

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



TESIS:

“ASOCIACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y AÑO ACADÉMICO QUE CURSAN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024”.

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
MÉDICO CIRUJANO

AUTORA:

BACH. IVY LUCÍA ROJAS GUTIÉRREZ

ASESOR:

MCs. SEGUNDO MANUEL VEGA PIZÁN

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-1837-8963

**CAJAMARCA – PERÚ
2024**



CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: Ivy Lucía Rojas Gutiérrez
DNI: 73365477
Escuela Profesional: Medicina Humana
2. Asesor: M.C. Mg. Segundo Manuel Vega Pizán
Facultad/ Unidad UNC: Facultad de Medicina
3. Grado Académico o título Profesional: Título de Médico Cirujano
4. Tipo de Investigación: Tesis
5. Título de Trabajo de Investigación: **"ASOCIACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y AÑO ACADÉMICO QUE CURSAN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA,2024"**
6. Fecha de Evaluación: 14/03/2024
7. Software Antiplagio : TURNITIN
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 23%
9. Código Documento: oid: 3117: 339815055
10. Resultado de la Evaluación de Similitud: **APROBADO**

Cajamarca, 14 de Marzo del 2024



Dedicatoria

Dedico este trabajo en primer lugar a mi hija Silvana Micaela por ser la fuerza que me impulsa cada día y quien me motiva a no rendirme a pesar de las dificultades.

A mis padres Lidia y Carlos, quienes me siguen demostrando amor y apoyo incondicional.

A mi hermana Carla Lorena, la cual me motiva a ser una gran persona y profesional con sus logros.

A mi compañero de vida, por su apoyo y paciencia en todos los procesos.

Agradecimiento

A Dios por mostrarme caminos correctos y salidas ante momentos difíciles.

A mi familia quienes muchas veces sin solicitarlo han apoyado en cada paso de mi camino.

A los docentes y administrativos de la Facultad de Medicina quienes siempre tuvieron la mejor disposición a apoyar.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento	4
Índice de contenidos	5
Índice de tablas	7
Resumen	9
Abstract.....	10
Capítulo I: Problema de Investigación:	12
1.1 Planteamiento del problema.....	12
1.2 Formulación del problema de investigación	13
1.3. Justificación de la investigación	14
1.4 Objetivos de la investigación: General y específicos	15
1.5. Limitaciones de la investigación.....	16
1.6. Consideraciones éticas.	16
Capitulo II: Marco teórico:	18
2.1. Antecedentes del problema.....	18
2.1.1. Antecedentes Internacionales	18
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	21
2.2. Bases teóricas.....	24
3.3 Definición de términos básicos.....	34

Capítulo III: Hipótesis y Operacionalización de variables:	36
3.1. Hipótesis de investigación	36
3.1.1 Hipótesis general	36
3.1.2 Hipótesis específicas	36
3.2. Cuadro de operacionalización de variables.....	38
Capítulo IV: Metodología de la Investigación:	39
4.1. Material y métodos	39
4.1.1 Tipo y nivel de la investigación.	39
4.1.2. Técnicas de muestreo y diseño de la investigación: Criterios de inclusión y de exclusión.....	40
4.1.3. Fuentes e instrumento de recolección de datos.	41
4.1.4. Técnicas de procesamiento de la información y análisis de datos.	42
4.2. Consideraciones éticas	42
Capítulo V: Resultados:	44
Capítulo VI: Discusión:	57
Capítulo VII: Conclusiones:	63
Capítulo VIII: Recomendaciones:	65
Capítulo IX: Referencias bibliográficas:	66
X: Anexos.....	72

Índice de tablas

Tabla 1. Muestra del estudio	40
Tabla 2. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año	44
Tabla 3. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año	45
Tabla 4. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año	46
Tabla 5. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año	47
Tabla 6. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año	48
Tabla 7. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año	49
Tabla 8. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año	50
Tabla 9. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año	51
Tabla 10. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año	52
Tabla 11. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año	53
Tabla 12. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año	54
Tabla 13. Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año	54

Índice de figuras

Figura 1. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año	44
Figura 2. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año	46
Figura 3. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año	48
Figura 4. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año	50
Figura 5. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año	52
Figura 6. Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año	54

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. La metodología fue tipo básica, correlacional, descriptiva y cuantitativa, la población estuvo conformada por Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca, considerando como muestra 120 estudiantes correspondientes del 1er al 6to año. Como técnica de recolección de datos se aplicó la encuesta y como instrumento el cuestionario. En los resultados se observó que el nivel regular obtuvo el 60%, para el estilo de vida de los estudiantes de 1er año de la facultad, el 2do año mantienen un estilo de vida 60% bueno, los de 3er año fue de 75% nivel bueno, 4to año obtuvo un 90% nivel bueno, 5to año obtuvo un 70% nivel bueno y los estudiantes de 6to año el 75% nivel bueno. Se concluyó que a medida que van adquiriendo más conocimientos en su carrera van tomando mejor estilo de vida en sus diferentes aspectos.

Palabras clave: estilos de vida, estudiantes, medicina

ABSTRACT

The objective of this research study was to analyze the association between lifestyles and the academic year taken by students of the Faculty of Medicine of the National University of Cajamarca, 2024. The methodology was basic, correlational, descriptive and quantitative, the population was made up of Students from the Faculty of Human Medicine of the National University of Cajamarca, considering 120 students corresponding to the 1st and 6th year as a sample. The survey was applied as a data collection technique and the questionnaire as an instrument. The results showed that the regular level obtained 60%, for the lifestyle of the 1st year students of the faculty, the 2nd year maintained a 60% good lifestyle, the 3rd year students had a 75% level. well, 4th year obtained a 90% good level, 5th year obtained a 70% good level, and the 6th year 75% good level. It was concluded that as they acquire more knowledge in their career, they adopt a better lifestyle in its different aspects.

Keywords: lifestyles, students, medicine

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida hacen referencia a un conjunto de comportamientos y conductas cotidianas que realizan los seres humanos, los cuales están determinados por procesos sociales, prácticas, tradiciones, conductas y comportamientos de las personas y grupos de población, los mismos que pueden ser saludables o no saludables (1).

Enfermedades crónico degenerativas, malnutrición, anemia por deficiencia de hierro, cáncer de cuello uterino, TBC, ITS, etc., son resultado de estilos de vida no saludables a los cuales están expuestos jóvenes universitarios en especial de la carrera de medicina por el estrés académico que presentan por requerimiento y cumplimiento de competencias estudiantiles como futuros médicos (2).

Se busca analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la facultad de medicina respecto diversos aspectos como hábitos alimentarios, actividad física, autocuidado, hábitos nocivos y conductas de riesgo y salud mental; esto para poder distinguir prácticas y comportamientos predominantes en los jóvenes que afecten la salud física y mental para promover diferentes conductas y prácticas que resulten beneficiosas con el objetivo de adquirir conocimiento, ponerlo en práctica y educar a la población en la promoción de la salud.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Los estilos de vida (EV) de acuerdo con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) son definidos como un estado de completo bienestar físico, mental y social estos entendidos desde los patrones individuales y las condiciones de vida, estos engloban dimensiones como actividad física, alimentación, relaciones sociales, aspectos psico-emocionales y espirituales. Si estos se mantienen de forma óptima se garantiza un desarrollo integral del ser humano (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que en el año 2019 murieron más de 1,5 millones de adolescentes y jóvenes adultos de entre 10 y 24 años. Las causas principales de los decesos fueron: lesiones, traumatismos, violencia, conductas autolesivas y dolencias ligadas a la maternidad. Además, también se informó que sobre un desproporcionado mayor consumo de sustancias dañinas respecto a otros grupos etarios (4). Los estilos de vida saludables conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar en la vida. Si estas prácticas no son saludables se relacionan con comportamientos inadecuados que tienen un efecto nocivo sobre la salud.

Según el Ministerio de Salud (MINSA), en el Perú, los problemas de salud en jóvenes son principalmente: Malnutrición, anemia por deficiencia de hierro, enfermedad cardiovascular, dislipidemia, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de cuello uterino, TBC, ITS, VIH/SIDA, alcohol, tabaco y otras drogas; de los cuales se informan como factores de riesgo a estilos de vida inadecuados como: Hábitos inadecuados de alimentación, actividad física insuficiente, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, etc (5).

Esta problemática no es ajena a los estudiantes universitarios y menos en la Facultad de

Medicina; la cual presenta un gran nivel de estrés académico y emocional, esto debido a la carga horaria y malla curricular, lo cual lleva a una influencia negativa en el estilo de vida de los estudiantes ya sea con una alimentación inadecuada, vida sedentaria, malos hábitos, etc. Mantener un buen estilo de vida se considera muy importante entre los estudiantes de medicina ya que son parte de quienes fomentan y promocionan la salud en la comunidad.

Algunos estudios ponen de manifiesto que practicar estilos de vida poco saludable es más común en universitarios que se encuentran en años más avanzados de la carrera; esto podría favorecer al desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad, así como constituir un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en esta población joven (2).

Es importante tener en cuenta tanto la dimensión psicoemocional de los jóvenes y sus diferentes practicas cotidianas para fomentar prácticas de autocuidado y prevención para la salud, las cuales deben ser abordadas de manera multidisciplinar e integral. Partiendo de lo antes mencionado surge el presente estudio, presentando los siguientes problemas.

1.2 Formulación del problema de investigación

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la asociación entre los hábitos alimentarios y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?

- ¿Cuál es la asociación entre la actividad física y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?
- ¿Cuál es la asociación entre el autocuidado y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?
- ¿Cuál es la asociación entre los hábitos nocivos y conductas de riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?
- ¿Cuál es la asociación entre la salud mental y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?

1.3. Justificación de la investigación

Las enfermedades crónico-degenerativas hoy en día causan la muerte de 38 millones de personas por año, principalmente en países de ingresos bajos y medios como el nuestro, en el cual se reportó como la causa del 66% del total de las muertes. Estilos de vida poco saludables como malnutrición, inactividad física, régimen de sueño inadecuado y consumo de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y drogas son los principales factores de riesgo para presentar estas enfermedades. En los estilos de vida, determinados como conductas que favorecen a la salud, se considera al personal de salud como los principales agentes encargados de motivar a los usuarios a lograr o mantener un estado positivo de bienestar llamado salud personal; de esto, son los estudiantes de medicina parte fundamental en este grupo por su rol de educandos y educadores. Los

estudiantes de medicina están expuestos a diversas situaciones como alta carga horaria, estrés y falta de apoyo; lo cual se acrecienta con el pasar de los ciclos académicos por el requerimiento y cumplimiento de las competencias estudiantiles universitarias como futuros médicos. Todo lo mencionado ocasiona cambios en el estilo de vida, por tanto, es importante identificar situaciones y prácticas que afecten en la salud para promover el autocuidado con conductas que favorezcan la salud personal del estudiante, tales como una mejor alimentación, mayor actividad física, mejor régimen de descanso y evitar el consumo de sustancias psicoactivas; esto con el fin de educarse y educar a la población en la promoción de la salud. Por lo tanto, este trabajo tiene como fin conocer sobre los diferentes estilos de vida por año académico para promover el bienestar de los estudiantes de medicina y futuros médicos; así contribuir con la enseñanza y aprendizaje de la promoción de la salud.

