

Fecha de presentación: abril, 2020, Fecha de Aceptación: junio, 2020, Fecha de publicación: julio, 2020

08

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO

HEALTHY LIFESTYLES IN UNDERGRADUATE STUDENTS

Francisco Segundo Mogollón García¹

E-mail: fmogollong@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0188-0049>

Linda Diana Becerra Rojas¹

E-mail: libe.lindabecerra@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0188-0049>

Julio Sergio Adolfo Ancajima Mauriola¹

E-mail: jancajimam@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4370-1240>

¹ Universidad César Vallejo. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D., & Ancajima Mauriola, J. S. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado*, 16(75), 69-75.

RESUMEN

Se pretende llamar la atención de los directivos, accionistas y dueños de este consorcio educativo, acerca de la importancia de contar con estudiantes de pregrado que practiquen estilos de vida saludables que vayan de la mano con su vida académica. El objetivo es determinar el nivel de estilos de vida saludables (por escuela profesional). Se empleó una metodología descriptiva, no experimental de corte transversal, cuya técnica de exploración utilizada para recolectar datos fue el cuestionario que consta de un total de 48 preguntas dirigidas a los estudiantes que estudian bajo la modalidad de pregrado equivalente a 330 personas. Para obtener los resultados se aplicó un cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS-1 (modelo teórico de Nola Pender) a un total de 330 alumnos repartidos equitativamente entre las 5 escuelas profesionales que componen la facultad de ciencias empresariales; con las datos procesadas en Spss se obtuvieron los siguientes hallazgos: en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5% un nivel alto siendo las escuelas de Administración y Turismo quienes globalmente manifiestan mejores estilos de vida.

Palabras clave:

Estilos de vida, salud, autorealización.

ABSTRACT

It is intended to draw the attention of the directors, shareholders and owners of this educational consortium, about the importance of having undergraduate students who practice healthy lifestyles that go hand in hand with their academic life. The objective is to determine the level of healthy lifestyles (by professional school). A descriptive, non-experimental, cross-sectional methodology was used, whose exploration technique used to collect data was the questionnaire consisting of a total of 48 questions addressed to students studying under the undergraduate modality equivalent to 330 people. To obtain the results, a PEPS-1 lifestyle profile questionnaire (Nola Pender's theoretical model) was applied to a total of 330 students equally distributed among the 5 professional schools that make up the business science faculty; With the data processed in Spss the following findings were obtained: most of the students present a medium level of care regarding their nutrition habits, they only present a medium level and only 1.5% a high level, being the schools of Administration and Tourism who globally manifest better lifestyles.

Keywords:

Lifestyles, health, self-realization.

INTRODUCCIÓN

La problemática presentada para esta variable de estudio denominada: “estilos de vida” corresponden a diferentes tipos de conductas o actitudes frecuentes, que realizan determinados grupos de personas (para este caso universitarios), favoreciendo o afectando su salud física y mental.

De esta manera los estilos de vida saludables son la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud (2002), define como *“la percepción que un individuo tiene de su contexto personal, familiar, social, cultural y económico”*; aspectos que lo hacen un ser humano diferente de los demás. No se debe dejar de mencionar; que los estilos de vida se vinculan con patrones de consumo de los seres humanos que hacen alusión a la buena alimentación, al consumo de tabaco, desarrollo de actividades físicas, actividades de ocio, actividades de integración, consumo indebido de sustancias y bebidas alcohólicas, etc.

La buena alimentación y por consiguiente la buena salud en los campus universitarios no han suscitado antes, un verdadero interés en los investigadores; incluso hay que destacar que hasta hace poco, la vida universitaria se desarrollaba primordialmente en los salones de clase y obviamente en las bibliotecas universitarias; no obstante; un rendimiento universitario óptimo depende considerablemente de los estilos de vida que practique el involucrado relacionados a una buena alimentación, buena salud física y una buena salud mental.

Esta investigación será de suma importancia porque realizará un diagnóstico sobre los estilos de vida de los estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias empresariales de una universidad licenciada de la zona norte del Perú y medirá su nivel de nutrición, cantidad de actividad física desarrollada, nivel de responsabilidad en salud, nivel de manejo del estrés, nivel de soporte interpersonal y finalmente el nivel de autorrealización de los estudiantes.

