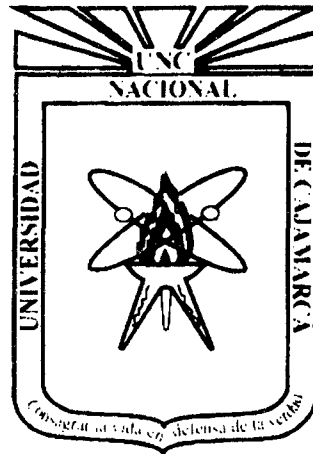


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**FACTORES BIOSOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CAJAMARCA -2014**

Para Optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADA POR:

Bach. Enf. TINGAL CALUA, Marilú

ASESORA:

M.Cs. PETRONILA BRINGAS DURÁN

CAJAMARCA - PERÚ

2014

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Resumen	iii
Abstrac	iv
Introducción	8
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA	
1.1 Definición y Delimitación del Problema	10
1.2 Formulación del Problema	13
1.3 Justificación del Problema	14
1.4 Objetivos	15
1.4.1 General	15
1.4.2 Específicos	15
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes del Estudio	16
2.2 Bases Teóricas	19
2.2.1 Factores Biosociales	19
2.2.2 Estilos de Vida	21
2.2.2.1 Estilos de Vida no saludables	25
2.2.2.2 Estilos de vida saludables	29
2.2.3 Caracterización de Población Universitaria	30
2.2.4 Teorías de Enfermería	30

2.2.4.1 Teoría del autocuidado - Dorotea-Orem	30
2.2.4.2. Modelo de Virginia Henderson	31
2.2.4.3. Modelo de Martha Rogers	31
2.3 Hipótesis	32
2.4 Variables	32
2.4.1 Variable Independiente	32
2.4.2 Variable Dependiente	32
2.5 Operacionalización de variables	33
2.5.1 Variable independiente	33
2.5.2 Variable dependiente	34
CAPITULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS	35
3.1 Tipo de Estudio	35
3.2 Ámbito de Estudio	35
3.3 Población y Muestra	36
3.4 Criterios de Inclusión	37
3.5 Criterios de Exclusión	37
3.6 Unidad de análisis	37
3.7 Validez y confiabilidad	37
3.8 Consideraciones éticas	38
3.9 Técnicas de recolección de datos	39
3.10 Procesamiento, Análisis y Presentación de los Datos	40
CAPITULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN	42
Conclusiones	63
Recomendaciones	64

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

65

ANEXOS

77

ANEXO 1. CUESTIONARIO FACTORES BIOSOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA -2014

*A Dios pues sin su guía
no tendría la luz y
sabiduría para elegir el
camino correcto y aplicar
los conocimientos en la
presente investigación.*

*A mis padres en
reconocimiento a sus
sacrificios, esfuerzo,
tiempo, ejemplo de
trabajo y apoyo
incondicional.*

MARILÚ

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar los factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2014. Estudio tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional. Se aplicó un cuestionario de 17 ítems para factores biosociales y 37 ítems respecto a estilos de vida, la muestra fue de 87 estudiantes. Siendo los resultados:

La mayoría de estudiantes son menores de 20 años y de sexo femenino, a veces mantienen una adecuada alimentación según horarios y tipos de alimentos, regularmente practican deporte, actividades de recreación y descanso; no ingieren alcohol ni algún tipo de droga, siempre realizan su aseo personal y lavado de manos, no son activos sexualmente ni usan métodos anticonceptivos y nunca sufrieron agresión por parte de su pareja. En el desempeño académico, a veces aprueban sus cursos o disponen de una hora para su estudio utilizando la biblioteca y frecuentemente están más de dos horas frente a la computadora realizando trabajos.

Por tanto los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable en las dimensiones: Alimentación, no consumo de sustancias nocivas, higiene personal, sexualidad y área académica. Y un estilo de vida no saludable en: Actividad Física, recreación, descanso o sueño.

Concluyendo que existe relación significativa sólo entre el factor social (relación con sus familiares) y estilos de vida con $P \text{ valúe} = 0.004$.

PALABRAS CLAVES: Factores biosociales y Estilos de vida.

ABSTRAC

The present study aimed to determine the biosocial factors and lifestyles of students in the Academic Professional School of Nursing at the National University of Cajamarca-2014. Type quantitative, descriptive, transversal and correlational study. A questionnaire with 17 items for biosocial factors and 37 items regarding lifestyles, applied the sample was 87 students. As the results:

Most students are under 20 years old and female, sometimes maintain adequate food per day with food types. Regularly engage in sports, recreation and rest; not consume alcohol or any drugs, always made his toilet and handwashing are not sexually active or using contraception and never suffered aggression from their partner. Academic performance, sometimes pass their courses or have a time for your study using the library and are often more than two hours at the computer doing work.

Therefore nursing students have a healthy lifestyle in the dimensions: Food, no substance abuse, personal hygiene, sexuality and academic area. And an unhealthy lifestyle in: Physical Activity, recreation, rest or sleep.

Concluding that there is significant relationship only between social factor (relationship with family members) and lifestyles with P value = 0.004.

Key words: Biosocial factors and Lifestyles

INTRODUCCIÓN

La juventud es una etapa decisiva para promocionar hábitos de salud, el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. El inicio de una carrera universitaria se caracteriza por numerosos cambios como alejamiento del domicilio familiar, carga horaria de cursos, mayor grado de estrés y ansiedad, siendo situaciones que pueden propiciar modificaciones en los estilos de vida, convirtiendo a la población de jóvenes universitarios en un grupo especialmente vulnerable. Indudablemente múltiples factores afectan los estilos de vida de los estudiantes universitarios, algunas son de carácter biológico y social: edad, sexo, procedencia, estado civil, ocupación, religión, tipo de familia, servicios básicos, relación con su entorno, entre otros.¹ La edad, las relaciones interpersonales y género también determinan las conductas en los diferentes contextos; así en el estudio realizado en los estudiantes de Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca, se encontró que existe relación entre el factor social que corresponde a relaciones familiares en casa y los estilos de vida.

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria. En los primeros años de vida es moldeado exclusivamente por los padres, posteriormente recibe una serie de influencias en el ámbito universitario ya sea por los docentes, amigos, entorno familiar y cultura.² Algunos autores lo definen, como el conjunto de pautas de conductas que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana mejoran la calidad de vida; por lo tanto se relaciona directamente con las creencias acerca de las prácticas saludables, de riesgo y enfermedad, no es posible hacer referencia al estilo de vida, sin realizar un listado de comportamientos individuales y colectivos, el estilo de vida es móvil y dinámico.³

Respecto a la relación entre ambos constructos, los autores, Mendoza (2007) y Grimaldo (2005), encontraron que los estilos de vida de los estudiantes universitarios en el Perú son desfavorables esto relacionado con una inadecuada alimentación, falta de descanso y práctica de ejercicios físicos.⁴ En cada factor se observó que los estudiantes no practican

regularmente actividades lúdicas y prefieren alimentarse de pan, gaseosas y comida rápida.⁵ Para el joven universitario es importante la buena alimentación, actividad física, descanso o sueño, porque de ello va a depender su salud y rendimiento académico, pero muchas veces esto es secundario al priorizar otras actividades.

La Universidad Nacional de Cajamarca no es ajena a esta realidad por lo que considerando los planteamientos anteriores el objetivo general de la investigación fue determinar y analizar los factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2014. El trabajo está organizado en 4 Capítulos:

Capítulo I: Definición y delimitación del problema, formulación del problema, justificación de la investigación y objetivos.

Capítulo II: Antecedentes del estudio, bases teóricas, teorías de Enfermería, hipótesis, variables de estudio, Operacionalización de variables de estudio.

Capítulo III: Tipo de estudio, ámbito de estudio, población/muestra, criterios de inclusión, criterios de exclusión, unidad de análisis, validez y confiabilidad, consideraciones éticas, técnica de recolección de datos.

Capítulo IV: Resultados y análisis de la investigación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

1.1. DEFINICIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Al hablar de los jóvenes universitarios es relevante conocer sus comportamientos o hábitos que condicionalmente varían de acuerdo a las diferentes personalidades, estatus socio-económico, preferencias, organización de tiempo libre, influencia de los medios de comunicación, amistades y familiares; determinando así el estilo de vida que adoptan. La Universidad como espacio de formación académica, constituyen escenarios indicados para llevar a cabo la formación integral de los profesionales desde el punto de vista humanístico, científico y tecnológico, a través de una gestión basada en los principios del desarrollo humano sostenible.⁶

En el Perú la población universitaria, según resultados del II censo universitario 2010-Instituto Nacional de Estadística (INEI), incluyó a 100 universidades, donde se representó una población ascendente a 782.970 universitarios y el grupo menor de 20 años de edad aumentó en 4.2% desde el año 1996 (de 26.8% a 31%), mostrando un aumento de menores de edad en la diferentes universidades peruanas.¹⁰ Por lo que la gran demanda poblacional de universitarios enfoca al estudio de los estilos de vida mediante factores que influyen, entre ellos se encuentran factores biopsicosociales, que actúan de diversas formas entre géneros, ya que la mujer y el hombre se asocia con distintos roles laborales. En efecto, al hablar del estilo de vida, se tiene en cuenta los componentes que hacen parte de él, estos se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí.⁷

La Organización Mundial Salud (OMS), define al estilo de vida como un modelo de comportamiento compuesto por las pautas de conducta que ha desarrollado un individuo a través de sus condiciones de vida es decir a través de su entorno cotidiano, donde la persona, vive, actúa y trabaja. Estas pautas se aprenden en relación con la familia,

compañeros, amigos, influencia externa, medios de comunicación entre otros.⁸ Los estudiantes de Enfermería son conscientes de la necesidad de practicar estilos de vida saludables para alcanzar una adecuada calidad de vida, sin embargo se observa que invierten menos tiempo en descanso, recreación, cuidado de salud, familia y otros. Por tal razón la carrera de Enfermería es una profesión de alta complejidad que enfoca su atención del individuo sano o enfermo, siendo deseable que el estudiante de enfermera practique adecuados hábitos de vida para mantenerse física, social y mentalmente sana.⁹

Dentro de las investigaciones a nivel internacional que han trabajado el tema de estilos de vida en las diferentes universidades de Colombia, México y Chile se identificó: consumo de alcohol, cigarrillo, marihuana; malos hábitos alimenticios, uso de fármacos, consumo de café, té o bebidas de cola, estrés, falta de relajación, no descanso ni disfrute de su tiempo libre.¹⁰ En diferentes estudios de universidades del Perú, los estilos de vida no saludables están determinados por la presencia de factores de riesgo en la alimentación, debido a la exigente carga académica y el traspasar del fin de semana, que puede provocar desórdenes en los horarios de consumo de alimentos sumado a largas jornadas de clases, así en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas(UPC), se observó que los universitarios del quinto año de Medicina fueron diagnosticados en un 17.4% y 4.3% con obesidad tipo I.¹¹

Otros de los factores de riesgo, son el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas semanalmente o mensual y el no descansar el tiempo suficiente; lo que predispone a no poder desarrollar las actividades diarias adecuadamente y su salud se deteriora. Así en un estudio en la Universidad Mayor de San Marcos, se observó que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida no saludable relacionado con inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente, no practican ejercicios y están predispuestos a un estrés académico.¹² En la Universidad César Vallejo, más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida de nivel medio.¹³

También se observa que los estilos de vida en los universitarios es un componente valioso para la promoción de la salud, por tal motivo se han creado estrategias dirigidas a este segmento poblacional, un ejemplo de esto son los proyectos de universidades saludables tanto públicas como privadas, principalmente en países como Chile, México y Colombia, donde se organiza conferencias o congresos internacionales bajo el tema de "Universidades Promotoras de la Salud".¹⁴ En el Perú, el Ministerio Nacional de Salud (MINSA) aprobó el documento técnico "Promoviendo Universidades Saludables", que actualmente está estableciendo alianzas para orientar los esfuerzos en la implementación de la promoción de la salud en las diferentes universidades como: en la Universidad Peruana Unión, donde se fomenta la prevención de enfermedades, alimentación y nutrición, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, no venta ni consumo de licores dentro y fuera de la universidad y desarrollo de asignaturas de deporte en todas las carreras profesionales como parte de la formación general. En la Pontificia Universidad Católica del Perú, se realiza prevenciones contra enfermedades transmisibles y no transmisibles en: cáncer, tabaquismo, consumo de drogas, trastornos de la alimentación, enfermedades respiratorias agudas, enfermedades de transmisión sexual (ETS), entre otros. En la Universidad Nacional de Ingeniería, también se promueve una cultura de salud y la práctica de comportamientos saludables mediante: talleres, proyección de videos, entrevistas, consejería, ferias de salud, seguimiento de casos, programas de control de tuberculosis, prevención de embarazos, ETS, consumo de drogas, control de capacidad auditiva y agudeza visual. La Universidad Nacional Mayor de San Marcos viene trabajando talleres de inducción, habilidades sociales, hábitos de estudio, control de la ansiedad, estrés y depresión; asimismo vienen impulsando cafetines saludables, prohibición de venta de tabaco, y prevención de ETS.¹⁵