1.4 Objetivos de la investigación: General y específicos

1.4.1. Objetivo General

- Analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

- Evaluar la asociación entre la actividad física y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- Evaluar la asociación entre el autocuidado y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- Analizar la asociación entre los hábitos nocivos y conductas de riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- Determinar la asociación entre la salud mental y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

1.5. Limitaciones de la investigación.

- Inexactitud de datos por incorrecto llenado de algunas encuestas, algunas encuestas incompletas por limitado tiempo de los encuestados.
- El presente estudio no se podrá plasmar en otras carreras ya que se ha centrado en estudiantes de medicina.
- Por ser un estudio transversal y por falta de tiempo, no se ha podido realizar un seguimiento a largo plazo
- No se pudo contar con alumnos del internado debido a su limitado tiempo

1.6. Consideraciones éticas.

La presente investigación busca mejorar tanto la salud y el conocimiento sobre la misma,

con una metodología sensata, seleccionando participantes de manera aleatoria y equitativa de acuerdo con la estadística. No se perciben riesgos hacia los participantes y se visualizan beneficios potenciales. Además, se utilizará el consentimiento informado hacia los participantes previa encuesta, respetando y manteniendo protegida su privacidad; explicando en el documento datos relevantes como el objetivo, propósito y requisitos para ser parte del estudio. Finalmente, se presentará una solicitud al comité respectivo de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca (Anexos 1 y 2).

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO:

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Fernández (2023) en su estudio realizado en Ecuador se trazó como objetivo Analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional y corte transversal. La población estuvo conformada por 645 estudiantes pertenecientes a 3 universidades: Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE) con un 23.6%, Universidad Técnica de Manabí (UTM) un 51,3 %, Universidad San Gregorio de Portoviejo (USGP) un 25,1 %. Los resultados mostraron que más del 70% de los participantes eran del sexo femenino, notando que son más inactivas que los del sexo masculino; asimismo, en lo que corresponde al nivel socioeconómico, más del 40% se ubicó en el medio típico, con respecto al estilo de vida se observó un nivel similar entre los activos y los sedentarios, resaltando que más del 90% indicó que no fuman, pero no tienen hábitos alimenticios adecuados y no duermen bien. Esto sugiere que, sin una intervención oportuna, existe un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que, aunque no se transmiten, pueden disminuir su calidad de vida. Por ello, es importante, promover en los estudiantes universitarios hábitos saludables que garanticen una buena salud (6).

Endo et al., (2021) en su investigación desarrollada en Colombia, se planteó como objetivo Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia

Respiratoria de una Institución de Educación Superior. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo y corte transversal. La población estuvo constituida por 179 estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali, a los cuales fue aplicado el cuestionario fantástico. Los hallazgos evidenciaron que más del 90% de los encuestados eran mujeres en edades comprendidas entre 22 y 29 años, los cuales en su mayoría mostraron estilos de vida adecuado y solo un 5% se observó con un nivel bajo, donde no hubo influencia del sexo, ni de su proceso formativo, así como tampoco de su grado social y económico. A pesar de que en su mayoría los participantes mostraron un adecuado estilo de vida, es importante seguir promoviendo y motivando buenos hábitos en los jóvenes universitarios, con la finalidad de que puedan conservarlos en su edad adulta para gozar de bienestar y de una vida saludable (7).

Cáceres (2021) en su investigación que llevó a cabo en Chile, estableció como objetivo Determinar la correlación el estilo de vida y hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad en estudiantes adventistas de medicina chilenos durante la pandemia por COVID-19. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo constituida por 72 estudiantes de medicina de religión adventista que cursaron o cursan cualquier año de la carrera en 2020 y 2021. Los hallazgos mostraron que un poco más del 55% de los participantes eran féminas, con edad promedio de 22 años; igualmente, más del 40% expresó ser vegetariano y no consumir tabaco. Por otra parte, casi el 70% lee la biblia y ora frecuentemente, mostrando un excelente estilo de vida para un 77,8%. Se concluyó que los

estudiantes en su mayoría poseen un adecuado estilo de vida que buscan mejorar constantemente, el cual está relacionado con el cuidado de su salud debido a su religión (8).

Urrea et al., (2021) en su estudio que llevó por objetivo Relacionar las creencias y las prácticas de los estilos de vida con el autoconcepto en los estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado (Colombia). La metodología fue de enfoque cualitativo, tipo básico, nivel descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 165 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que Se informa que los participantes llevan estilos de vida que amenazan su buen estado físico, incluido la ociosidad, alimentación no saludable y adición de drogas. Aunque estos no se dan cuenta de los riesgos de sus comportamientos, llamados sentimiento de invulnerabilidad. Al mismo tiempo, los comportamientos riesgosos no sólo alteran la vitalidad de los individuos, sino que también pueden afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Se concluyó que el conocimiento sobre prácticas saludables interviene en su acogimiento y los vínculos de amistad que forman los jóvenes juegan un papel importante en el pronóstico de comportamientos saludables (9).

Alzahrani et al., (2019) en su estudio realizado en Arabia Saudita que llevó por objetivo Determinar y evaluar los seis componentes del Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud y sus determinantes sociodemográficos entre estudiantes de medicina. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 243 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que la edad osciló entre los 20 y los 25 años, un 55,1%

perteneció al sexo masculino. Asimismo, el 39,5% estuvo en su quinto año, el 38,7% fue en su cuarto año y el resto de sexto año. Referente a su estado civil, el 95,1% era soltero y el 93,4% vivía con sus padres. Hubo una gran diferencia en los valores promedio del índice académico para cada grado, siendo el promedio de los estudiantes de 4º grado más alto que el resto. Igualmente, se encontró que los hombres lograron considerablemente mejores puntuaciones que las mujeres en el ámbito del dominio de la ansiedad y actividad física. Se concluyó que las conductas promotoras de la salud no coinciden según el género, especialmente en lo que respecta a la actividad física y la comunicación con los demás. Es fundamental organizar eventos sociales para dichos estudiantes debido a su efecto beneficioso en la salud física y mental (10).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Pacheco (2023) en su estudio que llevó por objetivo Describir los estilos de vida en internos de la Facultad de Medicina San Fernando durante la pandemia por Covid-19 en el 2021. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 199 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que un 60% de los participantes fueron del sexo femenino, el 100% era soltero(a) y el 6% al momento de completar el cuestionario se encontraba trabajando y estudiando. Asimismo, la actividad física, la dieta y el tiempo libre se consideraron desfavorables, con el 92%, 72% y 83%, en el orden dado. En este sentido, respecto a la nutrición para los estudiantes, mantenerse saludable es la principal razón para comer bien (69%), seguido de la apariencia física (13%), perder peso (11%) y aumentar el desempeño

físico y mental (7%). Por otro lado, Para el 61%, modificar hábitos académicos y de trabajo son la causa fundamental para efectuar eventos de esparcimiento. Se concluyó que la gran mayoría de estudiantes entrevistados presentó un buen estilo de vida (11).

Chávez (2023) en su estudio que llevó por objetivo Analizar la asociación entre los estilos de vida y la ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia, año 2021. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 239 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que un 85,6% de los participantes tuvieron un rango de edad entre 21 y 27 años, más del 60% fueron mujeres, el 97,5 no tenían pareja y el 87,9% eran creyentes de alguna religión. Asimismo, el 53,6% mostró un estilo de vida saludable y el 46,4% un estilo de vida deteriorado. Por otro lado, un 76,6% manifestó una conducta habitual y el 23,4% presentó estrés. Comprobándose que el estilo de vida se relaciona considerablemente con la ansiedad en los estudiantes. Se concluyó que las posibilidades de sufrir estrés aumentan en estudiantes con un mal estilo de vida. Igualmente, factores como el sexo, la edad y la soltería se vinculan a la ansiedad (12).

Atuncar (2021) en su estudio que llevó por objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, semestre 2019-I. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 189 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que referente al estilo

de vida, el 98,4% se encontraban sanas y sólo el 1,6% no lo estaban. Asimismo, el 73,5% tuvo un desempeño académico positivo, el 15,3% muy bueno, el 8,5% medio, el 2,1% tuvo un nivel malo y sólo el 0,5% alcanzó la excelencia. En la dimensión ingerir bebidas alcohólicas, el 98,4% estaban sanos, y sólo el 1,6% no. Por otro lado, en lo concerniente al sueño, el 84,7% tenía un estilo saludable, por el contrario, el 15,3% tuvo un nivel no saludable. Se concluyó que existe una correlación entre los hábitos de vida y la capacidad académica. Igualmente, la dimensión sueño impacta en el desempeño académico (13).

Huamán (2019) en su estudio que llevó por objetivo Determinar los Estilos de Vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 85 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron se puede observar que el 76,8% de los estudiantes de enfermería son mujeres y el 68,1% tienen entre 21 y 30 años. En cuanto al estado civil, el 75,4% estaba soltero y el 40,6% estudiaba entre el tercer y cuarto semestre. Con relación a la ingesta de carne, solo el 33% la consume inter diario. En relación al consumo de leche el 38% la consume con frecuencia y el 7% ocasionalmente. Igualmente, un 36% presentó estrés debido ansiedades en su vida y el 41% participa en ocasiones en actividades de ocio, mientras que el 6% no. Se concluyó que mayoritariamente los participantes realizan prácticas de vida saludable, sin embargo, manifestaron episodios de fatiga debido a su desempeño académico (14).

Pajuelo (2018) en su estudio que llevó por objetivo Determinar si los estilos de vida saludable se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, 2017, Huaraz. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 80 alumnos. Los hallazgos evidenciaron que el 53.7% de participantes presentó un nivel de vida desfavorable, mientras un 46.3% mantuvo un buen estilo de vida. Igualmente, un 61.3% mostró un desempeño académico favorable y, en menor medida, el 38.7% una práctica deficiente. En cuanto a la alimentación, sólo el 17% de los estudiantes consume frutas y verduras, el 30% bebe de 6 a 8 vasos de agua diarios y el 80% dice degustar comida chatarra. Se concluyó que existe una asociación importante y significativa entre las prácticas de vida saludable y el desempeño académico (15).

2.2. Bases teóricas.

Teoría de la Autodeterminación

Esta es una macro-teoría que estudia la motivación humana, busca explicar cómo los componentes externos, internos, y sociales, median los procesos de internalización del comportamiento, conducentes a un mejor compromiso, aprendizaje y bienestar percibido, por lo cual, que este enfoque teórico ha tenido gran aceptación y aplicabilidad en diversos entornos como el laboral, educativo, y de salud (16)

Teoría de Comportamiento Planeado

La teoría de comportamiento planeado predice como los individuos pueden determinar la intención de su comportamiento, direccionado por tres componentes psicosociales: las

expectativas de otros individuos desde su percepción de aprobación o desaprobación, la valoración o reconocimiento personal y sus posibles derivaciones y las expectativas de los demás o creencias de control, que consiguen causar influencias en la adopción y el mantenimiento de comportamientos, dichos componentes han sido usados como marco teórico para predecir conductas y determinar posibles intervenciones (17)

Estilo de vida

El estilo de vida se conoce como un patrón único de conductas y prácticas con los cuales la persona lucha para sentirse mejor. La Organización Mundial de la salud (OMS) introdujo un concepto que describe el estilo de vida como forma general de vida fundamentada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones personales de conducta determinados por factores sociales, culturales y las características individuales.