En resumen, queda claro que esta investigación busca aportar información descriptiva sobre los hábitos o estilos de vida saludables que suelen practicar los estudiantes de estas casas de estudios superiores y sobre todo justificar mediante caracterizaciones, posibles causas acerca del bajo rendimiento académico en los investigados.

Según Tuero del Prado Prado & Márquez Rosa (2013), los estilos de vida son un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Desde una perspectiva técnica The American College Health Association (2011), indica que los estilos de vida son conductas o comportamientos que implican un riesgo para la salud, estos aspectos están relacionados con la forma como los seres humanos llevan su vida diariamente.

Finalmente, Quiles & Quiles (2015), definieron a los estilos de vida como *“la forma de vivir de las personas”*, la forma como rutinariamente realizan sus actividades, como se alimentan, cómo se ejercitan, como se comportan frente a los vicios como el alcohol y el tabaco, entre otros.

Los estudiantes universitarios han optado por el sedentarismo como una alternativa de vida que probablemente viene afectando su rendimiento académico e incluso su entorno social y familiar. Ahora producto del licenciamiento obtenido por algunas universidades resulta importante conocer un poco más del alumnado para promover servicios que garanticen condiciones mínimas de calidad en la educación.

En concordancia con la realidad problemática antes expuesta, se aborda la evidencia empírica que respaldan esta investigación (estilos de vida), destacando los siguientes estudios, que han sido tratados desde una perspectiva internacional y nacional. Entre la evidencia reportada se cuenta con los siguientes estudios:

Beltrán Corredor (2016), en su estudio demuestra que la falta de tiempo y la carga académica además de la carga laboral son una de las principales causas para que los estudiantes dejen o eviten realizar actividades físicas, culturales o sociales, pese a ello, los estudiantes cuentan con habilidades para establecer relaciones interpersonales y negarse a consumir drogas ilegales.

Canova Barrios (2016), dentro de sus resultados más significativos de este estudio evidencian un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de Asociatividad y actividad física, Nutrición, Sueño y estrés, y Control de salud y conducta sexual. La dimensión mejor evaluada fue la concierne al consumo de Tabaco, y la de menor puntaje, Asociatividad y actividad física. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en Asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje. El estilo de vida en general se caracteriza como Bueno.

La mayoría de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican sus conocimientos en sus propios estilos de vida (alimentación, actividad física y demás prácticas). Esto revela la urgencia de crear programas universitarios que modifiquen y promuevan estilos de vida saludable (Cedillo Ramírez, 2016).

En cambio, Becerra (2016), indica que la mayoría de los estudiantes se involucran en comportamientos saludables, pero hay porcentajes significativos de estudiantes que presentan algunos comportamientos de riesgo, como poca o ninguna actividad física y ejercicio (especialmente en el grupo de mujeres y estudiantes mayores), poca o ninguna salud preventiva Atención, bajo consumo de agua, frutas y verduras, consumo excesivo de alcohol y consumo excesivo de tabaco.

Revisada la evidencia empírica, se detalla el modelo teórico (EV) que indica que un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de enfermar y esto es como consecuencia de adecuados controles y tratamientos sobre las tensiones y las emociones, un correcto régimen de ejercicios, control del sueño, adecuadas distracciones y sobre todo evitar el exceso de sustancias prohibidas o de bebidas alcohólicas

De acuerdo con Blake (2014), Calatayud, Walkers y otros investigadores expertos en promoción de salud del programa de la Illinois University lograron establecer claramente en 1987 las clases de comportamientos que conforman estilos de vida promotores para la salud y que han permitido la construcción de un instrumento de medición para evaluarlos en poblaciones vulnerables. Entre los estilos de vida tenemos los comportamientos de auto actualización, responsabilidad con la salud, ejercicios físicos, nutrición, soporte interpersonal y el manejo de estrés.

