfermedades.

Entre las limitaciones de los resultados del estudio se observó principalmente un rechazo inicial de los estudiantes de los primeros ciclos para responder la encuesta principalmente en la sección 4, referidas a hábitos de sexualidad debido al temor a que sus respuestas sean expuestas a sus compañeros; esta situación se subsanó garantizándose el anonimato, la privacidad y confidencialidad por parte de las investigadoras.

VI. CONCLUSIONES

- Los estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Obstetricia en su mayoría fueron saludables, seguido de regularmente saludable; según la edad, se observó que a mayor edad aumentan los estilos de vida saludable; y según sexo, los estilos de vida saludable no tienen distinción de género.
- Los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios encuestados mostraron que prevaleció la alimentación regularmente saludable en comparación con los saludables.
- La actividad física en los estudiantes investigados evidenció que predomina el ejercicio físico regularmente saludables en comparación con la actividad saludables e insaludables.
- El consumo de sustancias nocivas en los estudiantes de Obstetricia mostró un predominio regularmente saludable por poco consumo de sustancias toxicas en comparación con los hábitos saludables e insaludables.
- Los hábitos de sexualidad en los estudiantes encuestados prevalecieron la sexualidad regularmente saludable en comparación con los hábitos saludables e insaludables.

VII. RECOMENDACIONES

A las autoridades universitarias implementar a través de la oficina de bienestar acciones direccionadas a mejorar los estilos de vida en los estudiantes de los primeros ciclos en quienes por la edad sus estilos de vida son menos saludables, debiendo evaluarse los estilos de vida en este grupo con fines de intervenir de manera asertiva en las esferas con problemas de hábitos alimenticios, actividad física, sustancias nocivas y sexualidad.

A la Escuela de Obstetricia establecer alianza estratégica con la Escuela de Nutrición, Oficina de Bienestar Universitario para fortalecer la alimentación saludable, de igual manera, llevar a cabo el control en la venta de alimentos, promoviendo opciones de comida saludable en el comedor de campus universitario y de tal manera que los estudiantes puedan mejorar sus hábitos alimenticios que les de energía y los nutrientes necesarios para rendir al máximo en sus actividades académicas.

A los estudiantes fomenten actividad física participando en las actividades que la universidad realiza, aprovechar las instalaciones universitarias e incorporar actividades físicas en sus rutinas diarias, para fomentar una vida activa y saludable, mejorando su bienestar físico y mental mientras equilibran sus responsabilidades académicas.

A futuros investigadores indagar el tema de estudio relacionados a los hábitos de sustancias nocivas en estudiantes universitarios considerando que es un tema muy relevante y de impacto permitiendo identificar las fortalezas y debilidades en los estilos de vida que se presenten en la población.

Finalmente, se recomienda brindar consejerías por los tutores encargados de cada ciclo académico para poder detectar mejor al estudiante que presenten problemas de sexualidad, así también como la implementación de un programa de educación sexual para la población estudiantil para prever las distintas secuelas que puedan ocasionar a corto y a largo plazo en su vida en el ámbito académico y personal.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet] Ginebra 2023 [citado el 13 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Canova C, Quintana M y Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Revista Científica [internet] 2018. [citado el 15 de agosto 2023]. 23 (2): 98 - 126. Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
3. Moreno C, Ramos P, Rivera F, Sánchez I, Jiménez A, García I y Fuchs N. Los estilos de vida y la salud de los adolescentes españoles a lo largo de la primera década del milenio. MISAN [internet]. Madrid: estudios e investigación; 2013 [citado el 18 agosto de 2023]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/edicionesAnteriores/estudiosComparativos/docs/Comparativo2002a2010/Comparativo2002_2006_2010.pdf
4. Ferrel F, Ortiz L, Forero L, Herrera M y Peña Y. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud [internet]. 2014. [citado el 20 agosto de 2023]. 11 (2): 105-114. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156302005.pdf>
5. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [Internet]. 2018 [citado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