De manera general, (16) hace referencia a las formas particulares de manifestarse, la forma y las condiciones de vida en que los seres humanos logran integrar el contexto que les rodea, lo que incluye prácticas alimenticias, de higiene, ocio, vínculos sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social.

Características de estilo de vida

El estilo de vida, también, se refiere a la forma de vida de los humanos, las familias y las sociedades y en el cual están implicadas componentes psicológicos, económicos, culturales y sociales, que se vinculan con la salud. El estilo de vida puede ser saludable o no saludable, estando relacionado con un conjunto de conductas y patrones de comportamiento como las actividades físicas, la alimentación, el manejo del estrés o el consumo de sustancias como el alcohol; un estilo de vida saludable puede ser un

elemento protector relacionado a una mejora en la salud y bienestar; mientras que un estilo de vida no saludable, es un componente de riesgo que se asocia con la enfermedad y morbilidad (17)

Importancia del estilo de vida

Un estilo de vida saludable logra repercutir de modo positivo en la salud; comprende prácticas como ejercicios habituales, una alimentación apropiada y saludable, el disfrute del tiempo libre, prácticas de socialización, mantener la autoestima alta, entre otros. Un estilo de vida poco saludable es causa de muchas patologías como el estrés o la obesidad. Comprende, además, prácticas como el consumo de sustancias tóxicas; el sedentarismo, diligencias exageradas al día, la exposición a contaminantes, entre otros (17)

Estilo de vida saludable

Se entiende cada vez más como un patrón de conductas asociado con la salud que se llevan a cabo de una manera relativamente estable. Se definen los estilos de vida saludables como modelos colectivos de comportamientos y acciones asociadas con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para las personas, de acuerdo con sus posibilidades en la vida (17). Que se caracterizan por:

- a) Poseer una naturaleza conductual y observable.
- b) Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Ejemplo:
El haber probado alguna vez una sustancia nociva no sugiere un estilo de vida de riesgo; asimismo, si esto se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.
- c) El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales.

- d) El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte de este, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Efectos de estilos de vida no saludables

Los estilos de vida inadecuados consiguen afectar la salud de la población; un estilo de vida poco saludable es causa de enfermedades como sobrepeso o ansiedad. Comprende hábitos como sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, falta de actividad física, etc; en este sentido, tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura; y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para la salud (18).

Estilo de vida en la universidad

Los estilos de vida de la población universitaria se encuentran influenciados no solo por la educación recibida, sino también por la cultura donde participan y el entorno social; estos estilos de vida se reconocen como uno de los primeros determinantes de la salud de sociedades, debido a que son acciones condicionadas por factores sociales, psicológicos y biológicos, que pueden contribuir a la adopción de prácticas saludables o por el contrario a comportamientos que constituyen componentes de riesgo para la salud y una amenaza para el bienestar del individuo (19)

Cambios en el estilo de vida en la universidad

Los cambios en el estilo de vida que se producen desde el ingreso y permanencia en la universidad logran impactar la salud de los alumnos; estos cambios son tanto a nivel físico como psicológico, y poseen directa incidencia en el desempeño académico y social de los estudiantes. Luego de años de experimentar un cursado intensivo en diversas asignaturas, tanto las demandas físicas como las cognitivas suelen afectar de forma

negativa las prácticas saludables de los jóvenes de carreras exigentes como medicina. Este proceso puede resultar en la adquisición de componentes de riesgo que afecten la salud a corto, mediano y largo plazo (20)

Componentes del estilo de vida saludable

Los componentes que conforman el estilo de vida y el modo en que cada uno de estos logra interactuar, así como el definir qué componente posee mayor fuerza sobre otro, sigue siendo un tema de discusión; en diversas investigaciones se han descrito los componentes estructurales, tales como la edad, el género o el nivel social y económico, y se busca asociados con los componentes de la agencia, como la carrera o profesión, como variables que están siendo determinantes para la adopción del estilo de vida saludable e inclusive las destrezas sociales (21)

Aspectos de estilos de vida

En esta investigación, se toman en cuenta varios aspectos para la variable estilos de vida, con fines de la propia investigación además de considerarse importante en los jóvenes universitarios de la facultad de medicina (22).

- **Familia y Amigos:** En los jóvenes, es el grupo de iguales el contexto de mayor referencia o importancia, por consiguiente, éste incide de manera fundamental en los posibles comportamientos de riesgo a que los jóvenes se exponen. En la actualidad la mayor parte de los programas de prevención o intervención de los distintos comportamientos de riesgo que puede tener un joven, incluido, el fracaso escolar (23).
- **Asociatividad:** Es un recurso de acción organizativo que busca la unión y el trabajo cooperativo entre los sujetos para ejecutar proyectos más eficientes reduciendo los

riesgos individuales, cuyo propósito inmediato es satisfacer las necesidades específicas de un determinado escenario, en este sentido el área social (24).

- **Practica Física:** Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas. Se aprecia que a partir de los 17 y hasta los 21 años el descenso de personas que realizan algún tipo de actividad física habitual es bastante importante (24).
- **Nutrición y Alimentación:** Son procesos complementarios. La nutrición hace referencia a aquellos procesos involuntarios en los que la persona ingiere y digiere alimentos, los absorbe, transporta, aprovecha los nutrientes, y las sustancias no nutritivas, y excreta los desechos del metabolismo. La alimentación se relaciona con la manera en que se proporcionan los alimentos indispensables para el cuerpo (25).
- **Dependencia:** Se conoce como estado psíquico, y a veces físico, causado por la interacción entre un organismo vivo y el fármaco, caracterizado por modificaciones del conducta y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso incontrolable por tomar el fármaco, en forma continua o periódica, con el objetivo de experimentar sus efectos psíquicos y, a su vez, para evitar el malestar producido por su supresión (26).
- **Sueño:** El sueño es la acción de dormir. El sueño es esencial para la vida, y sus alteraciones pueden dar lugar a graves problemáticas para la salud.
- **Estrés académico:** El estrés académico se ve relacionado con los factores biológicos como la edad y sexo, que a su vez está ligado a la experiencia que ha obtenido el sujeto a lo largo de su vida. los factores psicoeducativos se enfocan en cómo se percibe cada

estudiante frente a su desempeño y habilidades para cumplir con las obligaciones del curso.

- **Trabajo:** Abarca un ambiente material y otro psicosocial. El ambiente material se constituye por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia; como el edificio, mobiliario de oficina, maquinaria, materiales de oficina, entre otros; las condiciones que proveen el ambiente material permitirán a los actores institucionales o empresariales a realizar su actividad laboral dentro de un mundo de satisfacciones que el mismo proceso de producción lo requiere (28).
- **Ambiente psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral. Estas pueden ser entre los mismos empleados con diversas categorías, de subordinación, en el seno de las organizaciones de empleados o dentro de la misma estructura organizacional de la institución.
- **Personalidad:** Es única e intransferible, cada individuo tiene la suya propia, la cual ayudará a establecer los límites del éxito, la felicidad y la satisfacción con la vida, contribuyendo también de manera directa a moldear la vida del individuo.
- **Salud:** Es un estado de completo bienestar psicológico, físico y social, y no simplemente la ausencia de afecciones o patologías. Las medidas personales de salud se realizan bajo el régimen de la consulta de salud; si bien no existe consenso acerca de los factores que se deben incluir en un control periódico de salud, ni la frecuencia con la que se debe realizar, se presentarán aquellas en las que la evidencia y su uso han demostrado ser costo-efectivas y son consideradas aceptables.

- **Seguridad vial:** Los accidentes de tránsito constituyen una grave problemática de salud pública y desarrollo; estos son una realidad cotidiana, pero también son predecibles y evitables, por eso son importantes las medidas eficaces de seguridad vial que funcionan en la práctica, por ejemplo; incluir parachoques más blandos y un mayor reglamento de los cinturones de seguridad.

Factores de riesgo de Estilos de Vida

Al respecto, diversas investigaciones evidencian los aspectos de riesgo para la salud presentes en cursantes de medicina, entre los que se encuentran: Sedentarismo, sobrepeso/obesidad, dislipidemia, consumo de tabaco o alcohol, malos hábitos de alimentación: con bajo consumo de verduras, frutas y agua, elevado consumo de carnes rojas, frituras y golosinas, ansiedad.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de actos o conductas personales, sino además de acciones de naturaleza social, estos estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de una persona.

Enfoque del curso de vida

El enfoque del curso de vida se entiende como la asociación dinámica de las exposiciones previas a lo largo de la vida con los resultados de salud posteriores y los mecanismos por los cuales las implicaciones positivas o negativas dan forma a la trayectoria humana y al desarrollo social, lo que posee impactos en los resultados de salud del individuo y la sociedad.

- Fomentar una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Una

alimentación es completa si incluye todos los grupos de alimentos durante el día para que aporte todos los nutrientes necesarios en el cuerpo; es equilibrada si incluye las porciones apropiadas de cada uno de los grupo de alimentos; es suficiente cuando las porciones cubren las necesidades energéticas de cada persona, en cada momento del curso de vida, y es apropiada cuando responde a las características personales como sexo, edad, estado de salud, grado de práctica física, rasgos económicos y culturales.

- Aumentar el consumo de verduras y frutas. Las verduras y frutas son la primera fuente de minerales y vitaminas que son nutrientes fundamentales para un correcto funcionamiento de los órganos y esenciales para el neurodesarrollo. Éstas ayudan a reducir el consumo de azúcares y grasas, y de este modo bajan los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, mejoran el tránsito intestinal, se eliminan toxinas y controlan el peso evitando la aparición de patologías como la diabetes, las cardiopatías, complicaciones cerebrovasculares, cáncer, entre otros.
- Fomentar la reducción del consumo de grasa, sales y azúcar añadida. Su consumo indiscriminado constituye un componente de riesgo para el desarrollo temprano de complicaciones como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

Características de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

Estas se deben remitir a un perfil aspirado que se consigna en el plan curricular por competencias 2019 en el cual el estudiante:

- Muestra respeto por la vida humana además de una formación personal íntegra.

- Posee capacidad de adaptación, aprendizaje, razonamiento lógico y estabilidad emocional en las tareas encomendadas
- Muestra vocación y disciplina de estudio
- Es consciente que el ejercer Medicina es en esencia una profesión de servicio.
- Aplica sus conocimientos para solución de problemas básicos, de aprendizaje y búsqueda de información científica.
- Participa en actividades grupales, deportivas, de servicios a la comunidad, de investigación, culturales, artísticas.