La ingesta racional de alimentos en cantidades adecuadas resulta importante establecer un estilo de vida saludable; Responsabilidad en salud: habilidades relacionadas con el cuidado medido de la salud de los involucrados y que busca tomar conciencia de la importancia de los cuidados médicos en la vida de los seres humanos; Actividad física/ ejercicio: La actividad física según la Organización Mundial de la Salud (2014), implica cualquier movimiento que produzca los músculos y que a su vez produzcan gasto energético; manejo del estrés: enfermedad del mundo moderno que ocasiona miles de muertes al año. Las estrategias de afrontamiento son los recursos con los que cuenta el individuo para responder a las demandas del contexto que son calificadas como exigentes y que requieren de un esfuerzo mayor para resolver la situación presentada; Soporte interpersonal: la clave de un estilo de vida saludable se relaciona con la actividad social del individuo. La forma en la que se aprende a convivir se convierte en el referente social para las interacciones futuras en diversos contextos, profesional, académico, recreativo, político; Autorrealización: el logro de objetivos te lleva a este estado pleno de satisfacción y sucede lo contrario de no obtenerse. La autorrealización son habilidades de logro efectivo de las aspiraciones o los objetivos

vitales de una persona por sí misma, y satisfacción y orgullo que siente por ello.

Las universidades de países desarrollados y sobre todo de los países emergentes presentan serios problemas con los estilos de vida de sus alumnos, como consecuencia de la llegada de la modernidad y el sedentarismo del cual son víctimas los involucrados.

Este estudio resultará importante porque permitirá al directivo de esta casa de estudios superiores, conocer un poco más sobre los hábitos, costumbres o estilos de vida de su alumnado y no centrarse solo en aspectos cognitivos, pues se debe tener en cuenta que se viene demostrando repetitivamente que estilos de vida poco saludables impactan en el rendimiento universitario. Siendo así este estudio servirá para que el alumno tome conciencia sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables, lo cual significa alimentarse sanamente, practicar rutinas de ejercicio, mantener un cuidado médico constante, Entre otros aspectos que presenta este estudio. Además de ello servirá para que los directivos universitarios puedan llevar un control de estilos de vida de sus alumnos o promover programas de sensibilización sobre estos temas tan importantes. La investigación propuesta, busca mediante la aplicación de la teoría y la aplicación de conceptos básicos sobre estilos de vida encontrar respuestas a los posibles problemas ocasionados por la práctica de hábitos de vida poco saludables que aquejan constantemente a las poblaciones universitarias.

La justificación practica se fundamenta pues con el desarrollo de este estudio se otorgará información significativa sobre la situación acerca de los estilos de vida de los universitarios y de esta manera emprender inmediatamente acciones para mitigar el efecto de esta situación. Al tratarse de un estudio sobre comportamiento del consumidor la justificación social radica en que esta investigación otorgara información que buscara desarrollar estrategias de acción para establecer conductas, comportamientos, actitudes racionales sobre la salud (estilos de vida saludables).

Se planteó como problema de investigación ¿Qué nivel de estilos de vida presentan los estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias empresariales de una universidad licenciada del norte del Perú? y como problemas específicos: ¿Qué nivel de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización presentan los estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias empresariales de una universidad licenciada del norte del Perú?

Siendo el objetivo general determinar el nivel de estilos de vida que presentan los estudiantes de pregrado (por

escuela profesional) de la facultad de ciencias empresariales de una universidad licenciada del norte del Perú y los específicos determinar el nivel de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización (por escuela profesional) que presentan los estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias empresariales de una universidad licenciada del norte del Perú.

MATERIALES Y MÉTODOS

Con el desarrollo de esta investigación se podrá ahondar en esta cruda y muy sensible realidad problemática vinculada a los estilos de vida que practica esta población universitaria, localizada en el norte del Perú.

Los resultados de este estudio serán medidos en base al cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-1) y sus respectivas dimensiones estipuladas por su creadora Nola Pender (1996), tales como nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización.

Según Tamayo (2004), la investigación descriptiva *“estipula la descripción, caracterización, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”*.

Se considera un enfoque cuantitativo que permita realizar cálculos y métricas para la determinación de los estilos de vida saludables predominantes en este grupo de estudiantes de pregrado. El diseño es no experimental y transversal ya que describe la variable y sus dimensiones en su contexto natural y además de ello no existirá ningún tipo de manipulación deliberada que afecten los resultados de esta investigación. La población para este estudio estará conformada por todos los alumnos de la facultad de ciencias empresariales (Escuela de turismo, Marketing y dirección de empresas, Administración. Contabilidad y Negocios internacionales) equivalente a: 2201 estudiantes de pregrado. Al aplicar el cálculo de muestras para poblaciones finitas el valor obtenido equivale a 330 alumnos. El 20 % de la muestra (66 alumnos) corresponde a cada escuela y serán encuestados de manera aleatoria en función a la disponibilidad de los horarios de los investigados.