6. Lamadrid C y Lobato K. Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada los Olivos. [Tesis de Licenciada] [internet]. Lima 2020. [citado el 26 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/26420?show=full>
7. Paquiyauri D. Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Universidad de Tumbes. [tesis licenciatura]. Tumbes. Biblioteca Digital de la Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes; 2018 [citado el 29 de agosto 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/237>
8. Endo C, Mayor O, Correa P, Cruz M. Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios de Un Programa Académico De Salud. Enfermería Investiga [internet]. 2020. [citado el 01 de septiembre 2023]. 6 (4) Disponible en: https://www.academia.edu/100578255/Estilos_De_Vida_en_Estudiantes_Universitarios_De_Un_Programa_Acad%C3%A9mico_De_Salud
9. Ballen D. Estilos de vida saludables en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana. [internet]. Bogotá 2022. [Citado el 04 de septiembre 2023]. Disponible en: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/62530/attachment_0_T_rabajodegradofinalDanielaBallenRodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Araujo D y Tantalean A. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad lambayecana. [internet]. 2020. [Citado el 06 de septiembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9607>
11. Villavicencio M, Deza I y Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. [internet]. 2020. [Citado el 06 de septiembre 2023]. 16 (74): 112-119 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S199086442020000300112

12. Valdivia M, Villegas S. Estilos saludables y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del Callao. [Internet] 2021. [citado el 17 de septiembre 2023]. Disponible de: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6318/TESIS_MAES_TRIA_VALDIVIA_VILLEGAS_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Estrada E, Ttito S y Mamani M. Estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada. Salud Ciencia y Tecnología. [internet]. 2023. [Citado el 06 de septiembre 2023].; 4:630. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/375648671_Estilos_de_vida_en_los_estudiantes_de_una_universidad_privada_Un_estudio_descriptivo
14. Pulache N. Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. [internet]. 2023 [Citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/285/browse?type=subject&value=Estilos+de+vida>
15. Vives, A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica [Internet]. 2007. [citado el 03 de octubre 2023]; 9 (33). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable>
16. Perea R. Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Editorial Díaz de Santos. [Internet]. 2004 [citado el 17 octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600403.pdf>
17. Bastias E y Stiepovich J. “Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos” Universidad de Concepción. [Internet]. 2014 [citado el 07 octubre de 2023]; XX (2): 93-101. Disponible en: https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf

18. Cerón C. Los determinantes sociales de la salud. Univ. Salud [Internet]. 2012 [citado el 11 de octubre de 2023]; 14 (1): 5-5. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v14n2/v14n2a01.pdf>
19. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [Internet].; 2012 [Citado el 15 octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
20. Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. Librería técnica y de ingeniería. [Internet]. Tercera edición 2009. [Citado el 17 de octubre 2023]. Disponible en: https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
21. Paccor C. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. [Internet]. 2012 [Citado el 21 octubre de 2023]. Disponible en: <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc111967.pdf>
22. OMS. Necesidades de agua y nutrición. Fundación Española de la Nutrición. [Internet]; 2021 [Citado el 04 noviembre de 2023]. Disponible en: <https://junghanns.life/blog/la-importancia-de-una-buena-hidratacion-en-la-vida-diaria/>
23. Organización Mundial de la Salud. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. [Internet]; 2019 [Citado el 07 de noviembre 2023]. Disponible en: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
24. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. 2022. [citado el 17 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/physical-activity>