Actualmente, en la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, se observa que el estudiante universitario no está exento a estos grandes cambios que traen consigo la modernización y la globalización. Al interactuar con algunos de ellos manifiestan: "Mi vida en la universidad ha ocasionado serios cambios, hay días que no almuerzo, y no descanso el tiempo necesario", "No realizo ejercicios porque me falta tiempo", "Salgo poco a pasear y no practico ningún deporte". "Como estudiante

universitario, trato de adaptarme a los horarios de clase, ello implica que no pueda comer a mis horas o que incluso tenga que comer sólo hamburguesa o una galleta; mis horas de descanso ya no son como antes, ahora duermo poco y sólo a veces hago deporte; ya no converso mucho con mis padres y últimamente tiendo a enojarme con facilidad”. En Universidad Nacional de Cajamarca existe la Dirección de Bienestar Universitario, el cual actualmente está realizando acciones como: alimentación balanceada solo para comensales, práctica de deporte por medio de juegos interfacultades, formación de equipos deportivos, educación sanitaria por medio del equipo de salud que labora (psicólogo, enfermera, médico); esto se realiza para todos los alumnos de la Universidad. Así mismo se realizó campañas de salud como “SIDA” y “No te canses de vivir”, esto enfocado en el área mental. En el año 2013 se realizó caminatas con la participación de docentes, administrativos y alumnos. No obstante se observó que no se está realizando la evaluación del impacto de los programas que se ejecutaron en la Universidad y no se actualiza los porcentajes de los alumnos en cuanto al grado de riesgo de desnutrición o malnutrición, depresión, descanso-sueño, alcoholismo; recreación, entre otros. En la Escuela profesional de Enfermería particularmente no se ha realizado programas de promoción de estilos de vida saludables, ni se tiene el conocimiento de la situación. Tomando en cuenta estas situaciones se plantea la siguiente interrogante.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

- ¿Cuáles son los factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Sabemos que la juventud es una etapa decisiva para promover la salud y que el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Al observar el contexto académico de la Escuela Profesional de enfermería caracterizado por: alejamiento del domicilio familiar, hábitos no saludables en su alimentación, no descanso, falta de actividad física y riesgo a sufrir estrés o ansiedad relacionado a las prácticas clínicas y comunitarias; todo ello convierte a la población universitaria en un grupo especialmente vulnerable a diferentes enfermedades.

En la Universidad Nacional de Cajamarca a diario se observa cafetines y kioscos donde se venden comidas rápidas y con características nutricionales poco beneficiosas para la salud, esto por su alto contenido energético y la tendencia al abuso en su consumo. Así mismo se observa que el estudiante de Enfermería no duerme ocho horas diarias y menos aún disfruta de tiempos de recreación, esto por las cargas horarias y malos hábitos en su vida cotidiana.

Por ello es importante el desarrollo del estudio, porque los nuevos estilos de vida han traído consigo hábitos no saludables que aumentan el riesgo de desarrollar en el futuro enfermedades crónico-degenerativas en los estudiantes universitarios, influyendo así en el desempeño académico y posteriormente en su vida profesional.

Obteniendo los resultados se darán a conocer a las autoridades de la Escuela Académica Profesional de Enfermería y al área de Bienestar Universitario a fin de reorientar las estrategias y programas de promoción en los estudiantes. Así mismo servirá como fuente bibliográfica para otras investigaciones.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL:

- Determinar y analizar los factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca -2014.

1.4.2 ESPECIFICOS

- Identificar los factores biosociales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.
- Identificar los estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Establecer la relación entre los factores biosociales y los estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Luego de haber realizado la revisión de antecedentes se ha encontrado algunos relacionados al presente estudio, tenemos:

A NIVEL DE LATINOAMÉRICA:

Álvarez R. Castaño C. Páez C. (2010) Colombia, en su investigación: Estilos de vida y salud en estudiantes de Psicología, obtuvo los resultados: prevalencia de consumo de tabaco 41%, consumos de alcohol 40,9%, el 58,1% somnolencia ligera, 65,4% actividad física moderada, 40,2% alimentación inadecuada, 16,3% estrés medio, en factor de riesgo para trastorno de la alimentación 12,7%; el 57,3% ansiedad subclínica; 21,4% depresión leve y 9,5% disfunción familiar severa. Concluyen que para esta población universitaria los mayores riesgos para la salud detectados se relacionan con la salud sexual y reproductiva, sedentarismo, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol paradójicamente.¹⁷

Córdoba A, D. Carmona G, M. col (2013) México, en su estudio: Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes Universitarios. Concluye: en la dimensión de actividad física encontró que tan sólo existía 16,8% de participación en grupos de apoyo a su salud y calidad de vida como organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros. De ellos, los hombres tuvieron más participación con 9,3%, que las mujeres con 7,5%.

Entre las prácticas positivas destaca que 58% de los estudiantes realiza actividad física tres o más veces por semana y 89,6% caminó al menos 30 minutos diariamente. En esta dimensión las mujeres tuvieron más prácticas saludables que los hombres, en cuanto a los hábitos de alimentación se encontró que 29,5% de los estudiantes consume todos los

días dos porciones de verdura y tres de fruta, mientras que 76% consumen a menudo demasiada azúcar, sal, comida chatarra o con mucha grasa. Entre las principales prácticas se encontró que 35,7% de los estudiantes fuma y 1,7% fuma más de 10 cigarrillos al día, 17,8% consume más de 8 bebidas alcohólicas a la semana, 62,6% bebe más de 4 bebidas alcohólicas en una sola ocasión, 2,7% conduce un automóvil después de beber alcohol, 5,5% consume drogas, 33,2% hace uso de fármacos que pueden comprar sin receta, 12,4% consume más de tres veces al día café, té o bebidas de cola que tienen cafeína. En cuanto a los hábitos de sueño y estrés, se encontraron tendencias hacia lo no saludable, debido a que 68,1% de los estudiantes no duermen bien y no se sienten descansados, el 57,4% no se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida, 41,1% no se relaja ni disfruta su tiempo libre.¹⁸

Arguello M. et.al (2009) Colombia en su estudio: Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Concluyó: la posesión de conocimiento no es suficiente para la adopción de conductas saludables, así como tampoco lo son el disponer de creencias adecuadas sobre la salud o de motivaciones consistentes frente a la práctica saludable. Se requiere un estudio explicativo de mayor envergadura que aborde las razones de las incongruencias entre las creencias y las motivaciones frente a las prácticas saludables.¹⁹

A NIVEL NACIONAL:

Grimaldo M. (2005) Lima, en su estudio: Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de la ciudad de Lima. Concluye: que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y dentro de las actividades deportivas prefieren deportes individuales (caminata) y colectivos (aeróbicos). En cuanto al consumo de alimentos, prefieren alimentarse de pan, cereales, tubérculos, frutas frescas, vegetales de hojas crudas y cocidos, carnes, gaseosas y comida rápida. En cuanto a las diferencias según sexo, no se observaron diferencias en cada uno de los factores, como factores generales.²⁰

Mendoza M, E. (2006) Lima, en su estudio: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos". Los resultados fueron: 55% tienen estilo de vida desfavorable, 45% favorable. En la dimensión biológica 51% tienen un estilo de vida desfavorable, 49% favorable. En la dimensión social, 75% tienen un estilo de vida favorable y 25% un estilo de vida desfavorable. Concluyó: que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios.²¹

Gamarra M. col (2010) Trujillo, en su estudio: Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Los resultados señalan que el 54.4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles. Los niveles de autoestima son de un 45.59% para el nivel medio y de un 21.32% para el nivel bajo. Los autores afirman que solamente el 29.40% mantiene conductas o hábitos saludables. Los datos indican que la adecuación de la conducta es la dimensión del auto concepto, que mejor predice en sentido positivo o negativo de estilo de vida.²²

A NIVEL LOCAL

Aguilar H GL, Sánchez EM. (2012) Cajamarca, en su estudio: Factores Biopsicosociales y estilos de vida que influyen en el desarrollo de gastritis en alumnos de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2012. Concluyó: los factores biopsicosociales de los alumnos con gastritis tienen de 17 a 20 años (37.4%), sexo femenino (31.9%), solteros (56.4%), religión católica (42.6%), proceden de la zona urbana (44.5%), dependen de sus padres (50.4%), con estrés leve (37.5%), ansiedad y depresión tipo moderado 48.7% y 29.7% respectivamente. Alimentación saludable 31.3% y practica de hábitos saludables 29.3%. Existiendo relación de gastritis entre edad, dependencia económica, tipo de alimentación, y practica de hábitos.²³

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 FACTORES BIOSOCIALES

Un factor es un elemento o condicionante que contribuye a la producción o al logro de un resultado dado. Es decir, se refiere a cada uno de los elementos que contribuyen a producir un resultado determinado en el individuo y/o cada sustancia que tiene una acción fisiológica específica. Son muchos los factores que influyen sobre el estado de salud de la persona y sobre sus conductas o prácticas saludables.

A. Factores internos:

- ✓ **Biológicos:** La herencia genética, la raza, el sexo, la edad y el grado de desarrollo influye de un modo significativo en la salud de la persona.

- **El sexo:** Conjunto de características de una persona por las que se distingue entre individuos hombre y mujer que producen células sexuales (gametos) masculinas o femeninas. Determinadas patologías adquiridas y genéticas son más comunes en un sexo que en el otro. Los trastornos más comunes entre las mujeres son la osteoporosis, enfermedades autoinmunes, artritis reumatoide, lupus eritematoso, anorexia nerviosa, bulimia, enfermedad de la vesícula biliar, obesidad y patologías tiroideas. Aquellos más comunes en los hombres son las úlceras de estómago, hernias abdominales, patologías respiratorias, entre otros.

- **La edad:** Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. Tenemos:

Adolescencia: Son todas las personas que tienen entre 10 y 19 años, reconociéndose en su interior dos grupos con diferentes necesidades y procesos, la adolescencia temprana comprendida entre los 10 y 14 años y la adolescencia tardía entre los 15 y 19 años.

Adultos: El adulto joven comprendido entre 20 y 24 años, adulto intermedio de 25 a los 54 años y adulto pre – mayor entre los 55 y 59 años.²⁴

En el Perú la población universitaria según resultados del II censo universitario 2010- (INEI), representó una población ascendente a 782.970 universitarios y un aumento de estudiantes menores de 20 años de edad, mostrando un acrecentamiento de menores de edad en la Universidades del Perú.²⁵

B. Factores externos:

- Factores sociales y culturales

Son todos aquellos aspectos que se refieren a valores, creencias, costumbres, mitos, ideales, hábitos e incluso vicios. En nuestro medio social, algunos factores culturales no son favorables para mantener la salud pues contribuyen con alimentos ricos en grasas y bajos en nutrientes, sedentarismo, consumo de bebidas alcohólicas, mala distribución del tiempo en la recreación, entre otros.

Los procesos sociales determinan la relación que tienen las personas con su entorno físico y social, sus actitudes respecto a la vida y las relaciones que mantienen con los demás. La vida de las personas y su salud están afectadas por todo aquello con lo que se relacionan; con influencias medioambientales, procedencia, disponibilidad económica, vivienda confortable, ocupación, agua potable para beber y relación con otras personas. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Todos estos factores pueden convertirse en fortalezas o debilidades para los individuos y pueden ser limitantes para su crecimiento. No cabe duda que la combinación de todos estos factores hace que el estilo de vida de cada persona, pueda ser saludable o no.²⁶

2.2.2. ESTILOS DE VIDA

Se define como un conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas.²⁷ Es un patrón que cumple con dos funciones: caracteriza al individuo y dirige su conducta, entonces el acervo de patrones y hábitos conductuales cotidianos de la persona tienen consecuencias trascendentes en su vida y específicamente en su educación.²⁸

El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.²⁹

- **Alimentación:** La conducta de alimentación es compleja y deriva de una serie de acciones que influyen desde la compra de los alimentos, su preparación y consumo. Estas acciones vienen determinadas por múltiples factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que durante la etapa universitaria a veces se omita alguna comida, generalmente el desayuno. Por otro lado el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. predisponen a un riesgo en su salud. Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas), el consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues esto conduce a desequilibrios como puede ser

niveles altos de colesterol, hipertensión, anemia, problemas cardiovasculares, obesidad, anorexia nerviosa y/o bulimia, entre otros.³⁰

- **Actividad física y Recreación:** Nuestro cuerpo es una máquina diseñada para el movimiento. Al contrario de lo que ocurre con cualquier aparato construido por el hombre, en nuestro organismo la inactividad produce mayor desgaste que el ejercicio. Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día durante todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importante y tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo.