La duración de la carrera de Medicina Humana es de 7 años. Consta de 5 etapas:

La Etapa I (Estudios Generales) consta de 2 semestre académico

- El primer semestre consta de 24 horas a la semana.
- El segundo, de la misma manera que el primero suma 24 horas a la semana

La Etapa II (Ciencias Básicas Integradas) tiene 4 semestres académicos

- El tercer ciclo consta de 36 horas a la semana
- El cuarto ciclo consta de 37 horas a la semana
- El quinto ciclo consta de 36 horas a la semana
- El sexto semestre consta de 38 horas a la semana

La Etapa III de Ciencias Clínico-Quirúrgicas tiene 6 semestres académicos

- El séptimo semestre consta de 39 horas a la semana
- El octavo semestre consta de 46 horas a la semana
- El noveno semestre consta de 39 horas a la semana
- El décimo semestre consta de 43 horas a la semana

- El decimoprimer semestre consta de 41 horas a la semana

La Etapa IV (Externado Médico) tiene 1 semestre completo, 6 meses

- El decimosegundo semestre consta de 44 horas a la semana

La Etapa V (Internado de Medicina) dura 2 semestres completos, 12 meses. La cual consta de cuatro rotaciones, de 3 meses cada una, en los Servicios Asistenciales de Medicina Interna, Cirugía General, Pediatría y Gineco-Obstetricia, así como en los Servicios de Emergencia de acuerdo a la rotación que les corresponda y según nivel de resolución de la sede a dedicación exclusiva y a tiempo completo y se somete, en lo asistencial y administrativo, de acuerdo a las normas internas de cada centro asistencial, y en lo académico a las normas emanadas de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana.

3.3 Definición de términos básicos

- **Actividad Física:** Elemento condicionante de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.
- **Alcohol:** Los riesgos vinculados a la ingesta de alcohol están vinculados con la periodicidad, cantidad y calidad del alcohol que se consume.
- **Alimentación:** Es un proceso complementario, esencial para personas y comunidades. Se relaciona con la forma en que se brindan alimentos indispensables para el cuerpo.
- **Asociatividad:** Es un recurso de acción organizativo que se plasma en las actividades y objetivos comunes de un colectivo, en los cuales existe una voluntad manifiesta de asociarse para realizar una actividad, que la mera individualidad no podría desarrollar.

- **Control de Salud:** Un examen médico de rutina puede identificar cualquier signo temprano de problemas de salud. En la actualidad se cuenta con medidas costo efectivas para el abordaje y correcto control de diversas enfermedades, y sus factores de riesgo.
- **Estrés:** Conjunto de reacciones a nivel fisiológico, emocional y comportamental que experimenta el estudiante frente a situaciones académicas con una alta exigencia.
- **Estudiante Universitario:** Se refiere a una persona, generalmente joven que ingresa a la educación superior. Este periodo es considerado crítico e influye significativamente en una trayectoria exitosa o el abandono de una carrera.
- **Introspección:** Designa una autoexploración que realiza el sujeto sobre sí mismo. Una búsqueda de consciencia sobre su cuerpo y su estado mental basada en reflexión.
- **Personalidad:** Esencia de una persona a partir de las distintas conductas que se conocen; se trata, por tanto, de características conductuales y reducirlas a un conjunto acotado de cualidades o atributos.
- **Sexualidad:** Aspectos como el adecuado uso de preservativos, revisiones periódicas por profesionales o cantidad de parejas sexuales, son algunas de las principales conductas a tener en cuenta.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

3.1. Hipótesis de investigación

3.1.1 Hipótesis general

- Ha: Los estilos de vida se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.
- Ho: Los estilos de vida no se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

3.1.2 Hipótesis específicas

- Los hábitos alimentarios se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- La actividad física se asocia significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- El autocuidado se asocia significativamente al académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
- Los hábitos nocivos y conductas de riesgo se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

- La salud mental se asocia significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

3.2. Cuadro de operacionalización de variables.

Variable	Tipo de Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores y Rango	Escala de Medición
Estilos de vida	Cuantitativa ordinal	Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales	Determinantes que se establecen como factores de riesgo o factores protectores	Hábitos alimentarios Actividad física Autocuidado Hábitos nocivos y conductas de riesgo Salud mental	Familia y amigos Actividad física y social Nutrición Tabaquismo Alcohol Sueño y estrés Personalidad Introspección Control de salud y sexualidad Orden 1: Nunca 2: Casi nunca 3: Frecuentemente 4: Casi siempre 5: Siempre	Cuestionario evaluación de estilos de vida en universitario
Año promocional de los estudiantes de la Facultad de Medicina	Cuantitativa ordinal	Ubicación oficial en la que se encuentra un estudiante universitario de un grado en el Sistema Educativo Nacional. Se divide en semestres para los 6 primeros años.	Consta de 7 años divididos en semestres según el año de ingreso	Presente ciclo académico	○ Segundo ciclo:2023 ○ Cuarto ciclo:2022 ○ Sexto ciclo:2021 ○ Octavo ciclo:2019 ○ Decimo ciclo:2018 ○ Décimo segundo ciclo:2017	Ordinal

Capítulo IV: Metodología de la Investigación:

4.1. Material y métodos

4.1.1 Tipo y nivel de la investigación.

El trabajo de investigación presente es de tipo básica, ya que esta direccionada a descubrir los principios básicos de las variables establecidas, así como en profundizar y expandir las concepciones ya existentes, registrando los datos obtenidos por medio de los resultados (29) la investigación básica está orientada a descubrir los códigos o elementos básicos, profundizando en los conceptos de una ciencia, considerándola como el punto de apoyo inicial para el análisis de los hechos. También, es de nivel correlacional debido a que se buscó conocer la asociación entre las variables y sus indicadores, (29) poseen como propósito conocer el nivel de asociación o vinculo que existe entre dos o más variables, en un tiempo y lugar determinado.

Asimismo, es de nivel descriptivo por la recolección de información sobre las variables además de medición de lo que se investiga, (30) está enfocado a describir la realidad de determinados sucesos, objetos, personas, a los cuales se espera analizar. Igualmente, es de corte transversal porque incluye a la población en un momento determinado, (30) se utiliza para realizar estudios de investigación de hechos y fenómenos de la realidad, en un momento determinado del tiempo.

4.1.2. Técnicas de muestreo y diseño de la investigación: Criterios de inclusión y de exclusión.

4.1.2.1 Población

- Población de Referencia: Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Población Diana: Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca de 1er a 6to año del ciclo 2023- II
- Población Elegible: Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca de 1er a 6to año, del ciclo 2023 II que cumplan los criterios de inclusión y exclusión.

4.1.2.2 Muestra:

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia debido que no todos los estudiantes decidieron participar en el estudio, por lo cual, participaron 20 estudiantes por cada año resultando en un total de 120 estudiantes por año académico mediante sistema académico de la Universidad Nacional de Cajamarca, los cuales se describen a continuación:

Tabla 1. Muestra del estudio

Año académico en el ciclo 2023-2	Tamaño muestral
Primer año	20
Segundo año	20
Tercer año	20

Cuarto año	20
Quinto año	20
Sexto año	20
Total	120

4.1.2.3 Criterios de Selección:

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana matriculados de 1 a 6to año durante el presente ciclo que lleven todos o la mayoría de los cursos afines a su ciclo
- Varones y Mujeres
- Estudiantes que voluntariamente deseen participar en la investigación.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana matriculados de 1ro a 6to año durante el ciclo 2023 II irregulares que no lleven todos o la mayoría de los cursos afines a su ciclo
- Estudiantes que voluntariamente no deseen participar en la investigación.

4.1.3. Fuentes e instrumento de recolección de datos.

Como instrumento para la recolección de datos en la presente investigación se utilizó el cuestionario; ya que esta nos permitió evaluar las actividades y procesos efectuados en la población de estudio (31) es un instrumento de evaluación utilizado como guía de verificación, consiste en plantear una serie de componentes que deben ser corroborados por el evaluador por medio de la observación, indicando si se evidencian o no; permite evaluar procedimientos, conductas o competencias, actividades y tareas, actividades. Es

utilizada como instrumento de la técnica de encuesta.

Asimismo, se utilizó el análisis documental; (31) es un procedimiento de revisión que se efectúa para obtener información del contenido de dichos documentos; en este caso, las informaciones deben ser fuentes principales y primarias que facultan al indagador obtener información relevante y le permitan presentar sus hallazgos para establecer conclusiones el estudio.

4.1.4. Técnicas de procesamiento de la información y análisis de datos.

La investigación tuvo como objetivo principal identificar si existe una asociación entre el nivel de estilo de vida y el año académico que cursan los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca año 2024. por lo que se procedió a la medición de las mismas, con el empleo de una lista de cotejo y análisis de documentos; por medio de los cuales se obtuvieron los datos informativos relevantes para la investigación, que fueron posteriormente plasmados en tablas y gráficos para ser analizados detalladamente. Los hallazgos obtenidos fueron contrastados con los autores de los antecedentes, conjuntamente, se utilizaron para sustentar las hipótesis establecidas.

Asimismo, el análisis de la información obtenida se realizó a través de la estadística descriptiva, donde se logró identificar la asociación de las variables analizadas, así como sus dimensiones.

4.2. Consideraciones éticas

Se aplicaron los 4 principios de ética para investigaciones los cuales indican:

Beneficencia: La investigación contribuyo a analizar la asociación entre estilos de vida y año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, buscando ayudar a los estudiantes y a la institución educativa.

No maleficencia: El estudio busco brindar y orientar acerca del tema abordado, no perjudicar ni a la entidad ni a sus participantes.

Autonomía: Este principio nos refleja que los participantes han decidido ser parte de la investigación de manera autónoma, ello demostrado por medio del consentimiento informado.

Justicia: Todos los participantes fueron tratados de la misma manera, cada uno con la importancia que tiene para la investigación.

CAPÍTULO V: RESULTADOS:

En el siguiente capítulo se pueden observar los resultados obtenidos por medio de la encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad nacional de Cajamarca, para conocer su estilo de vida desde el 1er al 6to año

5.1 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año

Tabla 2.

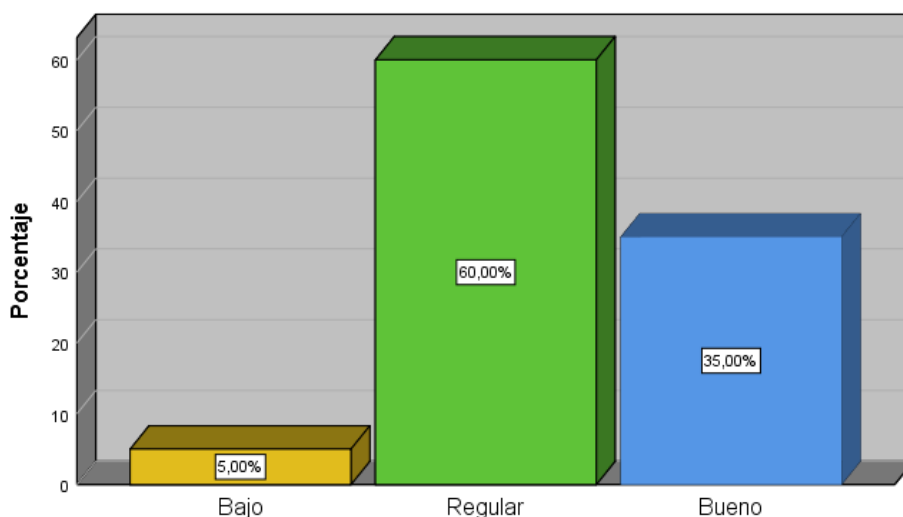
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	12	60,0	60,0	65,0
	Bueno	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 1er año

Figura 1.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 1er año

Se puede observar que el nivel regular obtuvo el 60%, para el estilo de vida de los estudiantes

de 1er año de la facultad.