25. Muñoz G. El consumo de sustancias nocivas a la salud. [Internet].; 2015 [citado el 09 noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01/P1D230.pdf>
26. Ministerio de Sanidad Y consumo. ¿Por qué es importante hablar de alcohol? Guía informativa [Internet]. Madrid. 2011. [Citado el 13 de noviembre 2023]. Disponible en:
<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Porque%20es%20importante%20hablar%20de%20alcohol.pdf>
27. OMS. El Informe Mundial sobre las Drogas 2022 de la UNODC. [Internet]. Viena 2022. [Citado el 15 de noviembre 2023]. Disponible en:
<https://www.unodc.org/ropan/es/el-informe-mundial-sobre-las-drogas-2022-destaca-las-tendencias-del-cannabis-posteriores-a-su-legalizacin--el-impacto-ambiental-de-las-drogas-ilcitas-y-el-consumo-de-drogas-entre-las-mujeres-y-las-personas-jvenes.html>
28. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [Internet]. 2020. [citado el 18 de noviembre de 2023]. Disponible en:
<https://salud.gob.ar/dels/entradas/salud-sexual-y-salud-reproductiva>
29. Badillo M. Mendoza M. Barreto M. Diaz A. Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios. Enfermería Global [Internet] 2019 [citado el 01 de diciembre 2023]; 19 (15) Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16956141202000030042
[2](#)
30. Ministerio da Saúde. Boletín Epidemiológico HIV/AIDS. [Internet] Brasil; 2015. [citado el 03 de diciembre 2023]. Disponible en:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/Boletim_jul_set_2000.pdf

31. García M. Las conductas sexuales de riesgo de los adolescentes españoles. Revista de SEAPA [Internet]. 2014. [citado el 03 de diciembre 2023]. 2 (2); 38 - 61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4724676>
32. Bonilla R, Fernández M. Conductas sexuales de riesgo en pacientes mayores de 18 años con diagnóstico de VIH/SIDA que acuden a consulta externa del servicio de medicina interna del Hospital Eugenio Espejo de la ciudad de Quito en junio - septiembre 2011. [Internet]. 2011. [citado el 03 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/4428/TESISPUC4250.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Campero L, Atienzo E, Suárez L, Hernández B y Villalobos A. Salud sexual y reproductiva de los adolescentes en México: evidencias y propuestas. Gaceta Médica de México [Internet]. 2007 [citado el 05 de diciembre de 2023]. 149:299 - 307. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/GMM/2013/n3/GMM_149_2013_3_299-307.pdf
34. Hurtado M, Veyta M, Guardarrama R, Gonzales C. Asociación entre múltiples parejas sexuales y el inicio temprano de relaciones sexuales coitales en estudiantes universitarios. Revista Electrónica Nova Scientia [Internet]. 2017[Citado el 05 de diciembre setiembre de 2023]; 9 (19): 615 – 634 -616. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200707052017000200615
35. Hernández R, Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación. Historia de los enfoques de investigación. [Internet]. 6ta edición. México: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana 2014 [Citado el 05 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion

36. Salud familiar internacional. Currículo de capacitación sobre la ética de la investigación. [internet]. 2013 [Citado el 06 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.fhi360.org/sites/default/files/webpages/sp/RETCCR/nr/rdonlyres/elfn_wvgatite5eexepfjdeyy6gyqcnzbowislpym6y2exw26mdnrywyxabpke5nudvyznhta3la5rj/RETCCRspNarrativeFinal.pdf

37. Osorio J. Principios éticos de la investigación en seres humanos. Ética en la investigación [Internet]. Buenos Aires 2000. [Citado el 06 de diciembre de 2023]; 60 (2): 255 – 258. Disponible en: <http://www.medicinabuenaosaires.com/revistas/vol60-00/2/principioseticos.htm>

38. Siurana J. Ética de las decisiones clínicas ante pacientes incapaces. España [Internet]. 2010 [Citado el 06 de diciembre de 2023]; 1 (15): 223 - 244. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2160713.pdf>

Anexo 1 Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante; has sido seleccionado para conocer acerca de los Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la UNTUMBES, y para ello queremos pedirte que nos brindes tu apoyo.

Los tesisas a cargo, te informamos que tu participación en el estudio consistirá en llenar un cuestionario virtual que será anónimo; esta participación es voluntaria, por lo que si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión. También es importante informarte que, si en algún momento dado, ya no quieres continuar participando de la investigación, no habrá ningún problema.

Así mismo, la información recolectada será confidencial. Esto quiere decir; que no diremos a nadie tus respuestas, tampoco los resultados individuales de mediciones. Si embargo, será de utilidad para conocer los estilos de vida del estudiante universitario y proponer estrategias de intervención en este aspecto.