Actualmente los jóvenes universitarios tienen problemas de sedentarismo debido a las altas cargas académicas de los alumnos que no tienen tiempo libre para hacer ejercicios y donde las consecuencias de este sedentarismo juvenil son sobrepeso y obesidad, disminución en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, taponamiento de arterias, aumento de colesterol, mala digestión y posibilidades de que en la edad adulta tengan diabetes, cáncer de colon, entre otros.³¹

- **Descanso o sueño:** El descanso es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad, es lo que ayuda a aliviar la fatiga y las dolencias físicas o morales. El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo uniforme de un organismo, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.³²

- **Consumo de tabaco:** Es una de las principales causas prevenibles de muerte en el mundo. Se estima que en estos momentos en el mundo hay 1000 millones de fumadores y para el 2030 otros 1000 millones de jóvenes adultos habrán comenzado a fumar. Puede albergar el inicio de este hábito en la adolescencia, sin embargo, no todos los que se inician en este hábito llegan a ser fumadores habituales, dependerá de la disponibilidad y el grado de exposición a su alto componente adictivo. Fumar viene asociado a placer, vínculo social, momentos y lugares, entre otros.³³

- **Consumo de alcohol:** El alcohol, es sin duda, después del tabaco, la sustancia psicoactiva que causa un mayor número de muertes. Además, es el tercer factor de riesgo para la salud provocando una morbimortalidad prematura. Como factor de riesgo para la salud es tres veces más importante que la diabetes y cinco veces más importante que el asma. El alcoholismo es una enfermedad multifactorial que probablemente se debe a una alteración del funcionamiento de determinados circuitos cerebrales que intervienen en el autocontrol de la conducta de ingerir bebidas alcohólicas. Si no se detiene el curso de esta enfermedad aparecerán, de manera progresiva, sus consecuencias médicas, psiquiátricas y adictivas, que van a conducir al paciente a recaídas sucesivas. Además, las personas que inician el consumo de bebidas alcohólicas durante la adolescencia tienen una mayor probabilidad de sufrir las consecuencias del consumo excesivo de alcohol al llegar a la vida adulta, entre las cuales se encuentran el riesgo de desarrollar alcoholismo o dependencia al alcohol. La problemática derivada del consumo de alcohol en los jóvenes es diferente a la del adulto, en los jóvenes las consecuencias negativas pueden referirse a alteraciones de las relaciones con la familia compañeros y maestros, bajo rendimiento académico, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo.³⁴

- **Higiene personal:** Es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Los estudiantes que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes, enfermedades y trastornos de la piel.³⁵

- **Sexualidad:** La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos, sentimentales y emocionales. Esto quiere decir, que la sexualidad está relacionada con nuestra forma de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con otras personas y con nosotros mismos. De acuerdo con Sigmund Freud, la sexualidad rodea a toda persona, es por esto que la sexualidad no es una cosa que aparece de pronto en las personas adolescentes, jóvenes o adultas, sino que la crianza y la educación, así como la edad, la cultura, la región geográfica, la familia y la época histórica inciden directamente en la forma en que cada persona vive su sexualidad.³⁶

- **Desempeño académico:** La propuesta del área académica, asume que la educación es un proceso orientado al desarrollo del hombre y de la sociedad. Concibe a la educación desde una perspectiva humanista, en donde el individuo y las diferentes formas de solidaridad social, contribuyen a crear un mundo sustentable; es decir, que garantice en el largo plazo las condiciones necesarias para mejorar la calidad de vida de las generaciones futuras.³⁷

2.2.2.1 ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES

Son los comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida. Son los estilos de vida los que conllevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal. Entre estos tenemos:

- **Alimentación no saludable:** Conlleva a un deterioro físico y mental. La OMS recomienda que una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues conduce a consecuencias como: niveles altos de colesterol, hipertensión, anemia, problemas cardiovasculares, así como trastornos nutricionales como la obesidad, anorexia nerviosa y/o bulimia.³⁸

El estudiante durante su vida universitaria, experimentará un cambio en sus hábitos alimenticios, esto debido a que el universitario ya no tiene una vida de colegial donde podía volver a casa para comer, sino que ahora depende del horario que tiene en su centro de estudios (varios turnos o todo el día); por otro lado dispone de menos tiempo para alimentarse ya que los recesos son cortos, o tiene otras asignaciones pendientes. Para el joven universitario es importante una buena alimentación porque de ello va a depender su rendimiento académico, pero muchas veces esto es secundario, pues prioriza otras actividades. Una mala alimentación es influida por el círculo de amigos (algunos motivan al estudiante a comer poco, mucho o nada), esto generalmente ocasiona en el universitario una gastritis al saltarse las comidas principales.³⁹

- **Deficiente estado higiénico:** Perjudica la salud y las relaciones interpersonales, ocasionando consecuencias como: baja autoestima, depresión, enfermedades infecciosas, poca aceptación social y exclusión de grupos sociales.

- **Alteración del sueño:** El sueño es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas. Los estudiantes universitarios deben descansar un promedio de siete horas diarias. Ya que en caso contrario podría ocasionar trastornos en el carácter generando irritabilidad, cansancio, desanimo, pérdida o falta de concentración en sus actividades académicas, en su alimentación y nutrición por el cumplimiento de sus deberes como estudiante en desmedro de su calidad académica o de su desempeño académico.

- **Baja actividad física:** Actualmente los jóvenes universitarios tienen problemas de sedentarismo debido a las altas cargas académicas, no teniendo tiempo libre para hacer ejercicios y donde las consecuencias de este sedentarismo juvenil son: obesidad, disminución en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, taponamiento de arterias, aumento de colesterol, entre otros.

- **Inadecuadas relaciones interpersonales:** la dimensión social es el conjunto de relaciones sociales que se da en un hábitat. La vida humana está influenciada por relaciones sociales que pueden favorecer o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo dicha influencia es más evidente en poblaciones de riesgo como adolescentes y adultos jóvenes quienes al estar en un proceso de desarrollo, son más vulnerables a tales influencias.

- **Consumo de tabaco:** El tabaco como vínculo social y/o ligado a la enfermedad, depende de la disponibilidad y el grado de exposición a su alto componente adictivo. El hábito de fumar cigarrillos a menudo lleva al uso de otras drogas más

fuertes y se asocia con determinados problemas de salud, tales como cánceres de pulmón, boca, vejiga y garganta, enfermedades cardíacas y pulmonares.

- **Consumo de alcohol:** no es sólo un comportamiento individual, sino que se encuentra fuertemente influenciado por normas sociales y por el contexto socioeconómico y cultural en el que vivimos. La problemática derivada del consumo de alcohol en los jóvenes es diferente a la del adulto, las consecuencias negativas derivadas del consumo de alcohol pueden referirse a alteraciones de las relaciones con la familia compañeros y maestros, bajo rendimiento académico, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo.⁴⁰
- **Alteraciones en la Sexualidad:** Hoy día, la mayor parte de los jóvenes han tenido experiencias sexuales y muchos de ellos tienen una actividad sexual regular y, sin embargo, son pocos los que están plenamente informados de los riesgos que corren y de cómo pueden protegerse de las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA y embarazos no deseados, también hay que señalar que actualmente, existe una mayor permisividad frente a las conductas sexuales de los jóvenes que no siempre se acompañan de una información correcta sobre sexualidad y anticoncepción.⁴¹

La sexualidad y salud reproductiva son fundamentales en la vida de los jóvenes, al constituir una parte esencial de su ser e interrelacionarse y afectar otras esferas como son la emocional, física, intelectual y social. Los afectos, proyectos, emociones y fantasías, forman parte de sus vidas: están por iniciar o continúan una vida sexual activa, la relación de pareja ocupa un lugar fundamental en sus intereses cotidianos, protagonizan noviazgos, relaciones amorosas o relaciones marcadas por la violencia en ocasiones no reconocida. Para algunos, junto con sus anhelos profesionales, la maternidad/paternidad es una condición presente o cada vez más latente y se asocia con la expectativa de vida en pareja.

Los jóvenes universitarios no son ajenos a las ETS, embarazos no deseados, maltrato físico y sexual. Conocer esa gama de situaciones que enmarcan sus hábitos o comportamientos en el contexto estudiantil es fundamental⁴²

- **Inadecuado desempeño académico:** Indudablemente múltiples variables afectan el rendimiento académico, algunas son de carácter psicosocial como: edad, experiencias previas de aprendizajes, colegios donde estudió, género, situación socio-económica, entorno familiar, relaciones interpersonales establecidas, conformación de grupos, auto percepción de cualidades, años de repetición de cursos. De ellas se puede notar que el entorno familiar en el cual se desarrolla el individuo, la influencia de los padres o figuras de autoridad y una sana convivencia, proporcionan herramientas para alcanzar el éxito académico.

La edad es una de las variables con mayor implicancia en el rendimiento académico, se evidenció en algunas investigaciones, que a mayor edad existe mayor rendimiento. En cuanto a otros aspectos abordados, el poco tiempo dedicado a la lectura, permite inferir un déficit a nivel de las competencias lectoras, así según estudios realizados los estudiantes que dedican poco tiempo a la lectura son vulnerables a una inhibición en su aprendizaje⁴³

2.2.2.2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, para lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

De esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida favorables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables son:

- Tener una alimentación adecuada, se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales (ej. minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de los alimentos.
- Salud y control de factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Evitar el consumo de alcohol y drogas, pues estas sustancias son una fuente de problemas sociales, laborales y de salud, dando lugar a las adicciones y diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, etc.
- Practicar ejercicio físico, realizar una actividad física, son el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas (ateroesclerosis, hipertensión, etc.) y psicológicas (ansiedad, agresividad y situaciones depresivas) que afectan a la sociedad.
- La comunicación y participación a nivel familiar y social, desarrolla la parte humana social despejando así la soledad.
- El sexo seguro, minimiza el riesgo de presentar enfermedades de transmisión sexual.⁴⁴

2.2.3 CARACTERIZACIÓN DE POBLACIÓN UNIVERSITARIA

En el entorno universitario en que actualmente se desarrollan los estudiantes se encuentran múltiples factores que inciden sobre su comportamiento y en la manera como estos adoptan los cambios y situaciones a las que se enfrentan en todo el proceso formativo. Sin embargo existen diferentes formas de reaccionar y actuar que varían de un individuo a otro, lo que depende de la personalidad, principios, expectativas frente a futuros, experiencias, ideologías entre otros aspectos. Se observa diferentes realidades en el ámbito universitarias, es muy común ver jóvenes universitarias embarazadas, jóvenes sumergidos en vicios como alcohol y drogas y con malos hábitos saludables.

La población universitaria de la escuela profesional de Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca estuvo conformada por los jóvenes comprendidos entre las edades de 17 a 30 años, y la mayoría son de sexo femenino. Aunque se está observando que en los últimos años de ingreso hay una mayor influencia de jóvenes - varones postulantes a la carrera de enfermería. Así mismo observamos que la mayoría de estudiantes son de clase baja y zona rural; pues se observa que no son de la ciudad de Cajamarca y por tal motivo viven solos sin sus familiares cercanos; y esto en algunos casos genera ciertos comportamientos no saludables que ocasionan problemas de salud y deserción universitaria.

2.2.4 TEORIAS DE ENFERMERÍA

Dentro de las teorías que afianzan la investigación tenemos:

2.2.4.1 TEORÍA DEL AUTOCUIDADO – DOROTEA OREM

Se explica el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: "El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para

regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar".⁴⁴

En la escuela de Enfermería se observa que algunos estilos de vida no son los adecuados y que requiere del autocuidado individual por parte del estudiante. Por lo que esta teoría se aplica a la investigación, pues centra la atención de que el autocuidado influye en la enseñanza y adopción de conductas en los estilos de vida que el estudiante será capaz de seleccionar a lo largo de su vida académica y social.

2.2.4.2 TEORIA DE LAS NECESIDADES HUMANAS -MODELO DE VIRGINIA HENDERSON

El ser humano es un ser biopsicosocial con necesidades que trata de cubrir de forma independiente según sus hábitos, cultura, entre otros. Virginia Henderson refiere que el ser humano cuenta con 14 necesidades básicas: Respirar, comer y beber, evacuar, moverse y mantener la postura, dormir y descansar, vestirse y desnudarse, mantener la temperatura corporal, mantenerse limpio, evitar los peligros, comunicarse, ofrecer culto, trabajar, jugar y aprender. Cuando una necesidad no está satisfecha, la persona deja de ser un todo completo.⁴⁵

Los estudiantes de Enfermería tienen diferentes necesidades humanas y para el logro en su satisfacción, tiene que interactuar con su entorno o contexto. Esta teoría se aplica al estudio de investigación, pues teniendo en cuenta las diferentes necesidades humanas que el estudiante universitario afronte, sus estilos de vida se verán modificados ya que estos van acorde con dichas necesidades básicas.