Tabla 3.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 1er año

Dimensiones					
ACTIVIDAD FÍSICA		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	5	25,0	25,0	40,0
	Bueno	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS ALIMENTARIOS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	14	70,0	70,0	75,0
	Bueno	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
AUTOCUIDADO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	2	10,0	10,0	20,0
	Bueno	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	55,0	55,0	55,0
	Regular	4	20,0	20,0	75,0
	Bueno	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
SALUD MENTAL		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	1	5,0	5,0	10,0
	Bueno	18	90,0	90,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 1er año

Se puede observar que dentro de los resultados más significativos fueron actividad física con un 60% regular, hábitos alimentarios 70% regular, autocuidado 80%, hábitos nocivos y conductas de riesgo 55% y salud mental 90% regular.

5.2 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año

Tabla 4.

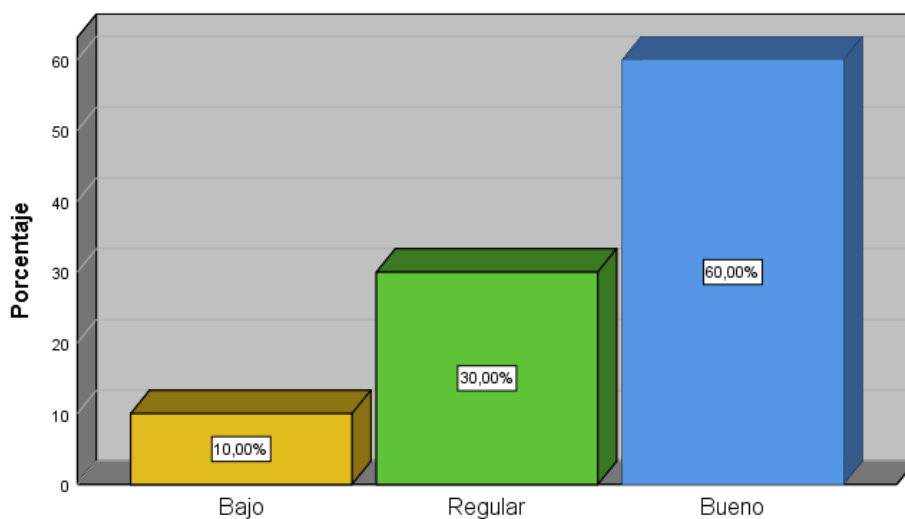
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0
	Regular	6	30,0	40,0
	Bueno	12	60,0	100,0
	Total	20	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 2do año

Figura 2.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 2do año

Se observa que para los estudiantes del 2do año mantienen un estilo de vida 60% bueno.

Tabla 5.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 2do año

Dimensiones				
				Porcentaje acumulado
ACTIVIDAD FÍSICA				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bajo	1	5,0	5,0
	Regular	3	15,0	15,0
	Bueno	16	80,0	80,0
	Total	20	100,0	100,0
HÁBITOS ALIMENTARIOS				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bajo	3	15,0	15,0
	Regular	10	50,0	50,0
	Bueno	7	35,0	35,0
	Total	20	100,0	100,0
AUTOCAUIDADO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bajo	3	15,0	15,0
	Regular	11	55,0	55,0
	Bueno	6	30,0	30,0
	Total	20	100,0	100,0
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bajo	8	40,0	40,0
	Regular	7	35,0	35,0
	Bueno	5	25,0	25,0
	Total	20	100,0	100,0
SALUD MENTAL				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bajo	4	20,0	20,0
	Regular	3	15,0	15,0
	Bueno	13	65,0	65,0
	Total	20	100,0	100,0

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 2do año

Se observa que la actividad física obtuvo un 80% nivel bueno, hábitos alimentarios 50% nivel regular, autocuidado 55% nivel regular, hábitos nocivos y conductas de riesgo 40% nivel bajo, salud mental 65%.

5.3 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año

Tabla 6.

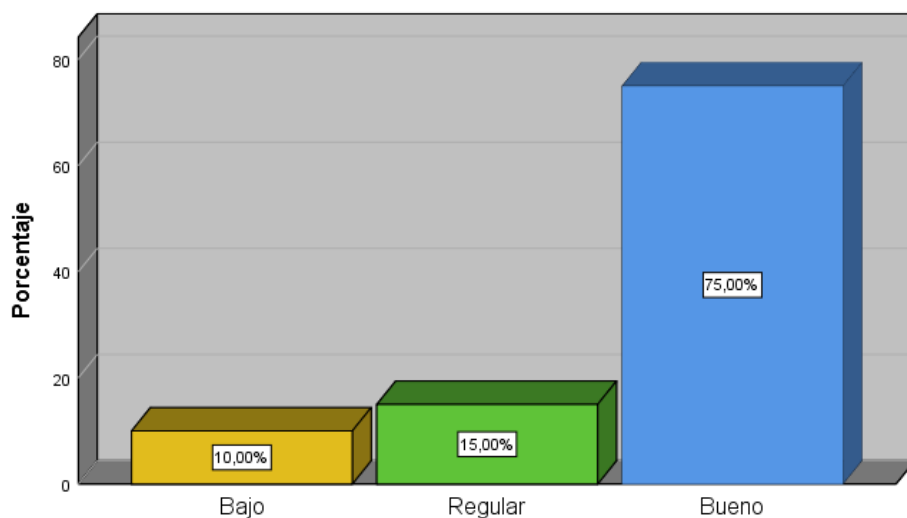
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	3	15,0	15,0	25,0
	Bueno	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 3er año

Figura 3.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 3er año

Se observa que para el estilo de vida de los estudiantes de 3er año fue de 75% nivel bueno.

Tabla 7.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 3er año

Dimensiones					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ACTIVIDAD FÍSICA					
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	8	40,0	40,0	45,0
	Bueno	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS ALIMENTARIOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	11	55,0	55,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
AUTOCUIDADO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	30,0	30,0	30,0
	Regular	8	40,0	40,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	7	35,0	35,0	50,0
	Bueno	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
SALUD MENTAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	3	15,0	15,0	20,0
	Bueno	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 3er año

Se observa para actividad física 55% bueno, hábitos alimentarios 55% regular, autocuidado 40% regular, hábitos nocivos y conductas de riesgo 50% y salud mental 80% nivel bueno.

5.4 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año

Tabla 8.

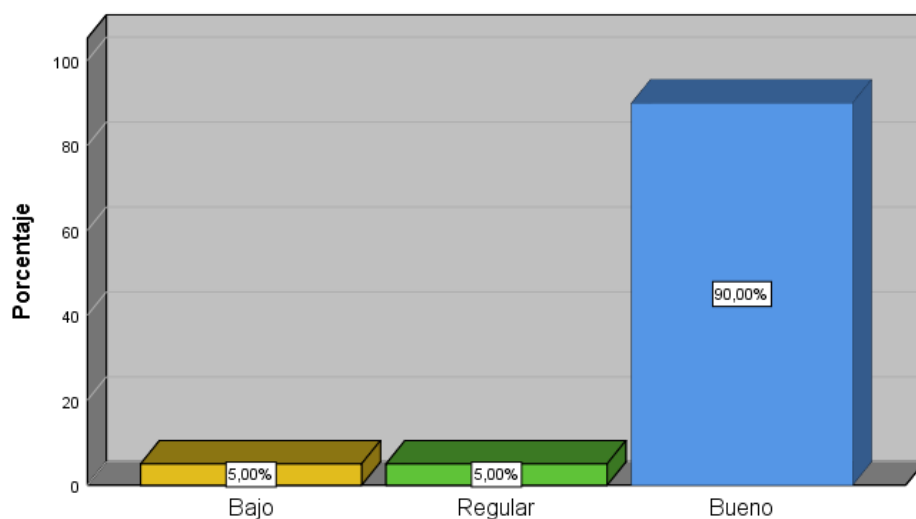
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	1	5,0	5,0	10,0
	Bueno	18	90,0	90,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 4to año

Figura 4.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 4to año

Se observa para el estilo de vida de los estudiantes de 4to año obtuvo un 90% nivel bueno.

Tabla 9.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 4to año

Dimensiones					
ACTIVIDAD FÍSICA		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	11	55,0	55,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS ALIMENTARIOS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	20,0	20,0	20,0
	Regular	6	30,0	30,0	50,0
	Bueno	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
AUTOCUIDADO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	3	15,0	15,0	20,0
	Bueno	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	45,0	45,0	45,0
	Regular	5	25,0	25,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
SALUD MENTAL		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	3	15,0	15,0	30,0
	Bueno	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 4to año

Se observa para la actividad física 55% nivel regular, hábitos alimentarios 50% bueno, autocuidado 80% nivel bueno, hábitos nocivos y conductas de riesgo 45% nivel bajo y salud mental 70% nivel bueno.

5.5 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año

Tabla 10.

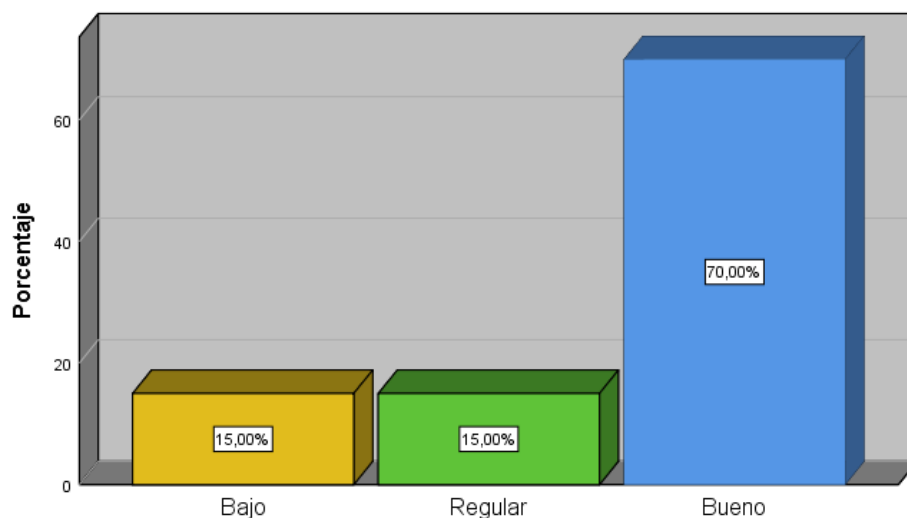
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	15,0	15,0	15,0
	Regular	3	15,0	15,0	30,0
	Bueno	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 5to año

Figura 5.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 5to año

Se observa que variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año obtuvo un 70% nivel bueno.