Si aceptas participar, te solicito que por favor marque con una equis (X) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y suscribe tu nombre, Documento Nacional de Identidad (DNI) y firma correspondiente.

Si no deseas participar, omite lo siguiente.

Sí quiero participar

Nombre:

DNI:

Firma: _____

TEST DE VALORACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Código

PRESENTACIÓN:

Estimado estudiante reciba nuestro cordial saludo, los tesisas de Escuela Profesional de Obstetricia de la UNTUMBES estamos realizando un trabajo de investigación sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios.

INSTRUCCIONES:

- En este cuestionario ANÓNIMO se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta e incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.
- Completar o Marcar con una equis (X) la respuesta que corresponda a la forma que refleje tu forma de vivir.

DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino () Femenino () Edad: (años) Ciclo Académico:

DATOS DE LA INVESTIGACIÓN:

N°	ÍTEMS DE HáBITOS ALIMENTICIOS	RESPUESTA				
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	UNCA
1	¿Consumes agua de 4 o más vasos durante el día?					
2	¿Consumes con frecuencias las tres comidas principales a tus horas?					
3	¿Consumes verduras más de 3 veces durante la semana?					
4	¿Consumes fruta diariamente durante la semana?					
5	¿Consumes carne diariamente durante la semana? (pollo, res, cerdo, venado, pescado, u otro)					
6	¿Consumes comida chatarra durante la semana? (pizza, hamburguesa, hot dog, snack, gaseosas, etc.)					

N	ÍTEMS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
7	¿Consumes algún tipo de bebidas alcohólicas? (cerveza, ron, tequila, vino, cañazo, agua ardiente, etc.)					
8	¿Consumes tabaco o has consumido tabaco? (cigarrillo)					
9	¿Consumes o has consumido drogas estimulantes, alucinógenas u otras? (marihuana, cocaína, etc.)					
10	¿Consumes fármacos con alguna frecuencia? (analgésicos, calmantes, etc.)					
N	ÍTEMS DE ACTIVIDAD FÍSICA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
11	¿Practicas algún deporte? (fútbol, voleibol, basquetbol, natación, etc.)					
12	¿Realizas actividad física para mantenerte en forma durante semana? (caminar, correr, bailar, ciclismo etc.)					
13	¿Realizas alguna actividad física recreativa? (baile, paseo, teatro, etc.)					
14	¿Realizas ejercicios mínimos de 30 minutos al menos tres veces a la semana?					
N	ÍTEMS DE HáBITOS DE SU SEXUALIDAD	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNA SVECES	CASI NUNCA	NUNCA
15	¿Hablas a menudo sobre sexualidad con otras personas?					
16	¿Tienes actividad sexual sin penetración o masturbación?					
17	¿Realizas actividad sexual de tipo coital?					
18	¿Tienes relaciones coitales con personas que te gustan, aunque a penas conozcas?					
19	¿Utilizas preservativo al tener relaciones sexuales para prevenir las ITS y VIH?					
20	¿Utilizas anticonceptivos al tener relaciones sexuales para evitar un embarazo?					

Anexo 3: Puntaje y escala del test de valoración

PUNTAJES DEL TEST VALORACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

N° ITEM	PUNTAJE SEGÚN RESPUESTA				
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Item 1	4	3	2	1	0
Item 2	4	3	2	1	0
Item 3	4	3	2	1	0
Item 4	4	3	2	1	0
Item 5	4	3	2	1	0
Item 6	0	1	2	3	4
Item 7	0	1	2	3	4
Item 8	0	1	2	3	4
Item 9	0	1	2	3	4
Item10	0	1	2	3	4
Item11	4	3	2	1	0
Item12	4	3	2	1	0
Item13	4	3	2	1	0
Item14	4	3	2	1	0
Item15	4	3	2	1	0
Item16	4	3	2	1	0
Item17	0	1	2	3	4
Item18	4	3	2	1	0
Item19	4	3	2	1	0
Item20	4	3	2	1	0