2.2.4.3 TEORIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES - MODELO DE MARTHA ROGERS

El ser humano es un todo unificado en constante relación con su entorno, con el que intercambia materia y energía; y que se diferencia del resto de los seres vivos por su

capacidad de cambiar este entorno y de hacer elecciones que le permitan desarrollarse como persona. Para Rogers, el ser humano es un campo energético en interacción con otro campo energético: el entorno. La capacidad de hacer, describe la forma en que los seres interactúan con su entorno para actualizar sus potenciales que le permiten desarrollarse y participar, por lo tanto, en la creación de la realidad humana y ambiental. La salud es el mantenimiento armónico constante del ser humano con su entorno. Si la armonía se rompe desaparecen la salud y el bienestar.⁴⁶

La teoría se relaciona con la investigación, pues algunos estilos de vida de los estudiantes de Enfermería y los factores biosociales influyen en la interacción del estudiante con su ambiente, pueden mejorar o empeorar los resultados asociados a la salud, dichas relaciones interpersonales está determinado por características y experiencias individuales previas, cogniciones y afectos relativos a comportamientos específicos, marcando así algunos de los estilos de vida saludables y no saludables.

2.3. HIPOTESIS

Ha: Los factores biosociales influyen en los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Ho: Los factores biosociales no influyen en los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca.

2.4. VARIABLES DE ESTUDIO

2.4.1 Variable independiente: Factores biosociales.

2.4.2 Variable dependiente: Estilos de vida.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES DE ESTUDIO

VARIABLE INDEPENDIENTE	INDICADOR	CATEGORIA	ESCALA
<p>Factores biosociales</p> <p>Definición conceptual: Son condiciones presentes en una situación del estilo de vida, relacionadas con la organización, y vida personal o colectiva. Susceptibles de afectar tanto al bienestar y la salud (física, psíquica o social) de los estudiantes.⁴⁷</p> <p>Definición operativa: Compuesto por factores biosociales que caracterizan a los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.</p>	Edad	Menor de 20 21-30 años 31 a más	Ordinal
	Sexo	Femenino Masculino	Nominal
	Estado civil	Soltero Conviviente Casado Divorciado Viudo	Ordinal
	Religión	Católico No católico	Ordinal
	Procedencia	Rural Urbano	Ordinal
	Ocupación	Solo Estudia Estudia y trabaja	Ordinal
	Dependencia Económica	Padres Independiente	Ordinal
	Tipo de familia	Nuclear Ampliada	Ordinal
	Vivienda	Propia Alquilada	
	Convivencia	Padres y hermanos Esposo	Ordinal
	Servicios Básicos	Agua Luz Desagüe	Ordinal
	Pareja	Tiempo	Ordinal
	Relación con familiares	Buena Regular Mala	Ordinal
	Relación con amigos(as) en la universidad	Buena Regular Mala	Ordinal
	Relación con su docente	Buena Regular Mala	Ordinal
Medios de Comunicación	Radio TV Internet Revistas Periódicos	Ordinal	

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADOR	CATEGORÍA	ESCALA	EVALUACIÓN
<p>Estilos de Vida</p> <p>Definición conceptual: Es aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, por tanto no son fijas sino que están sujetas a modificaciones".⁴⁸</p> <p>Definición operativa: Compuesto por reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.</p>	Alimentación	Tipo de alimentos. Características Frecuencia Horario Lugar	Ordinal	No Saludable: 37 a 74 y saludable: 75 a 111p.
	Actividad física	Rutina, Práctica de deportes Frecuencia.	Ordinal	
	Descanso y sueño	Características Frecuencia Tiempo.	Ordinal	
	Consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco).	Frecuencia de consumo. Cantidad de sustancias	Ordinal	
	Higiene personal	Frecuencia	Ordinal	
	Sexualidad	Tipo de pareja Uso de métodos anticonceptivos	Ordinal	
	Área Académica	Cursos aprobados Horarios Lectura de libros Tiempo de estudio	Ordinal	

CAPITULO III

ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1. TIPO DE ESTUDIO:

EL tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional.

- Descriptivo, porque buscó especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos sujetos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.
- Transversal; porque se realizó en un determinado tiempo.
- Correlacional: porque relaciona variables del estudio. Un estudio correlacional determina si dos variables están correlacionadas o no. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable.⁴⁹

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO:

El estudio se realizó en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Ubicada en la Av. Atahualpa N° 1050, distrito de Cajamarca. La Facultad de Ciencias de la Salud nace como Programa Académico de Enfermería, el 26 de noviembre de 1966, siendo su primer Director el Dr. Juan Matías Atúncar. Actualmente funciona en el pabellón I.

La Escuela Académico Profesional de Enfermería forma profesionales del más alto nivel académico, con capacidad reflexiva y crítica que les permite atender al ser humano en las diferentes etapas de su vida, desde la etapa pre-concepcional hasta la muerte, a través de los niveles de atención, prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud. Cuenta con un total 286 de alumnos matriculados del primero a quinto año de los cuales 76 son de primer año, 62 de segundo año, 48 de tercer año, 49 de cuarto año y 51

de quinto año. En cuanto a su infraestructura no cuenta con un local propio, la facultad cuenta con el Programa de Segunda Especialidad en Salud y con los Departamentos Académicos de Ciencias Biológicas, de Enfermería y de Obstetricia. Cuenta con los laboratorios para las prácticas que incluye las áreas de CRED, de Materno infantil, Adulto, adulto mayor, Salud mental, Salud pública y un laboratorio de procedimientos de enfermería. Cuenta con aulas que le son prestadas, el horario de dictado de clases es diurno, las clases teóricas y algunas prácticas se desarrollan en las aulas, la práctica se desarrolla en hospitales y comunidades asignadas a partir del quinto ciclo.

3.3 POBLACIÓN/MUESTRA:

POBLACION:

La Población estuvo constituida por todos los estudiantes de enfermería matriculados en año 2014 – I, los cuales fueron 286 estudiantes, la población universo lo constituyen todos los estudiantes de enfermería registrados en la sede de Cajamarca. La muestra se seleccionó al azar y fue estratificada de acuerdo al año de estudio.

MUESTRA: La muestra se obtuvo en base siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2Z^2}$$

- Donde:

n = tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor constante de 0,5.

e = valor asignado de 0.005

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual).

Según la fórmula se obtuvo 103 estudiantes de Enfermería.

Al momento de aplicación de la encuesta a los estudiantes de Enfermería, solo participaron 87 alumnos, esto porque algunos no mostraron interés, no desearon participar en el estudio y algunos no estuvieron presentes en el momento de la aplicación de la encuesta.

3.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

Estudiantes varones y mujeres de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, que estuvieron presentes al momento de la aplicación de la encuesta y que voluntariamente desearon participar.

3.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

Estudiantes que no estuvieron presentes al momento de la aplicación del instrumento y aquellos que no desearon participar en el estudio.

3.6 LA UNIDAD DE ANÁLISIS:

La unidad de análisis fue cada estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.

3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

Con respecto a la validez del instrumento, Hernández, Fernández y Baptista (2006), señalan: Un instrumento (o técnica) es válido si mide lo que en realidad pretende medir. La validez es una condición de los resultados y no del instrumento en sí. El instrumento no es válido de por sí, sino en función del propósito que persigue con un grupo de eventos o personas determinadas. Además, la validez puede efectuarse a juicio

de expertos; es decir, con personas de gran experiencia en investigación o largo tiempo de servicio y conocedores del área inherente al problema estudiado.

La validez de los instrumentos se obtuvo a través de una prueba piloto al 10% de la muestra en estudio y en una población que estuvo conformado por alumnos del quinto año, quienes no participaron en la investigación. Los resultados sirvieron para detectar valores inesperados de las variables, flujos de presuntas erróneos, considerar si la duración del cuestionario es la adecuada u otras dificultades que pueden presentarse en el proceso de comunicación.⁵¹

3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS:

Se tuvieron en cuenta los siguientes principios éticos:

- **La Libertad:** considerando como el consentimiento informado, es el procedimiento mediante el cual se garantiza que el sujeto exprese voluntariamente su intención de participar en la investigación, esto después de haber comprendido la información que se le ha dado, acerca de los objetivos del estudio, los beneficios, las molestias, los posibles riesgos y las alternativas, sus derechos y responsabilidades.⁵² A partir de este principio el estudiante expresará su consentimiento de forma oral en la participación del estudio.
- **Autonomía:** Significa respetar a las personas como individuos libres y tener en cuenta sus decisiones, producto de sus valores y convicciones personales.⁵³ Mediante este principio se busca respetar su intimidad y derechos como participante en el estudio.
- **No maleficencia:** No hacer daño al paciente. Se trata de respetar la integridad física y psicológica de la vida humana.⁵⁴ A partir de este principio se encamino a no causar daño alguno a los participantes del estudio, sobre todo en el momento de la recolección de datos y en la publicación de los resultados.

3.9. TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS

Para la recolección de los datos se usó dos cuestionarios: El primero elaborado por la autora para recolectar información de los factores biosociales de los estudiantes y el segundo fue la escala de tipo Likert modificada por la autora, en base a la realidad de los estudiantes de Enfermería.

Consta de 3 partes: Presentación, Instrucciones, Datos generales, Factores Biosociales y Estilos de vida. Tenemos:

- La primera abordó el saludo y la explicación del objetivo de la investigación así como también el agradecimiento.
- La segunda parte plantea las preguntas sobre: los factores biosociales entre ellos: edad, sexo, estado civil, religión, procedencia, ocupación, número de hijos, religión, dependencia económica, tipo de familia, tipo de vivienda, convivencia, servicios básicos, relación con familiares, amigos (as), docentes y utilización de medios de comunicación; los cuales representaron 17 preguntas cerradas.
- La tercera parte plantean las preguntas conformado por 7 ítems o dimensiones: Alimentación, Actividad física y recreación, Descanso o sueño, Consumo de sustancias nocivas, Higiene personal, Sexualidad, área y académica; los cuales representaron 37 preguntas cerradas.
 - En respuesta a las preguntas saludables y no saludables se calificó de forma negativa a las preguntas: ocho, nueve, diez, once, doce, quince, veintiuno, veinte dos, veintitrés, veinte cuatro, veinticinco, veintiséis y treinta y siete.
De forma positiva las preguntas: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, trece, catorce, dieciséis, diecisiete, dieciocho, diecinueve, veinte, veintisiete, veintiocho, veintinueve, treinta, treinta y uno, treinta y dos, treinta y tres, treinta y cuatro, treinta y cinco, treinta y seis; los cuales se

calificó con una puntuación negativa, esto para que sean clasificados como estilos de vida saludables.

- El estudiante marcó con x dentro de los casilleros respectivos que creyó conveniente. Donde tuvo las calificaciones en sus respuestas: Siempre (3), A veces (2) y Nunca (1).

3.10 PROCESAMIENTO, ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Procesamiento de datos: Una vez obtenido los datos se revisó manualmente cada cuestionario, que permitió eliminar algunos que no hayan sido debidamente llenados. En el procesamiento de datos se categorizó las preguntas de acuerdo a los estilos de vida saludables y no saludables y por medio del programa Estadístico SPS versión 20, se calificó a las dimensiones con los siguientes puntajes:

- Dimensión de alimentación: No saludable de 12 a 24; Saludable de 24 a 36 puntos.
- Dimensión de actividad física y recreación: No saludable de 5 a 10; Saludable de 10 a 15 puntos.
- Dimensión de descanso y sueño: No saludable de 3 a 16; Saludable de >6 a 9 puntos.
- Dimensión de consumo de sustancias nocivas: No saludable de 6 a 12; Saludable de 12 a 18 puntos.
- Dimensión de higiene: No saludable de 2 a 4; Saludable de 4 a 6 puntos.
- Dimensión de sexualidad: No saludable de 4 a 8; Saludable de 8 a 12 puntos.
- Dimensión de área académica: No saludable de 5 a 10; Saludable de 10 a 15 puntos.

En la clasificación de forma general de los estilos de vida saludable y no saludable, se codificó con los puntajes de 37 a 74 no saludables y de 75 a 111 saludables.

Para la comprobación de la hipótesis se hizo uso de pruebas estadísticas Chi cuadrado de Pearson como prueba de influencia o no entre las variables de estudio y la prueba de significación estadística test exacto de Fisher' utilizada en el análisis de tablas de contingencia; esto por medio del programa Estadístico SPS versión 20, donde por la formula Estadística exacto de Fisher y Chi cuadrado de Pearson, se clasifica P evalúe <0.05 existe relación; < 0.05 no existe relación.⁵⁵

Posteriormente se extrajo en tablas por medio del Programa Microsoft Excel versión 2010 para la interpretación y análisis de datos correspondientes. Cada tabla estuvo con su fuente de referencia, con su respectiva interpretación de los resultados y análisis en base a investigaciones previas, literatura revisada y vivencias propias.

CAPITULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 1. Factores biológicos de los estudiantes de Enfermería de la UNC – 2014

FACTORES BIOLÓGICOS		Nº	%
Edad	< 20 años	44	50.6
	21-30 años	43	49.4
	Total	87	100
Sexo	Masculino	11	12.6
	Femenino	76	87.4
	Total	87	100

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC-2014

La tabla muestra los Factores biológicos de estudiantes de Enfermería, respecto a la edad 50.6% son mayores de 20 años y en sexo 87.4% son mujeres. Respecto a lo encontrado según el II censo universitario la población fue ascendente a 782.970 universitarios y el grupo menor de 20 años de edad aumentó en un 4.2%, mostrando un incremento de menores de edad en las Universidades Peruanas.⁵³ Por lo que también se corrobora en la población de la escuela de Enfermería.