Tabla 11.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 5to año

Dimensiones					
ACTIVIDAD FÍSICA		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	30,0	30,0	30,0
	Regular	9	45,0	45,0	75,0
	Bueno	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS ALIMENTARIOS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	45,0	45,0	45,0
	Regular	5	25,0	25,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
AUTOCUIDADO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	3	15,0	15,0	25,0
	Bueno	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	55,0	55,0	55,0
	Regular	5	25,0	25,0	80,0
	Bueno	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
SALUD MENTAL		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	3	15,0	15,0	25,0
	Bueno	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 5to año

Se observa para la actividad física 45% bueno, hábitos alimentarios 45% nivel bajo, autocuidado 75% nivel bueno, hábitos nocivos y conductas de riesgo 55% nivel bajo y salud mental 75,0 nivel bueno.

5.5 Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año

Tabla 12.

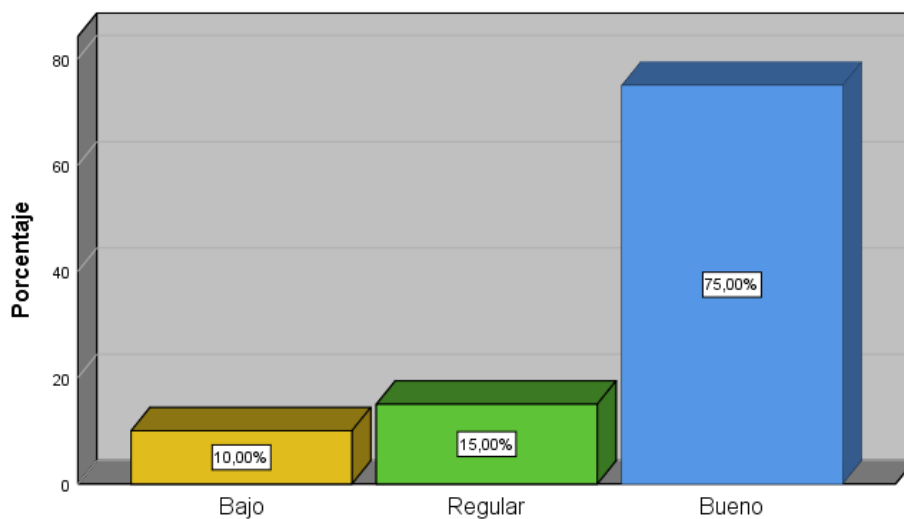
Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	3	15,0	15,0	25,0
	Bueno	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 6to año

Figura 6.

Resultados descriptivos variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año



Nota: encuesta realizada a estudiantes de 6to año

Se obtuvo un estilo de vida que siguen estudiantes de 6to año el 75% nivel bueno.

Tabla 13.

Resultados descriptivos las dimensiones de variable Estilo de Vida a estudiantes de 6to año

Dimensiones					
ACTIVIDAD FÍSICA		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	30,0	30,0	30,0
	Regular	8	40,0	40,0	70,0
	Bueno	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS ALIMENTARIOS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	45,0	45,0	45,0
	Regular	6	30,0	30,0	75,0
	Bueno	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
AUTOCUIDADO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	4	20,0	20,0	30,0
	Bueno	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	55,0	55,0	55,0
	Regular	5	25,0	25,0	80,0
	Bueno	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	
SALUD MENTAL		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	2	10,0	10,0	20,0
	Bueno	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: encuesta realizada a estudiantes de 6to año

Se observa que para la actividad física se obtuvo un 40% nivel bueno, hábitos alimentarios 45%, autocuidado 70%, hábitos nocivos y conductas de riesgo 55% y salud mental 80% nivel bueno.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN:

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, en los resultados se observó que el nivel regular obtuvo el 60%, para el estilo de vida de los estudiantes de 1er año de la facultad, el 2do año mantienen un estilo de vida 60% bueno, los de 3er año fue de 75% nivel bueno, 4to año obtuvo un 90% nivel bueno, 5to año obtuvo un 70% nivel bueno y 6to año el 75% nivel bueno. Lo que significa que a medida que van adquiriendo más conocimientos en su carrera van tomando mejor estilo de vida en sus diferentes aspectos.

A pesar de que en su mayoría los participantes mostraron un adecuado estilo de vida, es importante seguir promoviendo y motivando buenos hábitos en los jóvenes universitarios, con la finalidad de que puedan conservarlos en su edad adulta para gozar de bienestar y de una vida saludable (6).

En ese sentido, se afirma lo indicado en la teoría de comportamiento planeado la cual predice como los individuos pueden determinar la intención de su comportamiento, direccionado por tres componentes psicosociales: las expectativas de otros individuos desde su percepción de aprobación o desaprobación (Normas subjetivas), la valoración o reconocimiento personal y sus posibles derivaciones (Actitud) y las expectativas de los demás o creencias de control, (Control conductual Percibido) que consiguen causar influencias en la adopción y el mantenimiento de comportamientos, dichos componentes han sido usados como marco teórico para predecir conductas y determinar posibles intervenciones (15).

En cuanto al objetivo específico 1 Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. En los resultados se evidenció hábitos alimentarios con un 60% regular para 1er año, 80% nivel bueno para 2do año, 55% bueno 3er año, 55% nivel regular para estudiantes de 4to año, 45% bueno para 5to año y 40% nivel bueno para 6to año, se evidencia que los hábitos alimentarios de los estudiantes estuvieron entre niveles regular y bueno, debido a que algunos no se alimentan a las horas adecuadas o dejan algunas comidas sin ingerir.

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y conductas cotidianas que realizan los seres humanos, lo cuales determinados por procesos sociales la tradición, prácticas, conductas y comportamientos de las personas y grupos de población que pueden ser saludables o no saludables (16).

En cuanto al objetivo específico 2 Evaluar la asociación entre la actividad física y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. En los hallazgos se observó que el 70% regular para los estudiantes de 1er año, 50% nivel regular para los de 2do año, 55% regular para los de 3er año, 50% bueno para los 4to año, 45% nivel bajo para los de 5to año y 45% regular para los de 6to año. En eso se evidencia que en su mayoría los estudiantes mantienen una actividad física adecuada mejorando cada vez más, solo observando algunos aspectos por mejorar.

Un estilo de vida saludable logra repercutir de modo positivo en la salud; comprende prácticas como los ejercicios habituales, una alimentación apropiada y saludable, el disfrute del tiempo libre, prácticas de socialización, mantener la autoestima alta, entre otros. Un estilo de

vida poco saludable es causa de muchas patologías como el estrés o la obesidad. Comprende, además, prácticas como el consumo de sustancias tóxicas; el sedentarismo, diligencias exageradas al día, la exposición a contaminantes, entre otros (17).

En cuanto al objetivo específico 3 Evaluar la asociación entre el autocuidado y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. En los resultados se evidencio para los estudiantes del 1er año autocuidado 80% regular, 55% nivel regular para 2do año, 40% regular para 3er año, 80% nivel bueno para 4to año, 75% nivel bueno para los de 5to año y 70% nivel bueno para los de 6to año. En su mayoría se cuidan, sin embargo, algunos no respetan sus horarios de sueño y descanso.

El autor Pacheco (2023) en su estudio que llevó por objetivo Describir los estilos de vida en internos de la Facultad de Medicina San Fernando durante la pandemia por Covid-19 en el 2021. Los hallazgos evidenciaron que un 60% de los participantes fueron del sexo femenino, el 100% era soltero(a) y el 6% al momento de completar el cuestionario se encontraba trabajando y estudiando. Asimismo, la actividad física, la dieta y el tiempo libre se consideraron desfavorables, con el 92%, 72% y 83%, en el orden dado. En este sentido, respecto a la nutrición para los estudiantes, mantenerse saludable es la principal razón para comer bien (69%), seguido de la apariencia física (13%), perder peso (11%) y aumentar el desempeño físico y mental (7%). Por otro lado, Para el 61%, modificar hábitos académicos y de trabajo son la causa fundamental para efectuar eventos de esparcimiento. Se concluyó que la gran mayoría de estudiantes entrevistados presentó un buen estilo de vida (10).

Los estilos de vida inadecuados consiguen afectar la salud de la población; un estilo de vida poco saludable es causa de grandes enfermedades como el sobre peso o la ansiedad.

Comprende hábitos como el sedentarismo, el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el ocio, falta de actividad física, entre otros; en este sentido, tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura; y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud (18).

En cuanto al objetivo específico 4 Analizar la asociación entre los hábitos nocivos y conductas de riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. En los resultados se evidencio para el 1er año 55% nivel regular, para los 2do año 40% nivel bajo, para los de 3er año 50% regular, para los de 4to año 45% nivel bajo, para los de 5to año 55% nivel bajo y para los de 6to año 55%. Se evidencia que en su mayoría los estudiantes no consumen cigarrillos, gaseosas, sin embargo, suelen pasar tiempo en internet y redes sociales.

Estos resultados son similares al estudio de Atuncar (2021) en su estudio que llevó por objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, semestre 2019-I. Los hallazgos evidenciaron que referente al estilo de vida, el 98,4% se encontraban sanas y sólo el 1,6% no lo estaban. Asimismo, el 73,5% tuvo un desempeño académico positivo, el 15,3% muy bueno, el 8,5% medio, el 2,1% tuvo un nivel malo y sólo el 0,5% alcanzó la excelencia. En la dimensión ingerir bebidas alcohólicas, el 98,4% estaban sanos, y sólo el 1,6% no. Por otro lado, en lo concerniente al sueño, el 84,7% tenía un estilo saludable, por el contrario, el 15,3% tuvo un nivel no saludable. Se concluyó que existe una correlación entre los hábitos de vida y la capacidad académica. Igualmente, la dimensión sueño impacta en el desempeño académico (12).

Los estilos de vida de la población universitaria se encuentran influenciados no solo por la educación recibida, sino también por la cultural donde participan y el entorno social; estos estilos de vida se reconocen como uno de los primeros determinantes de la salud de las sociedades, debido a que son acciones condicionadas por factores sociales, psicológicos y biológicos, que pueden contribuir a la adopción de prácticas saludables o por el contrario a comportamientos que constituyen componentes de riesgo para la salud y una amenaza para el bienestar del individuo (19).

En cuanto al objetivo específico 5 Determinar la asociación entre la salud mental y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. En los hallazgos se evidencio que para los estudiantes del 1er año 90% regular, para los de 2do año 65% nivel bueno, para los de 3er año 80% nivel bueno, para los de 4to año 70% nivel bueno, para los de 5to 75% nivel bueno y para los de 6to año 80% nivel bueno. En ello se observó que los estudiantes en su mayoría tienen salud mental adecuada, tienen un plan o estrategia para manejar el estrés en su vida y tiene claro el objetivo y el sentido de su vida.

Estos resultados se comparan al estudio de Fernández (2023) en su estudio realizado en Ecuador se trazó como objetivo Analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos. Los resultados mostraron que el estilo de vida se observó un nivel similar entre los activos y los sedentarios, resaltando que más del 90% indicó que no fuman, pero no tienen hábitos alimenticios adecuados y no duermen bien. Esto sugiere que, sin una intervención oportuna, existe un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que, aunque no se transmiten, pueden disminuir su calidad de vida. Por ello, es importante, promover en los estudiantes universitarios hábitos saludables que garanticen una buena salud (5).