Anexo 4: Baremos para valoración del instrumento

ESCALA DE VALORACIÓN GENERAL TEST DE ESTILOS DE VIDA

CATEGORÍA SEGÚN ESTILOS DE VIDA	PUNTUACIÓN
Saludable	41-60
Regularmente saludable	20-40
Insaludable	0-19

ESCALA DE VALORACIÓN DEL TEST DE LA DIMENSION 1 Y 4

CATEGORÍA	RANGO
Saludable	17 a 24
Regularmente saludable	9 a 16
Insaludable	0 a 8

ESCALA DE VALORACIÓN DEL TEST DE LA DIMENSION 2 Y 3

CATEGORÍA	RANGO
Saludable	11 a 16
Regularmente saludable	6 a 10
Insaludable	0 a 5

ESCALA DE VALORACIÓN SEGÚN ITEMS

CATEGORÍA	RANGO
Saludable	3 - 4
Regularmente saludable	2
Insaludable	0 - 1

Anexo 5: Validación de instrumento

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
JUICIO DE EXPERTOS**

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento, que hace parte de la investigación denominada "Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes - 2024", elaborado por las Bachilleres en Obstetricia: Olivos Namuche Sidegne Annee y Rojas Guerrero Ada Abigail, con la finalidad de ejecutarlo, para optar al Título de licenciadas en Obstetricia.

Firma el evaluador: Mg. Cecilia Silva Sandoval

Grado académico del evaluador: Magister en Ciencias de Salud

En este punto, se debe asignar a cada ítem una puntuación en base a cinco posibilidades:

- 1= No cumple con el criterio (los ítems no son suficiente para medir la dimensión)
- 2= Bajo nivel (los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total)
- 3= Moderado nivel (Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente)
- 4= Alto nivel (Los ítems son suficientes)
- 5= Muy alto nivel (Los ítems evalúan completamente la dimensión)

N°	PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACIÓN				
1	Considera Ud. ¿Qué los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2	Considera Ud. ¿Qué la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3	Considera Ud. ¿Qué los ítems en este instrumento son una muestra representativa del universo, materia en el estudio?	1	2	3	4	5
4	Considera Ud. ¿Qué los conceptos utilizados en este instrumento son propios de la variable en estudio?	1	2	3	4	5
5	Considera Ud. ¿Qué todos los ítems tienen el mismo objetivo?	1	2	3	4	5
6	Considera Ud. ¿Qué el lenguaje utilizado en el instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
7	Considera Ud. ¿Qué la estructura del instrumento es adecuada?	1	2	3	4	5
8	Considera Ud. ¿Qué las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los de la materia en estudio?	1	2	3	4	5
9	Considera Ud. ¿Qué si aplicamos este instrumento otros servicios obtendríamos los mismos resultados?	1	2	3	4	5
10	¿Qué aspecto considera que se debería modificar, incrementar y/o deberían suprimirse?	1	2	3	4	5



Mg. Cecilia Silva Sandoval

I. HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento, que hace parte de la investigación denominada "Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes - 2024", elaborado por las Bachilleres en Obstetricia: Olivos Namuche Sidegne Annee y Rojas Guerrero Ada Abigail, con la finalidad de ejecutarlo, para optar al Título de Licenciadas en Obstetricia.
Firma el evaluador: Mg. Vilchez Castro Paul

Grado académico del evaluador: Doctor en Ciencias de Salud

En este punto, se debe asignar a cada ítem una puntuación en base a cinco posibilidades:

1= No cumple con el criterio (los ítems no son suficiente para medir l dimensión)

2= Bajo nivel (los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total)

3= Moderado nivel (Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente)

4= Alto nivel (Los ítems son suficientes)

5= Muy alto nivel (Los ítems evalúan completamente la dimensión)