Concerniente al sexo, los resultados reflejan que en los estudiantes de enfermería predomina el sexo femenino. Respecto a esto la evolución de la actividad enfermera durante la historia ha sido diferente según las características de cada época, el cuidar ha variado igual que la sociedad, es muy difícil datar con exactitud la existencia de la primera mujer dedicada al cuidado de la salud, pero se sabe que el rol de cuidadora ha ido siempre unido a la mujer, desde el principio la mujer ha sido responsable de cuidar de su familia, por lo que el cuidar parece ser instintivamente femenina.⁵⁶ La profesión de enfermería en la mayoría de las culturas y en algunos casos es considerada por tradición como una profesión exclusiva para el sexo femenino. Sin embargo, desde sus inicios, ha contado con la invaluable participación del sexo masculino.⁵⁷ Por tanto encontramos que actualmente en la escuela de Enfermería existe una población minoritaria del sexo masculino.

Tabla 2. Factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la UNC – 2014

FACTORES SOCIALES		Nº	%
Procedencia	Dpto. Cajamarca	32	36.8
	Prov. de Cajamarca	30	34.5
	Dto. de Cajamarca	12	13.8
	Otros	13	14.9
Estado civil	Casada	4	4.6
	Soltera	80	92
	Conviviente	3	3,4
Ocupación	Solo estudia	71	81.6
	Trabaja y estudia	16	18.4
Número de hijos	No	74	85
	Si	13	14.9
Religión	Católico	62	71.3
	No católico	25	28.7
Dependencia Económica	No	11	12.6
	Si	76	87.4
Tipo de familia	Nuclear	74	85.1
	Extensa	13	14.9
Tipo de vivienda	Propia	57	65.5
	Alquilada	26	29.9
	Otros	4	4.6
Con quién o quienes vive	Padres	28	32.2
	Hermanos	14	16.1
	Esposo (a)	4	4.6
	Padres y hermanos	29	33.3
	Otros	12	13.8
Servicio de Agua	No	1	1.1
	Si	86	98.9
Servicio de luz	No	1	1.1
	Si	86	98.9
Servicio de desagüe	No	9	10,3
	Si	78	89,7

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC -2014

La tabla muestra los Factores sociales de estudiantes de Enfermería: respecto al estado civil 92% son solteras(os), en religión 71.3% son católicos, ocupación 81.6% solo estudian, 36.8% proceden del Departamento de Cajamarca, 87.45% son dependientes económicamente, en tipo de familia 85.1% tienen una familia nuclear, en tipo de vivienda 65.5% es propia, 33.3% viven con sus padres y hermanos, en servicios básicos 98.9% tienen agua y luz y 89.7% servicio de desagüe.

En el estado civil, observamos que la población de enfermería es soltera, esto podría estar relacionado con la población joven predominante, dedicada de manera integral a los estudios y donde todavía no tienen las suficientes condiciones tanto fisiológicas como psicológicas para adaptarse a una vida conyugal.

La religión católica es la más numerosa, se considera a sí misma un sacramento, un signo e instrumento de la unión íntima con Dios y de la unidad de todo el género humano, por cuanto ella misma se declara fundada por Cristo. Por lo que podemos decir que por ende también la observamos en las poblaciones Universitarias, la religión en su contorno no tiene restricciones y se convierten en libertinaje para las personas, lo que llevaría a la práctica de estilos no saludables por parte de los jóvenes.

En la ocupación observamos que la mayoría solo estudia, esto relacionado con la menor edad y dependencia económica por parte de algún familiar. Según el último Censo Universitario 2010, el 32,7% de los universitarios peruanos trabaja y estudia. Así, dentro de esta muestra del censo universitario, se encuentran universidades que registran un índice del 70% de estudiantes que laboran, hasta otras instituciones en las que solo el 9,5% de alumnos trabajan.⁵⁸

Según el lugar de procedencia, observamos que la mayoría proviene del departamento de Cajamarca, un pueblo constituido por diferentes grupos étnicos, cultura y costumbres a diferencia de los demás departamentos de la sierra peruana, por lo que repercute en los hábitos y estilos de vida de los estudiantes. Así mismo se observa alquileres de cuartos respecto a la vivienda, lo cual también influirá en los estilos de vida, ya que no tiene un

lugar y espacio apropiado con las condiciones saludables para vivir y en algunos casos puede llegar a ser un medio para el libertinaje juvenil.

En la población Universitaria observamos que la mayoría de estudiantes depende económicamente de sus padres u otros familiares esto relacionado a la población joven que lo conforma, siendo una ventaja para el estudiante pues tendría un estudio sin otras preocupaciones que las académicas y tiempo suficiente en la concentración de sus estudios.

En el tipo de familia, observamos que la mayoría de estudiantes tienen una familia nuclear, lo que permite una relación de cercanía entre los integrantes como padres y hermanos. Al respecto el autor Claude menciona que, el término familia nuclear fue desarrollado para designar al grupo de parientes conformado por los progenitores, usualmente padre, madre e hijos y se mantienen unidos por lazos legales, económicos y religiosos. Este significado es de origen cultural y depende en gran parte el grado de convivencia que tengan los individuos con sus parientes.⁵⁹ En la vivienda observamos, que la mayoría de estudiantes tienen una vivienda propia, lo que indica una estabilidad referente al lugar y no incluyen gastos económicos extras por pago de alquiler.

Respecto a la convivencia, se observa que la gran mayoría de los estudiantes conviven con sus padres y hermanos. Los resultados de este trabajo se corresponden con los obtenidos en una investigación según el II Censo universitario 2010, donde la mayor parte de alumnos declaran vivir con sus padres.⁶⁰

En los servicios básicos de agua, luz y desagüe, encontramos que la mayoría de estudiantes tienen dichos servicios en sus viviendas, lo que conlleva a que no estén propensos a enfermedades infecciosas o parasitarias, repercutiendo así en una vida saludables. Esta información coincide con el II Censo universitario 2010, que reporta que la mayor parte de alumnos universitarios disponen en sus viviendas de los servicios básicos de agua, luz y desagüe, en cifras que superan el 90%.⁶¹

Tabla 2.1 Factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la UNC – 2014

FACTORES SOCIALES		Nº	%
Tiene pareja	No	53	60.9
	Si	34	39.1
Relación con sus familiares en casa	Regular	22	25.3
	Buena	65	74.7
Relación con sus amigos(as) en la Universidad	Regular	24	27.6
	Buena	63	72.4
Relación con su docente	Regular	30	34.5
	Buena	57	65.5
Utiliza mayormente radio	No	50	57.5
	Si	37	42.5
Utiliza mayormente TV	No	35	40.2
	Si	52	59.8
Utiliza mayormente internet	No	16	18.4
	Si	71	81.6
Utiliza mayormente celular	No	22	25.3
	Si	65	74.7
Utiliza mayormente revistas	No	77	88.5
	Si	10	11.5
	Total	87	100

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería UNC -2014

La tabla muestra: 60.9% no tiene pareja, 74.7% tienen buena relación con sus familiares en casa, 72.4% tiene buena relación con sus amigos(as) en la Universidad, 65.5% tiene una buena relación con su docente, 57.5% no utiliza radio, 59.8% observan TV, 81.6% utiliza internet, 74.7% celular y 11.5 % revistas.

En la población de estudiantes de enfermería encontramos que la mayoría no tiene pareja, sexual esto podría relacionarse a la edad o fase proceso en su carrera; quizá por ello muchos pueden dedicar gran parte de su tiempo y esfuerzo al trato a sus estudios. Así en la revista mexicana se encontró que hay jóvenes que buscan una condición estable en lo que a sus relaciones se refiere, pero para un grupo importante pareciera que las opciones se han diversificado debido a los cambios en los estilos de vida, continuas actualizaciones y

transformaciones en todos los ámbitos, y que los vínculos sociales se están volviendo reflexivos, de manera que tienen que ser establecidos, mantenidos y renovados constantemente por los individuos.⁶²

En las relaciones con sus familiares, la mayoría mantienen una buena relación con los integrantes en casa. Esto influye positivamente en la vida académica, social, y mental del estudiante. Un estudiante afectado por dificultades familiares y/o económicas en su hogar, como una cadena de eventos, puede afectar también su concentración, memoria, motivación e interés en los estudios, salud física y emocional, entre otros, lo que a su vez, en la mayoría de los casos repercute en su rendimiento académico.⁶³ Por tanto es importante la necesidad de prestarle atención inmediata a las diferentes situaciones familiares que confronta el estudiante para así detectarlas a tiempo de manera que no sean un obstáculo en el logro de sus metas académicas y su desarrollo integral.

En la relación de los estudiantes con sus amigos(as) en la Universidad, encontramos que mantienen una buena relación amical, esto implica apoyo mutuo sin rencores o peleas dentro de grupos en el aula, propiciando estilos de vida saludables en su entorno.

En la relación de los estudiantes con sus docentes, refieren que mantienen una buena relación, influyendo de manera positiva en el proceso enseñanza-aprendizaje y el estado emocional del estudiante. Así mismo en el futuro serán profesionales que se integrarían a un trabajo con flexibilidad disipando todo temor e inseguridad laboral.

En cuanto a la utilización de medios de comunicación, la mayoría de estudiantes utilizan internet seguido de los celulares; esto debido al avance de la tecnología que se ha convertido en una necesidad que podría generar dependencia y rechazo a las relaciones amicales y familiares por falta de una comunicación directa y donde el estudiante universitario utiliza menos fuentes bibliográficas primarias (libros, revistas). Estos resultados son similares a los reportados por el II censo universitario (2010) el 95,7% usan internet y las cifras son muy próximas entre universidades públicas y privadas.⁶⁴

Tabla 3. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería la Universidad Nacional de Cajamarca – UNC 2014

	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ALIMENTACIÓN								
Consume alimentos tres veces al día	62	71.3	25	28.7	0	0	87	100
Horario establecido	22	25.3	49	56.3	16		87	100
Desayuna, almuerzo y cena en su casa	39	44.8	38	43.7	10	11.5	87	100
Desayuna, almuerzo y cena en el comedor universitario	10	11.5	19	21.8	58	66.7	87	100
Desayuna, almuerzo y cena en Pensión	3	3.4	9	10.3	75	86.2	87	100
Desayuna, almuerzo y cena en el cafetín	53	60.9	34	39.1	0	0	87	100
Su alimentación incluye: carbohidratos, proteína, verduras y minerales.	52	59.8	33	37.9	2	2.3	87	100
Consume comida al paso	5	5.7	74	85.1	8	9.2	87	100
Consume condimentos, ají y ácidos.	11	12.6	66	75.9	10	11.5	87	100
Su cena consta de alimentos ligeros (Ej.: un vaso de yogurt, té, ensalada de frutas, cereales, etc.)	18	20.7	57	65.5	12	13.8	87	100
Consume café cargado	5	5.7	32	36.8	50	57.5	87	100
Consume bebidas energizantes	3	3.4	37	42.5	47	54	87	100
ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION								
Realiza ejercicio o practica algún deporte	18	20.7	65	74.7	4	4.6	87	100
El deporte que realiza es diario	5	5.7	59	67.8	23	26.4	87	100
Utiliza movilidad para llegar a la Universidad	45	51.7	23	26.4	19	21.8	87	100
Participa en actividades recreativas:	27	31.1	48	55.2	12	13.8	87	100
Pasa tiempo con sus familiares	38	43.7	45	51.7	3	3.4	87	100
DESCANSO O SUEÑO								
Duerme 8 horas diarias ininterrumpidamente	14	16.1	65	74.7	8	9.2	87	100
Acostumbra hacer siesta diariamente	5	5.7	53	60.7	29	33.3	87	100
Utiliza algunas horas para el ocio	9	10.3	62	71.3	16	18.4	87	100

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC 2014

La tabla presenta los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – 2014. En alimentación 71.3% consume sus alimentos 3 veces al día, 56.3% a veces tiene un horario establecido en su alimentación, 44.8% consume sus alimentos en casa, 66.7% no hacen uso del comer Universitario, 86.2% no consumen sus alimentos en pensión, 60.9% siempre consumen sus alimentos en el cafetín. El 59.8% siempre incluye: carbohidratos, proteína, verduras y minerales, 57.5% nunca consume café cargado y 54% no consume bebidas energisantes.

En la Actividad física y recreación: el 74.7% a veces realiza ejercicio o practica algún deporte, 67.8% a veces realiza deporte diario, 51.7% siempre va a la Universidad en movilidad, 52.5% a veces participa en actividades recreativas y 51.7% a veces disfrutan de un tiempo familiar.

En descanso y sueño: 74.7% a veces duerme 8 horas diarias interrumpidamente, 60.7% a veces hace siesta diariamente y 71.3% a veces utiliza algunas horas para el ocio.