Los cambios en el estilo de vida que se producen desde el ingreso y permanencia en la universidad logran impactar la salud de los alumnos; estos cambios son tanto a nivel físico como psicológico, y poseen directa incidencia en el desempeño académico y social de los estudiantes. Luego de años de experimentar un cursado intensivo en diversas asignaturas, tanto las demandas físicas como las cognitivas suelen afectar de forma negativa las prácticas saludables de los jóvenes de carreras exigentes como medicina. Este proceso puede resultar en la adquisición de componentes de riesgo que afecten la salud a corto, mediano y largo plazo (20). Finalmente, dentro de las limitaciones encontradas se considera que el cuestionario es auto informado quedando al criterio de sinceridad de cada estudiante encuestado.

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES:

Primero, se concluye que el estilo de vida de los estudiantes se ubicó entre los niveles regular y bueno, el 60% para 1er año de la facultad, el 2do año 60% bueno, los de 3er año fue de 75% bueno, 4to año obtuvo un 90% bueno, 5to año obtuvo un 70% bueno y los de 6to año el 75% nivel bueno. Lo que significa que a medida que van adquiriendo más conocimientos en su carrera van tomando mejor estilo de vida en sus diferentes aspectos.

Segundo, se concluye que para la actividad física de los estudiantes un 60% regular para 1er año, 80% bueno para 2do año, 55% bueno 3er año, 55% nivel regular para 4to año, 45% bueno para 5to año y 40% bueno para 6to año, en eso se evidencia que en su mayoría los estudiantes mantienen una actividad física adecuada mejorando cada vez más, solo observando algunos aspectos por mejorar.

Tercero, se concluye que en los hábitos alimentarios 70% regular para los estudiantes de 1er año, 50% regular para los de 2do año, 55% regular para los de 3er año, 50% bueno para los 4to año, 45% nivel bajo para los de 5to año y 45% regular para los de 6to año. Se evidencia que los hábitos alimentarios de los estudiantes estuvieron entre niveles regular y bueno, debido a que algunos no se alimentan a las horas adecuadas o dejan algunas comidas sin ingerir.

Cuarto, se concluye para el autocuidado los estudiantes del 1er año autocuidado 80% regular, 55% regular para 2do año, 40% regular para 3er año, 80% bueno para 4to año, 75% bueno para los de 5to año y 70% bueno para los de 6to año. En su mayoría se cuidan, sin embargo, algunos no respetan sus horarios de sueño y descanso.

Quinto, se concluye para los hábitos nocivos el 1er año 55% regular, para los 2do año 40% bajo, para los de 3er año 50% regular, para los de 4to año 45% bajo, para los de 5to año

55% nivel bajo y para los de 6to año 55%. Se evidencia que en su mayoría los estudiantes no consumen cigarrillos, gaseosas, sin embargo, suelen pasar tiempo en internet y redes sociales.

Sexto, se concluye para la salud mental los estudiantes del 1er año 90% regular, para los de 2do año 65% nivel bueno, para los de 3er año 80% bueno, para los de 4to año 70% bueno, para los de 5to 75% bueno y para los de 6to año 80% bueno. En ello se observó que los estudiantes en su mayoría tienen salud mental adecuada, tienen un plan o estrategia para manejar el estrés en su vida y tienen claro el objetivo y sentido de su vida.

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES:

Se recomienda a los estudiantes mantener un estilo de vida saludable considerando la exigencia que tiene la carrera de medicina para que organicen sus horarios sus actividades físicas sus horas de descanso sus hábitos entre otros aspectos que puedan influir en su rendimiento.

Se recomienda realizar talleres y capacitaciones por parte de la Facultad de Medicina para promover un nivel adecuado de hábitos alimentarios debido a que los estudiantes suelen variar con regularidad sus horas de comida generando estrés en sus vidas.

Se recomienda organizar actividades físicas recreativas para los estudiantes que permitan un mejor desenvolvimiento desde el primer año hasta el sexto año, consiguiendo que los estudiantes mantengan un adecuado nivel de actividad física; de la misma manera que estas sean promovidas por la Facultad de Medicina

Se recomienda a los estudiantes respetar y organizar sus horarios de descanso y de sueño esto es de vital importancia para mantener un estilo de vida saludable y va a depender del autocuidado que ellos se propongan.

Se recomienda a los docentes fomentar el control de los hábitos nocivos y conductas de riesgo como el consumo de cigarrillos y bebidas azucaradas que puedan motivar a los estudiantes en cuidar su salud.

Se recomienda continuar realizando investigaciones a profundidad sobre el estilo de vida de los estudiantes de las facultades en las diferentes áreas de salud, debido a que es de gran importancia que desde el primer año hasta su culminación puedan mantener un estilo de vida adecuado que les permita desarrollarse académica y personalmente.

CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Veramendi, N, Portocarero, E, Espinoza, F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*. [Internet]. 2020 [citado 05 febrero 2024]; 12(6): 246-251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=pt.
2. Muller Perez, J, Amezcua Nunez, J, Muller Perez, S. Intención de compra de productos verdes de acuerdo con la Teoría del Comportamiento Planeado: Incorporación de la obligación moral al modelo. *RAN-Revista Academia & Negocios*. [Internet]. 2021 [citado 05 febrero 2024]; 7(1): 1-20. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3778100
3. Urrea, Á; Arenas, J; Hernández, J. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 291-298. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7947940>
4. Mazorra, M, Amigo, T, Torres, H, Oliva, D, Palmeira, A. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. [Internet]. 2022 [citado 05 febrero 2024]; (43): 699-712. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062590>
5. Organización Mundial de la salud. Estilo de vida. [Internet]. 2019 [citado 05 febrero 2024]; España. Disponible en: <https://acortar.link/foddJ6>

6. Alzahrani, S., Malik, A., Bashawri, J., Shaheen, S., Shaheen, M., Alsaib, A., Mubarak, A., Adam, Y., & Abdulwassi, H. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Medicine*, 7, 205031211983842. <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
7. Atuncar, F. (2021). Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019 [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17185>
8. Cáceres, A. (2021). Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum*, 60-68. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100060
9. Chávez, L. (2023). estilos de vida y ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia, 2021 [Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/6449>
10. Endo, N; Mayor, T; Correa, M; Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*, 6(4), 12-18. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
11. Urrea, Á; Arenas, J; Hernández, J. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 291-298. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7947940>

12. Fernández, Y. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext
13. Huamán, R. (2019). Estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Andina del Cusco].
<http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3069>
14. Pacheco, B. (2023). Estilos de vida en internos de la Facultad de San Fernando durante la pandemia por COVID-19, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <http://38.43.142.130/handle/20.500.12672/19242>
15. Pajuelo, M. (2019). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas - UNASAM - 2017 [Tesis de Maestría, Universidad San Pedro].
<http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13327>
16. Fernández, Y. y Caballero Torres, A. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*. [Internet]. 2023 [citado 05 febrero 2024];1(53): 97-126. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext
17. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Orci K et al . Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2019 [citado 05 Feb 2024]; 35(4): 1-25. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009&lng=es. Epub 01-Dic-2019.

18. Córdoba, R, Camarelles, F, Muñoz, E, Gómez, J, Ramírez, J, Arango, J, Cantera, C, Jiménez, M, López, A. Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Aten Primaria*. [Internet]. 2019 [citado 05 Feb 2024]; 48(1): 27-38. <https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155966/559950.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Calpa, A, Santacruz, G, Álvarez, M, Zambrano, C, Hernández, E, Matabanchoy, S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. [Internet]. 2019 [citado 05 Feb 2024]; 24(2): 139-155. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139
20. Molano N, Chalapud L, Molano D. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán Colombia. *Salud UIS*. [Internet]. 2020 [citado 05 Feb 2024]; 53(2), 10-34. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v53/0121-0807-suis-53-e21004.pdf>
21. Endo, N, Mayor, A, Correa, A, Cruz, F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*. [Internet]. 2021 [citado 05 Feb 2024]; 6(4): 12-18. Disponible en; <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
22. Cáceres, A, Morales, I. Estilo de Vida de Estudiantes de Medicina Chilenos durante la pandemia por Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum*. [Internet]. 2022 [citado 05 Feb 2024]; 22(1): 60-68. Disponible en: DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4125

23. Peña, L, Hernández, M, Martínez, M, Chang, Y. Los estilos de vida en universitarios: un acercamiento para la promoción de un entorno saludable. México: Colección Montebello. 1ª ed. 2022. 145pp.
24. Beltran, Y, Bravo, N, Guette, L, Osorio, F, Ariza, Á, Herrera, E, Villegas, A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2020 [Internet]. [citado 05 Feb 2024]; (38), 547-551. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>
25. Jimena, S, Villaquirán, A, Y Meza, M. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. Ces Medicina. [Internet]. 2019 [citado 05 feb 2024]; 33(2), 78-87. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052019000200078&script=sci_arttext
26. Sami H Alzahrani, S, Azam Malik, A, Khaled Abdulwass, H. Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad saudí. Medicina abierta SAGE. [Internet]. 2019 [citado 05 Feb 2024]; 3(2): 1-20. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2050312119838426>
27. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. España: Curso de vida saludable. 2020 [citado 05 Feb 2024]; <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
28. Escudero, C y Cortez, L. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. [Internet]. Ecuador: Ediciones UTMACH. 2018 [citado 05 Feb 2024]; 104pp. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>

29. Hernández, R y Mendoza, C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. [Internet]. México: Mc Graw Hill Education. 7^oma ed, 2018 [citado 05 Feb 2024]; 714pp. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
30. Carrasco, S. Metodología de la investigación científica. Lima: Editorial San Marcos. 2^o ed, 2015. 457pp.
31. Arias, J. Técnicas e instrumentos de investigación científica. [Internet]. Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL. 2021 [citado 05 Feb 2024]; 171pp. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
32. Arias, J, Covinos, M. Diseño y metodología de la investigación. [Internet]. Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL. 2021 [citado 05 Feb 2024]; 113pp. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
33. Orejón, D. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la facultad de medicina humana en la universidad Ricardo Palma. 2019. (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2116>

X: ANEXOS

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título: “ASOCIACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y AÑO ACADÉMICO QUE CURSAN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024”

1. Investigadora: Ivy Lucía Rojas Gutiérrez, egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, para la obtención de la titulación como médico cirujano.
2. Objetivo: Analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024
3. Propósito: Conocer la asociación entre los diferentes estilos de vida, ya sean correctos o incorrectos respecto al año académico en el que se encuentran los estudiantes.
4. Participación: La investigación se llevará a cabo en los estudiantes de todos los años de la facultad que se encuentren matriculados en el presente ciclo.
5. Beneficios: Aporte a investigación y al conocimiento de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca.
6. Riesgos del estudio: No se encuentran.
7. Costos: Financiado por la investigadora.
8. Confidencialidad: Los nombres no serán tomados en cuenta y los demás datos serán de acceso exclusivo para la investigadora.