N°	PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACIÓN				
1	Considera Ud. ¿Qué los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2	Considera Ud. ¿Qué la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3	Considera Ud. ¿Qué los ítems en este instrumento son una muestra representativa del universo, materia en el estudio?	1	2	3	4	5
4	Considera Ud. ¿Qué los conceptos utilizados en este instrumento son propios de la variable en estudio?	1	2	3	4	5
5	Considera Ud. ¿Qué todos los ítems tienen el mismo objetivo?	1	2	3	4	5
6	Considera Ud. ¿Qué el lenguaje utilizado en el instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
7	Considera Ud. ¿Qué la estructura del instrumento es adecuada?	1	2	3	4	5
8	Considera Ud. ¿Qué las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los de la materia en estudio?	1	2	3	4	5
9	Considera Ud. ¿Qué si aplicamos este instrumento otros servicios obtendríamos los mismos resultados?	1	2	3	4	5
10	¿Qué aspecto considera que se debería modificar, incrementar y/o deberían suprimirse? <hr/>	1	2	3	4	5



Mg. Vilchez Castro Paul

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento, que hace parte de la investigación denominada "Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes - 2024", elaborado por las Bachilleres en Obstetricia: Olivos Namuche Sidegne Annee y Rojas Guerrero Ada Abigail, con la finalidad de ejecutarlo, para optar al Título de Licenciadas en Obstetricia. Firma el evaluador: Mg. Anita Elizabeth Preciado Marchan

Grado académico del evaluador: Magister en Ciencias de Salud

En este punto, se debe asignar a cada ítems una puntuación en base a cinco posibilidades:

- 1= No cumple con el criterio (los ítems no son suficiente para medir l dimensión)
- 2= Bajo nivel (los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total)
- 3= Moderado nivel (Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente)
- 4= Alto nivel (Los ítems son suficientes)
- 5= Muy alto nivel (Los ítems evalúan completamente la dimensión)

N°	PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACIÓN				
		1	2	3	4	5
1	Considera Ud. ¿Qué los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2	Considera Ud. ¿Qué la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3	Considera Ud. ¿Qué los ítems en este instrumento son una muestra representativa del universo, materia en el estudio?	1	2	3	4	5
4	Considera Ud. ¿Qué los conceptos utilizados en este instrumento son propios de la variable en estudio?	1	2	3	4	5
5	Considera Ud. ¿Qué todos los ítems tienen el mismo objetivo?	1	2	3	4	5
6	Considera Ud. ¿Qué el lenguaje utilizado en el instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
7	Considera Ud. ¿Qué la estructura del instrumento es adecuada?	1	2	3	4	5
8	Considera Ud. ¿Qué las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los de la materia en estudio?	1	2	3	4	5
9	Considera Ud. ¿Qué si aplicamos este instrumento otros servicios obtendríamos los mismos resultados?	1	2	3	4	5
10	¿Qué aspecto considera que se debería modificar, incrementar y/o deberían suprimirse? <hr/>	1	2	3	4	5


 Anita Preciado Marchán
 OBSTETRA
 COP 7263

Anexo 6: Solicitud de investigación.

	<p>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE OBSTETRICIA</p>	
<p><i>"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"</i></p>		
<p>Tumbes, 17 de mayo del 2024.</p>		
<p><u>NOTA DE COORDINACIÓN N° 039-2024/UNTUMBES-FCS.DAO</u></p>		
<p>Br. SIDEGNE ANNEE OLIVOS NAMUCHE Br. ADA ABIGAIL ROJAS GUERRERO</p>		
<p>Asunto:</p>	<p>FACILIDADES PARA APLICACIÓN DE ENCUESTAS</p>	
<p>Referencia:</p>	<p>PROVEÍDO N° 0073-20224/UNTUMBES-FCS-D SOLICITUD DE EGRESADAS</p>	
<p>Es grato dirigirme a ustedes para saludarlas cordialmente, y en relación a los documentos de la referencia manifestarles la opinión favorable para su solicitud, cabe precisarles que esta decisión también fue enviada a los decentes adscritos al Departamento Académico de Obstetricia, empero, para la aplicación de dichas encuestas deberán coordinar con el docente dueño del curso para el ingreso al aula.</p>		
<p>Sin otro particular, me suscribo de usted.</p>		
<p>Atentamente;</p>		
<p></p>		
<p></p>		
<p>_____ DRA. GREVILLI MARLITT GARCIA GODOS CASTILLO JEFE DE DEPARTAMENTO DEL PROGRAMA OBSTETRICIA</p>		
<p>C.c. Archivo RYMF/Directora A Gutierrez P.</p>		

Anexo 7: Análisis de confiabilidad de las tablas de Chi-Cuadrado.