A nivel personal como en un colectivo existen formas y maneras de comportarse que son más favorables para la salud, frente a otras que pueden resultar más desfavorables. Esto deriva en el concepto de estilo de vida, definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona. O bien, tal como Mendoza propone que el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo".⁶⁵

Se observó que la alimentación en los estudiantes de Enfermería, la gran parte desayuna, almuerza y cena pero no siempre en un horario establecido, así mismo los lugares de preferencia para su alimentación es su casa y el cafetín. Por lo que podríamos decir que en cuanto a los horarios de alimentación esto es debido al tiempo poco disponible, distancia entre el lugar de estudio y residencia, estrés, preocupaciones y otras causas.

En un estudio en la Universidad Católica de Chile, se identificó en la alimentación las causas como: la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica y estancia en el establecimiento educacional. Los horarios de clases son percibidos como limitantes para mantener horarios de comidas habituales, facilitando el consumo de alimentos tipo snacks u otros de alta densidad energética. Se codifica que la inadecuada alimentación realizada en la etapa universitaria condiciona la calidad de vida de los estudiantes, influenciando su estado anímico, rendimiento académico y favoreciendo la presencia de letargia.⁶⁶

Según el tipo de alimentación, observamos que la mayoría de estudiantes consumen: carbohidratos, proteína, verduras y minerales y no refieren el consumo de café cargado y bebidas energizantes. Por tanto una alimentación saludable es la base para una adecuada calidad de vida y salud y una forma de prevenir patologías crónicas de origen nutricional.

En la Actividad física y recreación la mayoría de estudiantes de Enfermería a veces realiza ejercicio o practica algún deporte de forma diaria. Estos resultados son similares a la información del II censo universitario (2010), que ha descrito que el porcentaje de alumnos que participan en actividades deportivas descendió del 42,3% al 22,2%.⁶⁷ Un reciente estudio publicado en la revista Lancet demuestra que 15 minutos al día o 90 minutos a la semana de ejercicio físico produce una reducción en todas las causas de muerte, incluidos los tipos de cáncer así como un aumento de vida de 3 años.⁶⁸

La mayoría de estudiantes utilizan movilidad para llegar a la Universidad. Esto debido a la distancia en el lugar de residencia, horarios de clase y falta de iniciativa en la práctica de actividad física.

La mayoría de estudiantes a veces tienen tiempo para interactuar con sus familiares, esto debido al mayor tiempo que invierten en sus estudios, amigos(as), exámenes, trabajos; por lo que dificulta las relaciones familiares o reuniones sociales, siendo esto un aspecto muy

importante en la vida del estudiante universitario ya que las relaciones familiares influyen en el rendimiento académico.

En descanso y sueño, la mayoría de estudiantes de Enfermería a veces duermen 8 horas diarias ininterrumpidamente, a veces acostumbran hacer siesta diariamente y utilizan poco tiempo para el ocio.

Según algunas investigaciones encontramos que el rendimiento óptimo se logra cuando hay un equilibrio entre las horas dedicadas al estudio y el dormir, según los resultados de un trabajo reciente llevado a cabo en la Universidad de California, los autores concluyeron que una noche sin dormir puede reducir la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%, ya que las regiones cerebrales implicadas en el almacenaje no funcionan de forma correcta durante la falta de sueño.⁶⁹

Tabla 3.1 Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca – UNC 2014

	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	Nº
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS (ALCOHOL Y TABACO)								
Consume usted cigarrillos	2	2.3	7	8	78	89.7	87	100
Consume más de 2 cigarrillos diariamente	1	1.1	5	5.7	81	93.1	87	100
Consume usted bebidas alcohólicas	0	0	23	26.4	64	73.6	87	100
Consumo más de 2 vasos de licor diario	0	0	4	4.6	83	95.4	87	100
Consume algún tipo de droga	0	0	0	0	87	100	87	100
Autoconsume medicamentos para dormir	0	0	2	2.3	85	97.7	87	100
HIGIENE PERSONAL								
Se lava las manos	76	87.4	10	11.5	1	1.1	87	100
Realiza su baño corporal diariamente	65	74.7	21	24.1	1	1.1	87	100
SEXUALIDAD								
Es usted sexualmente activa(o)	15	17.2	20	23	52	59.8	87	100
Usa algún método anticonceptivo	15	17.2	6	6.9	66	75.9	87	100
Su pareja le ha agredido físicamente alguna vez	1	1.1	3	3.4	83	95.4	87	100
Su pareja le ha agredido sexualmente alguna vez	1	1.1	1	1.1	85	97.7	87	100
ÁREA ACADÉMICA								
En el ciclo académico aprueba todos sus cursos	47	54	38	43.7	2	2.3	87	100
Utiliza 1 o más horas para estudiar	48	55.2	37	42.5	2	2.3	87	100
Lee libros relacionados con su carrera	26	29.8	61	70.1	0	0	87	100
Utiliza la biblioteca	12	13.8	64	73.6	11	12.6	87	100
Pasa más de 2 horas frente a la computadora	28	32.2	55	63.2	4	4.6	87	100

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC-2014

La tabla presenta los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – 2014. En el Consumo de sustancias nocivas: 89.7% no consume cigarrillos, 93.1% no consume más de 2 cigarrillos diariamente, 73.6% no ingiere bebidas alcohólicas, 95.4% no toma más de 2 vasos de licor diario, el 100% ningún tipo de droga y 97.7% no consume medicamentos para dormir. Con respecto a la Higiene personal: 87.4% siempre se lava las manos y 74.7% realiza su baño corporal diariamente. En la Sexualidad: 59.8% no es sexualmente activa(o), 75.9% no usan métodos anticonceptivos, 95.4% nunca fueron agredidos físicamente por su pareja y el 97.7 % no sufrieron agresión sexualmente. En el área académica: 54% aprueban todo sus cursos en el ciclo académico, 42.5% a veces invierten una o más horas para estudiar, 70.1% a veces lee libros relacionados con su carrera, 73.6% a veces utiliza la biblioteca, 63.2% a veces pasa más de 2 horas frente a la computadora realizando trabajos académicos.

Respecto al consumo de sustancias nocivas, la mayoría de estudiantes no consume cigarrillos y solo un mínimo porcentaje ingieren bebidas alcohólicas. Por lo tanto los estudiantes de enfermería practican buenos hábitos saludables y evitan enfermedades o alteraciones como cirrosis, daño hepático, lesiones en las células germinativas, daño del sistema nervioso, ansiedad, depresión y estrés.⁷⁰

La mayoría de estudiantes de la escuela de Enfermería no consume drogas. Al respecto la OMS la define como toda sustancia (terapéutica o no) que una vez introducida en el organismo es capaz de modificar una o más funciones de éste y altera el estado de ánimo, el nivel de percepción o el funcionamiento cerebral.⁷¹

En la higiene personal, la mayoría de estudiantes de enfermería siempre practican dicho hábito. La higiene personal conlleva a bañarse con regularidad, mantener el pelo limpio, el recorte de las uñas, lavarse los dientes, entre otros. La higiene personal puede mejorar tu autoestima y las posibilidades de éxito en muchas áreas de la vida. La falta de ella puede tener algunas consecuencias sociales y de salud.⁷²

En Sexualidad, la gran parte de estudiantes de Enfermería no son sexualmente activos. Esto está relacionado a que la mayoría son solteros y que aún no tiene pareja; debido a que están más ocupados y centrados en sus estudios académicos. Así mismo el menor porcentaje de estudiantes sexualmente activos refieren que nunca han sido agredidos físicamente o sexualmente.

Respecto al área académica, los estudiantes de Enfermería siempre aprueban todos sus cursos en el ciclo académico y a veces utiliza una o más horas de estudio, como en la lectura de libros relacionados con su carrera. Por tanto los estudiantes no practican hábitos de lectura y estudio. Según la Institución Científica de Habilidades Intelectuales- Perú (ICHI) los conocimientos solo se obtienen a través de la lectura y mientras más y mejor lean, más preparados estarán. Indicando que los estudiantes universitarios leen solo lo que se les pide en la universidad.⁷³

La mayoría de estudiantes de Enfermería a veces pasa más de 2 horas frente a la computadora realizando trabajos o tareas programadas, esto está relacionado al gran porcentaje de estudiantes que usan internet. Estos resultados son similares a la Investigación realizada por la Universidad Peruana Cayetano Heredia en Lima, donde encontraron que todos los estudiantes indicaron usar internet y 96,4% lo usaba con fines académicos.⁷⁴

Los principales riesgos de estar frente al computador durante largos períodos provocan molestias en los ojos, fatiga visual, enrojecimiento, visión borrosa y hasta dolores de cabeza. La razón científica que comprueba lo dicho es que el ojo humano está naturalmente diseñado para mirar de lejos, por lo que enfocar durante horas una pantalla cerca es perjudicial. También provoca cansancio muscular a través del manejo del teclado generando el síndrome del túnel que generalmente se presenta en mujeres, pues un uso excesivo y repetitivo de flexión como teclear puede generar dolor, calambres nocturnos, y hasta pérdida de sensibilidad y fuerza en los dedos.⁷⁵

Tabla 4. Estilos de vidas saludables y no saludables de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca – UNC 2014

ESTILOS DE VIDA					
DIMENSIONES	No saludable		Saludable		TOTAL
	Nº	%	Nº	%	
Alimentación	36	41.4	51	58.6	87
Actividad Física y Recreación	49	56.3	38	43.7	87
Descanso o Sueño	69	79.3	18	20.7	87
Consumo de Sustancias Nocivas	1	1.1	86	98.9	87
Higiene Personal	5	5.7	82	94.3	87
Sexualidad	0	0	87	100	87
Área Académica	28	32.2	59	67.8	87

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC -2014

La tabla presenta las dimensiones de estilos de vida saludables y no saludables de los estudiantes de Enfermería – 2014. Tenemos que en el estilo de vida no saludable: 56.3% no realizan Actividad Física y Recreación, 79.3% no tienen un adecuado descanso o sueño. En estilos de vida saludables: 58.6% tienen adecuada alimentación, 98.9% no consumen sustancias nocivas, 94.3% realizan higiene personal y 67.8% desempeñan buena área académica.

En los estilos de vida no saludables: se observa que gran parte de los universitarios no realizan actividades físicas y de recreación, pues los condicionantes son la falta de tiempo, carga horaria y poco interés en acciones. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, el ocio y la recreación proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación

personal positiva previniendo el estrés académico. Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo; las investigaciones indican que la no practica traen consecuencias como aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad, disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente.⁷⁶

El dormir pocas horas, es un hábito extendido entre los estudiantes y algunos son los que logran descansar las ocho horas diarias, pese a que la falta de sueño conlleva dificultades en el corto y largo plazo, generando trastornos de humor, falta de concentración, hasta graves problemas de salud (diabetes, ansiedad y cáncer). El dormir poco expone al estudiante a sufrir trastornos en tu estado de ánimo, tales como tristeza, estrés o agotamiento, aumentando los niveles de azúcar en sangre y debilitando el sistema inmunológico. Los estudiantes que descansan adecuadamente son capaces de resolver problemas complejos, porque su cerebro funciona de forma óptima.⁷⁷

En los estilos de vida Saludables: los estudiantes universitarios practican buenos hábitos alimenticios y según los especialistas en dietética y nutrición indican que guarda una estrecha relación con la capacidad de aprendizaje y rendimiento académico de muchos estudiantes, evitando el desarrollo de la obesidad y patologías asociadas como hipertensión, hipercolesterolemia e hiperuricemia, diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular, sino también en la predisposición a desarrollar tumores.⁷⁸

Tabla 5. Relación de factores biológicos y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.

FACTORES BIOLÓGICOS	ESTILOS DE VIDA						Chi-cuadrado	Fisher- P value	
	No saludable		Saludable		Total				
	Nº	%	Nº	%	Nº	%			
Edad	< 20 años	4	4,6	40	46,6	44	50,6	0,414	0,676
	21-30 años	2	2,3	41	47,1	43	49,3		
	Total	6	6,9	81	93,1	87	100		
Sexo	Masculino	1	1,1	10	11,5	11	12,6	0,759	0,567
	Femenino	5	5,7	71	81,6	76	87,4		
	Total	6	6,9	81	93,1	87	100		

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC -2014

La tabla presenta la relación de los factores biológicos entre los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – 2014.

Referente a la edad en estilos de vida no saludables tenemos: 4.6% son <20 años y 2.3 comprenden las edad de 21-30 años. En estilos de vida saludables: 46.6% son < 20 años y 47.1% son de 21-30años.

Referente al sexo vemos en estilos de vida no saludables tenemos: 5.7% son mujeres y 1.1 varones. Y en estilos de vida saludables: 11.5% son varones y 81.6% son mujeres.

Concluyendo que no existe relación entre factores biológicos y estilos de vida.

Tabla 6. Relación de factores sociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2014.