9. Requisitos para la participación: Alumno actual de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca regular o que tenga una carga horaria similar a la regular.

10. Para más información puede comunicarse con la investigadora al número 976428314

11. Usted está en derecho de participar o no de dicho estudio, siendo libre retirarse de este en cualquier momento.

o Me encuentro dispuesto a participar

o No me encuentro dispuesto a participar

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“Norte de la universidad peruana”

Fundada por Ley N° 14015 el 13 de Febrero de 1962

FACULTAD DE MEDICINA

Escuela Académico Profesional Medicina Humana



SOLICITUD DE PERMISO PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Dr. Diomedes Tito Urquiaga Melquiades

Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca

Yo, **Ivy Lucia Rojas Gutiérrez**, identificada con DNI: 73365577, domiciliada en el Pasaje Colladar N° 142 departamento 202 de la Urbanización Cajamarca de esta ciudad de Cajamarca, con teléfono de contacto 976428314, en mi condición de bachiller en Medicina Humana de esta casa de estudios, ante Usted respetuosamente me presento y expongo:

Que, recorro a su despacho, con la finalidad de solicitar permiso y la autorización, para la aplicación de un cuestionario para la realización de mi proyecto de tesis: **“Asociación entre estilos de vida y año académico que cursan estudiantes de la facultad de Medicina de la Universidad Nacional De Cajamarca, 2024”**

Por lo expuesto, ruego a usted, tenga a bien acceder a mi solicitud por ser de justicia. Adjunto:

- Resolución de aprobación de Proyecto de Tesis por Consejo de Facultad
- Modelo de cuestionario

POR LO EXPUESTO:

Solicito a usted acceder a mi petición por ser de justicia.

.....
Ivy Lucia Rojas Gutiérrez
DNI: 73365577

ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

Usted ha sido seleccionado para participar de una encuesta con la finalidad de validar un instrumento que evalúa estilo de vida en estudiantes universitarios. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación

Fecha:

1.- Edad:

2.- Sexo: Mujer Hombre

3.- Lugar de Nacimiento:

4.- Lugar de Residencia (Distrito) :

5.- Carrera:

6.- Estado Civil: Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a)

7.- Vives con tus padres: SI NO

8.- Dependes económicamente de tus padres: SI NO

9.- Tienes Hijos: SI NO

10.- Trabajas: SI NO

11.- Ciclo que cursa: 1° 2° 3° 4° 5° 6°

12.- Promedio Global de la carrera:

13: Tiene antecedentes familiares de:

Marque todo lo que corresponda

Obesidad () Diabetes () Hipertensión () HTA () Cáncer () otras ()

Escala de valoración:

Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

PRÁCTICAS		1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FÍSICA						
1	Mantiene su peso corporal ideal					
2	Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.					
3	Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas.					
4	Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos o natación rápida.					
5	Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.					
6	Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana					
7	Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.					
HÁBITOS ALIMENTARIOS						
8	Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad.					
9	Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores.					
10	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.					

11	Consume: dulces, helados, pasteles bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana.					
12	Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas).					
13	Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general.					
14	Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc.					
15	Come pollo, pavo y huevo					
16	Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día.					
17	Consume lácteos como leche, yogurt o queso.					
18	Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso.					
19	Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina).					
20	Su alimentación es predominantemente vegetariana					
21	Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc.					
22	Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.					
23	Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrones, etc).					
AUTOCAUIDADO						

24	Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año					
25	Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año					
26	Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares					

27	PARA MUJERES: Se practica la prueba de papanicolau al menos una vez al año.					
28	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad.					
29	Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día.					
30	Hace siesta (15 a 20 minutos).					
31	Se cepilla los dientes después de cada comida.					
32	Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta médica.					
HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO						
33	Ha consumido cigarrillos en el último año					
34	Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana					
35	Consume más de dos tazas de café al día.					
36	Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca-cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana.					
37	Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras					
38	Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses.					
39	Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo.					
40	Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales.					
SALUD MENTAL						
41	Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida.					
42	Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida.					

43	Mantiene esperanza en el futuro.					
44	Realiza los proyectos que se propone.					
45	Disfruta realizando los proyectos que se propone					
46	Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas.					
47	Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social.					
48	Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales).					
49	La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida.					
50	Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted.					

Anexo 4 Ficha técnica del cuestionario Estilos de vida

El cuestionario fue diseñado para una población de estudiantes universitarios que curse alguna carrera relacionada a las Ciencias de la Salud; para ello todas las preguntas se agruparon en cinco áreas, dimensiones o dominios orientados a medir el constructo estilo de vida (AF: actividad física, HA: hábito alimentario, A: autocuidado, HN: hábitos nocivos y conductas de riesgo y, finalmente SM: salud mental). El instrumento estuvo compuesto originalmente por 5 dimensiones y 50 preguntas; el diseño que se hizo contaba con una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, las cuales tenían un valor numérico del 1 al 5.

La versión final del instrumento cuenta con 49 ítems y conserva las dimensiones antes mencionadas, desde el punto de vista de la validez del contenido que más adelante se menciona en la técnica Delphi. La calificación mínima y máxima del instrumento fue de 49 a 245 puntos, respectivamente. Mientras el puntaje total del instrumento estuviera más próximo a los 245 puntos, su calificación indicaría un mejor estilo de vida en el participante. En caso contrario, si el puntaje total resultara más cercano a los 49, la calificación indicaría un peor estilo de vida.

Cada pregunta o ítem del cuestionario fue elaborada con un objetivo determinado, los cuales ayudaran a comprender mejor los puntos débiles o conductas no saludables en los participantes, para posteriormente emitir las recomendaciones del estudio.

Las 5 alternativas u opciones de respuesta fueron: siempre (5), casi siempre (4), a veces (3), casi nunca (2) y nunca (1), las cuales varían según su grado de acuerdo o desacuerdo del encuestado. El instrumento empleado en la presente investigación fue desarrollado en el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma bajo la dirección del Dr. Jhony A. De la Cruz Vargas, a quien se le solicito la autorización correspondiente para el uso de la base de datos de las encuestas (Orejón, 2019).

Anexo 5: VALIDACIÓN POR EXPERTOS DEL CUESTIONARIO

El n.º de expertos es preferible que sea un número impar.

1. La puntuación va de 1 a 6 («muy en desacuerdo» a «muy de acuerdo»), se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.
2. Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.

<u>Nº</u>	<u>PREGUNTA</u>	<u>PUNTUACIÓN EXPERTOS</u>					<u>VALIDACIÓN</u>
	<u>EVALUACIÓN</u>	<u>Experto</u> <u>1</u>	<u>Experto</u> <u>2</u>	<u>Experto</u> <u>3</u>	<u>SUMA</u>	<u>PROMEDIO</u>	<u>SI/NO</u>
<u>1</u>	Adecuación	6	4	5	15	5	SI
	Pertinencia	6	5	5	16	5.3	
<u>2</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.6	

<u>3</u>	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.3	
<u>4</u>	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	4	6	16	5.3	
<u>5</u>	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.6	
<u>6</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
<u>7</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
<u>8</u>	Adecuación	6	4	6	16	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	
<u>9</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.3	SI
	Adecuación	6	4	6	16	5.3	
<u>10</u>	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.3	
<u>11</u>	Pertinencia	6	4	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	4	6	16	5.6	
<u>12</u>	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.3	
<u>13</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	4	6	16	5.6	
<u>14</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	
<u>15</u>	Adecuación	6	4	6	17	5.3	SI

	Pertinencia	6	4	6	17	5.3	
<u>16</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.6	
<u>17</u>	Pertinencia	6	5	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.6	
<u>18</u>	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	4	6	17	5.6	
<u>19</u>	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.3	
<u>20</u>	Adecuación	6	4	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	
<u>21</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	4	6	17	5.3	
<u>22</u>	Adecuación	6	4	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	16	5.6	
<u>23</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.3	
<u>24</u>	Pertinencia	6	4	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.6	
<u>25</u>	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	SI
	Adecuación	6	4	6	17	5.3	
<u>26</u>	Pertinencia	6	4	6	17	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.3	
<u>27</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	16	5.6	

<u>28</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
<u>29</u>	Adecuación	6	4	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	16	5.6	
<u>30</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.6	SI
	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	
<u>31</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	
<u>32</u>	Adecuación	6	4	6	17	5.3	SI
	Pertinencia	6	4	6	17	5.3	
<u>33</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
<u>34</u>	Adecuación	6	5	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	4	6	17	5.3	
<u>35</u>	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.6	
<u>36</u>	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	4	6	16	5.3	
<u>37</u>	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	16	5.3	
<u>38</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.3	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
<u>39</u>	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	4	6	16	5.6	
<u>40</u>	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	SI

	Adecuación	6	5	6	16	5.6	
41	Adecuación	6	4	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.3	
42	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	
43	Adecuación	6	5	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	6	6	6	16	5.3	
44	Adecuación	6	5	6	16	5.6	SI
	Adecuación	6	4	6	17	5.6	
45	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.3	
46	Pertinencia	6	5	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.6	
47	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	SI
	Adecuación	6	5	6	17	5.6	
48	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	5	6	17	5.6	
49	Adecuación	6	5	6	17	5.6	SI
	Pertinencia	6	4	6	16	5.3	
50	Adecuación	6	4	6	16	5.3	SI
	Pertinencia	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>17</u>	<u>5.6</u>	

Universidad Adventista de Chile. Unidad de Investigación. Guía para validar instrumentos de investigación

Anexo 5. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Problema General: ¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la asociación entre los hábitos alimentarios y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023? • ¿Cuál es la asociación entre la actividad física y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023? • ¿Cuál es la asociación entre el autocuidado y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023? • ¿Cuál es la asociación entre los hábitos nocivos y conductas de riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023? • ¿Cuál es la asociación entre la salud mental y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina 	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la asociación entre los estilos de vida y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • Evaluar la asociación entre la actividad física y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • Evaluar la asociación entre el autocuidado y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • Analizar la asociación entre los hábitos nocivos y conductas de riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad 	<p>Hipótesis general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha: Los estilos de vida se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023. • Ho: Los estilos de vida no se asocian significativamente al año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos alimentarios se asocian significativamente y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • La actividad física se asocia significativamente y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • El autocuidado se asocia significativamente y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 • Los hábitos nocivos se asocian significativamente y conductas de 	<p>Nivel - diseño de investigación</p> <p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: correlacional Diseño: No Experimental</p> <p>Población y muestra 190 estudiantes de medicina</p> <p>Técnicas e instrumentos Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Estadística a utilizar</p> <p>DESCRIPTIVA: Después de la recolección los datos mediante el instrumento, se analizarán los datos estadísticamente mediante el software estadístico SPSS v.25 para exponer los resultados en tablas y figuras.</p> <p>INFERENCIAL: Para la prueba de hipótesis y a fin de determinar la correlación entre las variables, se empleará Rho Spearman</p>

<p>de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023?</p>	<p>de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la asociación entre la salud mental y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 	<p>riesgo y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> • La salud mental se asocia significativamente y el año académico que cursan estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad nacional de Cajamarca, 2023 	
---	--	--	--