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,813	,810	20

RESUMEN DE PROCESAMIENTO DE CASOS			
		N	%
Casos	Válido	151	100,0
	<u>Excluido^a</u>	0	,0
	Total	151	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Anexo 8: Resultados descriptivos de las dimensiones por ítems.

Tabla 6: Descripción de los hábitos alimenticios por ítems.

Ítems de hábitos alimenticios	Saludable		Regularmente saludable		Insaludables		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Consumes agua de 4 o más vasos durante el día?	69	45,7	63	41,7	19	12,6	51	100
¿Consumes con frecuencias las tres comidas principales a tus horas?	87	57,6	63	41,7	1	0,7	51	100
¿Consumes verduras más de 3 veces durante la semana?	42	27,8	83	55,0	26	17,2	151	100
¿consumes fruta diariamente durante la semana?	55	36,4	68	45	28	18,5	151	100
¿Consumes carne diariamente durante la semana?	120	79,5	22	14,6	9	6	51	100
¿Consumes comida chatarra durante la semana? (pizza, hamburguesa, hot dog, etc)	3	2	58	38,4	90	59,6	51	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tabla 7: Descripción de los hábitos de actividad física por ítems.

Ítems de actividad física	Saludable		Regularmente saludable		Insaludables		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Practicas algún deporte? (fútbol, voleibol, basquetbol, natación, etc.)	10	6,6	83	55	58	38,4	151	100
¿Realizas actividad física para mantenerte en forma durante semana? (caminar, correr, bailar, ciclismo etc.)	32	21,2	70	46,4	49	32,5	151	100
¿Realizas alguna actividad física recreativa? (baile, paseo, teatro, etc.)	23	15,2	93	61,6	35	23,2	151	100
¿Realizas ejercicios mínimos de 30 minutos al menos tres veces a la semana?	11	7,3	66	43,7	74	49	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tabla 8: Descripción de los hábitos de sustancias nocivas por ítems.

Ítems de consumo de sustancias nocivas	Saludable		Regularmente saludable		Insaludables		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Consumes algún tipo de bebidas alcohólicas? (cerveza, ron, tequila, vino, cañazo, etc.)	116	76,8	33	21,9	2	1,3	151	100
¿Consumes tabaco o has consumido tabaco?	34	22,5	88	58,3	29	9,2	151	100
¿Consumes o has consumido drogas estimulantes, alucinógenas u otras?	33	21,9	35	23,2	83	55	151	100
¿consumes fármacos con alguna frecuencia? (analgésicos, etc.).	80	52,9	70	46,4	1	0,7	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tabla 9: Descripción de los hábitos de sexualidad por ítems.

Ítems de hábitos de su sexualidad	Saludable		Regularmente saludable		Insaludables		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Hablas a menudo sobre sexualidad con otras personas?	17	11,3	38	25,2	96	63,6	151	100
¿Tienes actividad sexual sin penetración o masturbación?	25	15,9	76	50,3	50	33,1	151	100
¿Realizas actividad sexual de tipo coital?	91	60,9	41	27,2	18	11,9	151	100
¿Tienes relaciones coitales con personas que te gustan, aunque a penas conozcas?	11	7,3	46	30,5	94	62,3	151	100
¿Utilizas preservativo al tener relaciones sexuales para prevenir las ITS y VIH?	70	46,4	67	44,4	14	9,3	151	100
¿Utilizas anticonceptivos al tener relaciones sexuales para evitar un embarazo?	46	30,5	59	39,1	46	30,5	151	100

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes.

Anexo 9: Evidencias fotográficas.