FACTORES SOCIALES		ESTILOS DE VIDA						Chi-cuadrado P valué
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		TOTAL		
		N	%	N	%	N	%	
Lugar de procedencia	Departamento Cajamarca	4	4.6	28	32.2	32	36.8	0,368
	Provincia Cajamarca	1	1.1	29	33.3	30	34.5	
	Distrito Cajamarca	1	1.1	11	12.6	12	13.8	
	Otros.	0	0.0	13	14.9	13	14.9	
Estado Civil	Casada	0	0.0	4	4.0	4	4.6	0,754
	Soltera	6	6.9	74	85.1	80	92.0	
	Conviviente	0	0.0	3	3.4	3	3.4	
Ocupación	Estudia	5	5.7	66	75.9	71	81.6	0,91
	Trabaja y estudia	1	1.1	15	17.2	16	18.4	
Tiene hijos	Si	0	0.0	67	15.1	13	15.1	0,284
	No	6	7.0	13	77.9	74	84.9	
Religión	Católico	5	5.7	57	65.5	62	71.3	0,498
	No católico	1	1.1	24	27.6	25	28.7	
Dependencia Económica	SI	4	4.6	9	82.8	71	12.6	0,114
	No	2	2.3	72	10.3	76	87.4	
Tipo de Familia	Nuclear	4	4.6	70	80.5	74	85.1	0,19
	Extensa	2	2.3	11	12.6	13	14.9	
Tipo de Vivienda	Propia	5	6.1	47	57.3	52	63.4	0,554
	Alquilada	1	1.2	25	30.5	26	31.7	
	Otros	0	0.0	4	4.9	4	4.9	
Con Quién Vive	Padres	2	2.3	26	29.9	28	32.2	0,752
	Hermanos	0	0.0	14	16.1	14	16.1	
	Esposa (o)	0	0.0	4	4.6	4	4.6	
	Padres y hermanos	3	3.4	26	29.9	29	33.3	
	Otros	1	1.1	11	12.6	12	13.8	
Vivienda con servicio de agua	Si	6	6.9	80	92.0	86	98.9	0,784
	No	0	0.0	1	1.1	1	1.1	
	TOTAL	6	6.9	81	93.1	87	100.0	

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC -2014

La tabla presenta la relación de los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – 2014. Según estilos de vida no saludables encontramos: 4.6% proceden del departamento de Cajamarca y un porcentaje mínimo 1.1% de distrito y provincia de Cajamarca. En estado civil 6.9% son solteras, 5.7% estudia, 7% de estudiantes no tienen hijos, 5.7% profesan religión católica, 4.6% dependen económicamente de un familiar, 4.6% tiene una familia nuclear, 6.1% tienen vivienda propia, 3.4% conviven con sus padres y hermanos y 6.9% tiene servicio de agua en sus viviendas.

Concluyendo que no existe relación entre los dichos factores sociales y estilos de vida, pues el P valúe no es < 0.05 .

Tabla 6.1 Correlación de factores sociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2014.

FACTORES SOCIALES		ESTILOS DE VIDA						Chi - cuadrado Pearson
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		TOTAL		
		N	%	N	%	N	%	
Vivienda con servicio de luz	Si	6	6.9	80	92.0	86	98.9	0,784
	No	0	0.0	1	1.1	1	1.1	
Vivienda con servicio de Desagüe	SI	4	4.6	74	85.1	78	89.7	0,055
	No	2	2.3	7	8.0	9	10.3	
Tiene Pareja	Si	2	2.3	32	36.8	34	39.1	0,765
	No	4	4.6	49	56.3	53	60.9	
Relación con sus familiares en casa	Regular	5	5.7	17	19.5	22	25.3	0,004
	Buena	1	1.1	64	73.6	65	74.7	
Relación con sus amigos(as) en la Universidad	Regular	2	2.3	22	25.3	24	27.6	0,531
	Buena	4	4.6	59	67.8	63	72.4	
Relación con su docente	Regular	4	4.6	26	29.9	30	34.5	0,086
	Buena	2	2.3	55	63.2	57	65.5	
Utiliza Radio	Si	4	4.6	33	37.9	37	42.5	0,215
	No	2	2.3	48	55.2	50	57.5	
Utiliza TV	Si	4	4.6	48	55.2	52	59.8	0,721
	No	2	2.3	33	37.9	35	40.2	
Utiliza Internet	Si	6	6.9	65	74.7	71	81.6	0,228
	No	0	0.0	16	18.4	16	18.4	
Utiliza Celular	Si	3	3.4	62	71.3	65	74.7	0,149
	No	3	3.4	19	21.8	22	25.3	
Utiliza Revistas	Si	1	1.1	9	10.3	10	11.5	0,681
	No	5	5.7	72	82.8	77	88.5	
	TOTAL	6	6.9	81	93.1	87	100.0	

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC-2014

La tabla presenta la relación de los factores sociales y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – 2014. Respecto a los estilos de vida no saludables: 6.9% tiene servicio de luz, 4.6% tienen servicio de desagüe, 4.6% no tienen pareja, 5.7% regularmente interactúan con sus familiares, 4.6% tienen buenas relaciones con sus amigos(as) en la universidad, 4.6% tiene regular relación con los docentes, 4.6% usan radio y TV, 6.9% utilizan internet, 3.4% hacen uso del celular y 5.7% no utilizan revistas.

En los estilos de vida saludables: 98.9% tiene servicio de luz, 89.7% tienen servicio de desagüe, 60.9% no tienen pareja, 74.7% tienen buenas relaciones con familiares, 72.4% tienen buenas relaciones con sus amigos(as) en la universidad, 65.5% tienen buenas relaciones con los docentes, 57.5% usan radio, 59.8% usan TV, 81.6% utilizan internet, 74.7% utilizan celular y 88.5% no utilizan revistas.

Concluyendo que solo existe relación significativa entre el factor social (relación con sus familiares) y algunos estilos de vida; con P valúe 0.004.

Tabla 7. Estilos de vida General de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2014.

ESTILOS DE VIDA - GENERAL		
	N°	%
No Saludable	6	6.9
Saludables	81	93.1
Total	87	100

Fuente: Cuestionario factores biosociales y estilos de vida de los estudiantes de enfermería - UNC -2014

La tabla presenta los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería – Universidad Nacional de Cajamarca 2014. Se observa que el 6.9% practican estilos de vida no saludables y en su mayoría 93.1% estilos de vida saludables. Por lo que podemos decir que la gran mayoría de estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería practican buenos hábitos saludables en su vida.

CONCLUSIONES

- Los factores biosociales de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014, en su mayoría son menores de 20 años y de sexo femenino. Dentro de los factores sociales casi la mitad proceden de la provincia y distrito de Cajamarca. En el estado civil más de dos tercios son solteras(os), profesan religión católica, solo se ocupan de sus estudios, son dependientes, viven en una familia nuclear, con vivienda propia, cuentan con el servicio de agua, luz y desagüe. La mayoría de estudiantes no tiene pareja, muestran buenas relaciones con sus familiares en casa, amigos(as) y con su docente, utilizan mayormente TV, internet, y celular.
- En los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2014, se encontró que practican estilos de vida saludables en las dimensiones: alimentación, no consumo de sustancias nocivas, higiene personal y área académica. Y practican estilos de vida no saludables en las dimensiones: Actividad Física, Recreación y Descanso o sueño.
- En los estilos de vida encontramos que más de la mitad de estudiantes de enfermería, muestran hábitos de estilos de vida saludables.
- En la relación entre factores biosociales y estilos de vida de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014, se encontró relación solo con el factor social (relación con sus familiares), con $P \text{ valúe} = 0.004$.

RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Universidad Nacional de Cajamarca: Promover el desarrollo de investigaciones relacionados con los factores biosociales y estilos de vida que caracterizan a los estudiantes de dicha Institución Pública.

- A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académico profesional de Enfermería: ejecutar programas de promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes y familiares.

- A las autoridades del Área de Bienestar Universitario: desarrollar estrategias que refuercen la práctica de estilos de vida saludables en la escuela de Enfermería y otras facultades de la Universidad Nacional de Cajamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Villamizar A G, Romero V. LC. “Relación entre variables psicosociales y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de psicología”. 2010. [accesado 8 oct 2014]. Disponible en: <http://www.umng.edu.co/documents/63968/80124/3.pdf>
2. Ponte Apcho Milagros Vanessa. “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2010 [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte_am.pdf
3. Ponte Apcho Milagros Vanessa. “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2010 [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte_am.pdf
4. Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf
5. Páez C ML, Castaño C JJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. Redalyc.org 2010 enero-junio (4-2-14); núm. 25: (25p.). [Accesado 8 oct 2014]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>
6. Ippolit S J. Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud. España: Universidad Pública de Navarra 2009; [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en:

- http://javeriana.edu.co/redcups/Ippolito_Shepherdj_Pamplona_27_Septiembre_09.pdf
7. INEI. 11 de Julio día mundial de la población. Lima 2013; (4-2-14). [Accesado 5 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/Articulos/Articulos/INEI-Estado-Poblacion-Peruana-2013.pdf>
 8. Orellana K, Urrutia L. (2013).” Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas”. [accesado 6 Jun 2014]. Disponible en: http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf
 9. Reyes S, E. (2008). “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios De medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Petén”. [accesado 6 Jun 2014]. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
 10. Becerra S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología vol.31 no.2 Lima 2013. [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472013000200006&script=sci_arttext
 - 11 García D, G. García G, P. Tapiero Y, T. Ramos D, M. “Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios”. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Universidad de Caldas. Colombia 2012; (4-2-14). [Accesado 6 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
 12. Mendoza M, E. Cybertesis. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas 2007; (4-2-14). [Accesado 6 Jun 2014]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/498?mode=full>

- 13** Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf
- 14** Mendoza M, E. Cybertesis. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas 2007; (4-2-14). [Accesado 6 Jun 2014]. Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/498?mode=full>
- 15** Becerra H, S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología. 2013 ag. (4-2-14). vol.31 no.2. [Accesado 6 Jun 2014]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-2472013000200006&script=sci_arttext
- 17** Páez C, ML. Castaño C, JJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. Redalyc.org 2010 enero-junio (4-2-14); núm. 25: (25p.). [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>
- 18** Córdoba A, D. Carmona G, M. Terán V, OE. Márquez M, O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. MEDWAVE (en línea) 10/12/2013. (4-2-14). [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>
- 19** Arguello F. Bautista Y. Carvajal J. Castro K. Díaz D. Escobar M. Gómez L. Morales M. Pinto C, Rincón L. Rueda P. Serrano J. Suarez P. Toloza Z., Agudelo D. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. 2009 (4-2-14). [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en:
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/10019/9236>

- 20** Grimaldo Muchotrigo, Mirian Pilar. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. 2009. [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/686/68601109.pdf>
- 21** Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf
- 22** Gamarra M, E. Rivera T, H. Alcalde G, ME; Cabellos V, D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Portal de las revistas peruanas (en línea) 2010 nov. (4-2-14). [Accesado 6 Jun 2014] Disponible en: http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S2077-172X2010000200008&script=sci_arttext
- 23** Aguilar H GL, Sánchez EM. Cajamarca, en su estudio: Factores Biopsicosociales y estilos de vida que influyen en el desarrollo de gastritis en alumnos de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2012. [Accesado 6 Jun 2014] Disponible en: Biblioteca de la Facultad de ciencias de la salud.
- 24** Ponte Apcho Milagros Vanessa. 2010. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Accesado 6 Jun 2014]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte_am.pdf
- 25** Becerra S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología vol.31 no.2 Lima2013. [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472013000200006&script=sci_arttext

- 26** Becerra S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología vol.31 no.2 Lima2013. [accesado 5 Jun. 2014]. Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472013000200006&script=sci_arttext
- 27** Ramón J. Jurado MI. Viana B, H. Marzo S. Hernández A. Estilos y calidad de vida. Revista digital efdeportes. NOV 2005. [Accesado 15 Jun 2014].disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.
- 28** Guerrero M, S. Universidad César Vallejo Piura. Estilo de enseñanza y estilo de vida. Cuadernos de educación y desarrollo. Revista académica semestral. Vol 2, N° 14 (abril 2010). [Accesado 15 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/ced/14/msgc.htm>
- 29** Ramón J. Jurado MI. Viana B, H. Marzo S. Hernández A. Estilos y calidad de vida. Revista digital efdeportes. NOV 2005. [Accesado 15 Jun 2014].disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.
- 30** Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf
- 31** UNIVERSA. Efectos del mal dormir en los universitarios. 2014. [Accesado 28 Jun 2014]. Disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/vida-niversitaria/noticia/2014/07/10/1100382/4-efectos-mal-dormir-universitarios.html>
- 32** Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 7 Jun 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf

- 33** Bennassar M. La universidad como entorno promotor de la salud. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. 2011. [Accesado 28 Jun 2014]. Disponible en: www.tdx.cat/bitstream/10803/84136/1/tmbv1de1.pdf
- 34** WIKIA. Higiene personal en estudiantes. 2013. [Accesado 28 Jun 2014]. Disponible en: http://es.higienepersonal.wikia.com/wiki/HIGIENE_PERSONAL
- 35** PROFAMILIA. 2013. [Accesado 29 Jun 2014]. Disponible en: http://www.profamilia.org.co/index.php?option=com_content&view=article&id=372:que-es-sexualidad&catid=65
- 36** Blogs Academic University. Estudios Académicos. 2013. [Accesado 29 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.uaeh.edu.mx/campus/icshu/investigacion/aace/aacademica.html>
- 37** MAYA L, H. Los estilos de vida saludables. 2001. [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- 38** Mendoza S ME. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. D Enfermería. “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. 2007 [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/mendoza_sm.pdf
- 39** Dávila M. Ministerio de Salud 2010. [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/vida-universitaria/noticia/2011/07/28/851741/dia-nutricionista-peruano-buena-alimentacion-promueve-rendimiento-academico.html>

40 García F, A. Alfaro A. E. 2000. [Accesado 01 Jul 2014]. Sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de Albacete. Disponible en: https://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2014/sexualidad_y_anticoncepci%F3n_en_j.htm

41 Sánchez A, R. Solís M. Estudiantes universitarios: percepción Y vivencias de la sexualidad. 2008. [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/ponencias/at16/PRE1178980441.pdf>

42 Dávila M. Ministerio de Salud 2010. [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/vida-universitaria/noticia/2011/07/28/851741/dia-nutricionista-peruano-buena-alimentacion-promueve-rendimiento-academico.html>

43 Laura Cristina Romero Velásquez. Relación entre variables psicosociales y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de Psicología. 2011. [Accesado 01 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.umng.edu.co/documents/63968/80124/3.pdf>

44 Wikipedia enciclopedia libre. Modelos y teorías de la Enfermería. Esta página fue modificada por última vez el 9 jun 2014, a las 16:51. [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Modelos_y_teor%C3%ADas_de_la_Enfermer%C3%ADa#Modelo_de_Virginia_Henderson

45 Wikipedia enciclopedia libre. Modelos y teorías de la Enfermería. Esta página fue modificada por última vez el 9 jun 2014, a las 16:51. [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Modelos_y_teor%C3%ADas_de_la_Enfermer%C3%ADa#Modelo_de_Virginia_Henderson

46 Wikipedia enciclopedia libre. Modelos y teorías de la Enfermería. Esta página fue modificada por última vez el 9 jun 2014, a las 16:51. [Accesado 05 Jul 2014].

Disponible en: Disponible en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Modelos_y_teor%C3%ADas_de_la_Enfermer%C3%ADa#Modelo_de_Virginia_Henderson

47 Eumed.net. Metodología de la investigación. Enciclopedia virtual. 2012 [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia- investigacion.html>

48 Eumed.net. Metodología de la investigación. Enciclopedia virtual. 2012 [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia- investigacion.html>

49 Eumed.net. Metodología de la investigación. Enciclopedia virtual. 2012 [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia- investigacion.html>

50 Eumed.net. Metodología de la investigación. Enciclopedia virtual. 2012 [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia- investigacion.html>

51 Geosalud. Consentimiento Informado. [Accesado 05 Jul 2014]. Disponible en: <http://geosalud.com/malpraxis/consinformms.htm>

52 Castellanos N, A. Etica. [Accesado 08 Jul 2014] Disponible en: <http://www.slideshare.net/alejyta7/tica-en-enfermera>

53 Anónimo. El problema de género en el desempeño profesional del hombre en la enfermería. 2011. [Accesado 13 Jul 2014]. Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/problema-de-genero-en-enfermeria.html>

- 54** Anónimo. El problema de género en el desempeño profesional del hombre en la enfermería. 2011. [Accesado 13 Jul 2014]. Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/problema-de-genero-en-enfermeria.html>
- 55** García N, L. 2011. Calcula la distribución chi cuadrado. [Accesado 08 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.eyeintheskygroup.com/Azar-Ciencia/Analisis-Estadistico-Juegos-de-Azar/Calculo-Distribucion-Chi-Ji-Cuadrado.htm>
- 56** García A. Bonshomes R. Andrade A. López C. Paralelismo entre la historia de la enfermería y la historia de la mujer. 2011. [Accesado 13 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.agoradenfermeria.eu/CAST/num013/vida.html>
- 57** Anónimo. El problema de género en el desempeño profesional del hombre en la enfermería. 2011. [Accesado 13 Jul 2014]. Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/problema-de-genero-en-enfermeria.html>
- 58** Blog. El primer empleo del 52% de universitarios peruanos está relacionado con sus estudios. 21 Agosto 2012. [Accesado 11 Jul 2014]. <http://blog.trabajando.pe/peru/369-el-primer-empleo-del-52-de-universitarios-peruanos-esta-relacionado-con-sus-estudios>
- 59** Lévi C. La familia. Naturaleza, tipos de familia y funciones. [accesado 13 jul 2014]. Disponible en: <http://luisbarillasc.wordpress.com/la-familia-naturaleza-tipos-de-familia-y-funciones/>
- 60** Becerra S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología vol.31 no.2 Lima2013. [accesado 5 Jun 2014]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472013000200006&script=sci_arttext
- 61** Becerra S. Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología vol.31 no.2 Lima2013. [accesado 5 Jun 2014].

Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472013000200006&script=sci_arttext

62 Romo M JM. Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. 2008. vol.13 no.38 Revista mexicana de investigación educativa. [accesado 13 jul 2014]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662008000300006&script=sci_arttext

63. Bueno D GD. El Estudiante Universitario y su Entorno Familiar 2007. [accesado 13 jul 2014]. Disponible en: <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2007010105.pdf>

64 CENAUM 2010. Asamblea Nacional de Rectores. [accesado 15 jul 2014]. Disponible en: http://www.anr.edu.pe/serverx/index.php?option=com_content&view=article&id=371&Itemid=650

65 Ramón J. Jurado MI. Viana B, H. Marzo S. Hernández A. Estilos y calidad de vida. Revista digital efdeportes. NOV 2005. [Accesado 15 Jun 2014]. disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.

66 Troncoso C. Doepking C. Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios. 2011. [accesado 16 Ag 2014]. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>

67 Llavina N, R. La importancia de dormir bien para aprender. 21 de febrero de 2014. [accesado 23 Ag 2014]. <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/10/22/213782.php>

68 Bennassar M, V. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. 2011. [accesado 16 Ag 2014]. Disponible en: [file:///C:/Documents%20and%20Settings/MARILU/Mis%20documentos/Downloads/tm bv1de1.pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/MARILU/Mis%20documentos/Downloads/tm%20bv1de1.pdf)

69 Llavina N, R. La importancia de dormir bien para aprender. 21 de febrero de 2014. [accesado 23 Ag 2014].

<http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/10/22/213782.php>

70 Rojas M. Espinoza L. Consumo de drogas y otras adicciones en la población universitaria analiza devida en conversatorio. Viernes 18 de Mayo de 2012. [accesado 3 Sep. 2014]. Disponible en.

http://www.devida.gob.pe/index.php?option=com_content&view=article&id=504%3Aconsumo-de-drogas-y-otras-adicciones-en-la-poblacion-universitaria-analiza-devida-en-conversatorio&catid=80%3Amayo-2012&Itemid=63

71 Vidal C. Cuáles son los riesgos de estar frente al computador. 2013. [accesado 7

Oct. 2014]. Disponible en: <http://www.guioteca.com/vida-sana/%C2%BFcuales-son-los-riesgos-de-estar-frente-al-computador/>

72 Sutlle R. Importancia de la higiene personal. 2009. [accesado 10 Sep. 2014]. . http://www.ehowenespanol.com/importancia-higiene-personal-sobre_107031/

73 Acosta S, N. Más que leer, comprender. 20 de febrero de 2014. [accesado 13 Sep. 2014]. <http://www.larepublica.pe/20-02-2014/mas-que-leer-comprender>

74 Villanueva K. Arakaki J, M. Uso de internet por estudiantes del internado de medicina en Lima Metropolitana. Rev Med Hered v.20 n.3 Lima jul. 2009. [accesado 5 Oct. 2014]. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018130X2009000300007&script=sci_arttext

75 Vidal C. Cuáles son los riesgos de estar frente al computador. 2013. [accesado 7

Oct. 2014]. Disponible en: <http://www.guioteca.com/vida-sana/%C2%BFcuales-son-los-riesgos-de-estar-frente-al-computador/>

76 Geosalud. Blogs. Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. 2008. [accesado 7 Dic. 2014]. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/economia/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-educacion-universitaria.htm>

77 Blogs Academic University. Estudios Académicos. 2013. [Accesado 7 Dic 2014]. Disponible en: <http://www.uaeh.edu.mx/campus/icshu/investigacion/aace/aacademica.html>

78 Geosalud. Blogs. La importancia de una buena dieta para estudiantes y opositores. 2006. [accesado 10 Dic. 2014]. Disponible en: <http://noticias.universia.es/vida-universitaria/noticia/2006/08/18/596441/importancia-buena-dieta-estudiantes-opositores.html>

ANEXOS

ANEXO 01

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FACTORES BIOSOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA -2014

CUESTIONARIO

I. PRESENTACIÓN

Estimado alumno (a) reciba usted mi cordial saludo, el presente cuestionario tiene por objetivo obtener información, sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería. Para lo cual solicito se sirva contestar con veracidad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los datos son de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

II. INSTRUCCIONES:

Marcar con una X la respuesta que usted crea conveniente.
Por favor no dejar preguntas sin responder.

III. FACTORES BIOSOCIALES:

1. Edad: a) < 20 años () b) 21-30 años () c) 31 a más ()
2. Sexo: a) Femenino () b) Masculino ()
3. Lugar de procedencia: a) Dpto. Cajamarca () b) Prov. Cajamarca ()
c) Distrito - Cajamarca () c) otros:
4. Estado Civil: a) Casado(a) () b) Soltero(a) () c) conviviente
5. Ocupación: a) Solo estudia () b) Trabaja y estudia ()
6. Número de Hijos: a) Si b) No

- Si su respuesta en sí, especifique el n° de hijos:
7. Religión: a) Católico () b) No católico ()
 Especifique.....
8. Dependencia económica: a) Si () b) No
 Especifique de quién:.....
9. Tipo de familia: a) Nuclear () b) Extensa ()
10. Tipo de vivienda: a) Propia () b) Alquilada () c) Otros ()
11. Con quien o quienes vive:
 a) Padres () b) Hermanos () c) Esposo ()
 d) Otros:
12. Servicios con los que cuenta su vivienda:
 a) Agua b) Luz c) Desagüe
13. Tiene Pareja: a) Si b) No
14. Cómo es su relación con sus familiares en casa:
 a) Buena b) Regular c) Mala
15. Cómo es su relación con sus amigos(as) en la Universidad:
 a) Buena b) Regular c) Mala
16. Cómo es su relación con su docente:
 a) Buena b) Regular c) Mala
17. Medios de Comunicación que mayormente usa:
 a) Radio () b) TV () c) Internet ()
 d) Revistas () e) otros:.....

IV. ESTILOS DE VIDA

Nº	ALIMENTACIÓN	SIEMPRE 3	A VECES 2	NUNCA 1
1	Ud. Con frecuencia consume sus alimentos tres veces al día			
2	Tiene Ud. Un horario establecido para su desayuno, almuerzo y cena			
3	Ud. Desayuna, almuerza y cena en su casa			
4	Ud. Desayuna, almuerza y cena en el comedor Universitario			
5	Ud. Desayuna, almuerza y cena en Pensión			
6	Ud. Desayuna, almuerza y cena en el cafetín			
7	En su alimentación con frecuencia incluye: carbohidratos, proteína, verduras y minerales.			
8	Consumo comida chatarra (Ej: hamburguesas, salchichas, papas fritas, gaseosas y dulces)			
9	Consumo condimentos, ají y ácidos en sus alimentos.			
10	Su cena consta de alimentos ligeros (Ej: un vaso de yogurt, té, ensalada de frutas, cereales, etc)			
11	Consumo café cargado			
12	Consumo bebidas energizantes			
	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION			
13	Realiza ejercicio o practica algún deporte			
14	El deporte que realiza es diario			
15	Utiliza movilidad para llegar a la Universidad			
16	Participa usted de actividades recreativas:			
17	Pasa tiempo con sus familiares			
	DESCANSO O SUEÑO			
18	Duerme 8 horas diarias ininterrumpidamente			
19	Acostumbra hacer siesta diariamente			
20	Utiliza algunas horas para el ocio			
	CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS (ALCOHOL Y TABACO)			
21	Consumo usted cigarrillos			
22	Consumo más de 2 cigarrillos diariamente			
23	Consumo usted bebidas alcohólicas			
24	Consumo más de 2 vasos de licor diario			
25	Consumo algún tipo de droga			
26	Autoconsume medicamentos para dormir			

	HIGIENE PERSONAL			
27	Se lava las manos			
28	Realiza su baño corporal diariamente			
	SEXUALIDAD			
29	Es usted sexualmente activa(o)			
30	Usa algún método anticonceptivo			
31	Su pareja le ha agredido físicamente alguna vez			
32	Su pareja le ha agredido sexualmente alguna vez			
	ÁREA ACADÉMICA			
33	En el ciclo académico aprueba todos sus cursos			
34	Utiliza 1 o más horas para estudiar			
35	Lee libros relacionados con su carrera			
36	Utiliza la biblioteca			
37	Pasa más de 2 horas frente a la computadora			

¡MUCHAS GRACIAS!