Esta investigación utilizó un muestreo probabilístico. El cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-1) diseñado por Nola Pender en 1996 en base a la teoría de promoción de la salud, que alberga el cuidado de hábitos alimenticios saludables en los seres humanos, servirá de herramienta para medir las percepciones de los

estudiantes y clasificarlas según los rangos de puntuación otorgados por la ficha psicométrica de esta reconocida investigadora. Las 5 dimensiones por investigar y que serán tratadas estadísticamente están relacionadas al nivel de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización. El cuestionario consta de 48 ítem y la escala propuesta para evaluar las dimensiones resulta ser la escala de Likert donde: (1) nunca; (2) a veces; (3) frecuentemente; (4) rutinariamente.

Se debe mencionar que este instrumento fue sometido a la validación de 3 expertos en temas de promoción de la salud y a la prueba de confiabilidad respectiva por el método de consistencia interna por el coeficiente de Alpha de Crombach cuyo valor fue de 0.890, valor muy cercano a uno que denota un instrumento de fiable aplicabilidad a esta realidad problemática.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Nivel de nutrición.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)
Nutrición	157	47,6%	169	51,2%	4	1,2%	330	100,0%

Se encuestaron a 330 estudiantes (66 alumnos por escuela) y se pudo concluir (Tabla 1) que en su mayoría presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición, equivalente al 51,2%. Estos problemas se originan porque los estudiantes son poco organizados, no ingieren normalmente sus alimentos por las mañanas, no suelen seleccionar alimentos nutritivos, muchos de ellos no consumen 3 comidas al día y tampoco revisan las etiquetas de los productos que compran, donde se pueda apreciar fecha de vencimiento y composición de alimentos comprados.

Tabla 2. Tabla de contingencia nutrición y escuela profesional.

	Bajo cuidado	Nutrición		Total
		Mediano cuidado	Alto cuidado	
Escuela	Administración	32	34	66
	Contabilidad	31	32	66
	Marketing y Dir. Emp	28	38	66
	Negocios	32	34	66
	Turismo	34	31	66
Total	157	169	4	330

Para dar cumplimiento estricto a los objetivos de estudio la escuela profesional (Tabla 2) con mejores hábitos de nutrición resulta ser la escuela de Marketing y Dirección de Empresas y el resto de las escuelas presentan resultados muy similares.

Tabla 3. Nivel de ejercicio.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)
Ejercicio	268	81,2%	49	14,8%	13	3,9%	330	100,0%

La mayor parte de los investigados (Tabla 3) presentan un nivel bajo de cuidado en cuanto a sus hábitos de ejercicio equivalente al 81,2%. El tiempo que pasan en la universidad es excesivo y el desgaste es mayor, por eso existe poco tiempo para ejercitarse, tampoco existe una rutina que involucre actividades de caminata, natación, recreación entre otros.

Tabla 4. Tabla de contingencia entre ejercicio y escuela profesional.

Bajo cuidado	Ejercicio			Total
	Mediano cuidado	Alto cuidado		
Administración	52	10	4	66
Contabilidad	53	10	3	66
Escuela Marketing y Dir. Emp	56	10	0	66
Negocios	57	9	0	66
Turismo	50	10	6	66
Total	268	49	13	330

Se concluye que las escuelas profesionales (Tabla 4) con mejores hábitos de ejercicio resultan ser las escuelas de administración, contabilidad y turismo.

Tabla 5. Nivel de responsabilidad en salud.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)
Repon. En salud	192	58,2%	133	40,3%	5	1,5%	330	100,0%

En su mayoría los investigados de esta casa de estudios superiores (Tabla 5), presentan un nivel bajo de cuidado en cuanto a sus hábitos de responsabilidad en salud equivalente al 58,2%. Estos estudiantes manifiestan tener un mediano contacto con médicos frente a situaciones de salud, son pocos quienes realizan chequeos de colesterol, de cuidado personal, y además por desconocimiento

son pocos quienes auscultan o revisan su fisonomía para detectar algunos problemas de salud.

Tabla 6. Tabla de contingencia resp. en salud y escuela profesional.

Bajo cuidado	Repon. En salud			Total
	Mediano cuidado	Alto cuidado		
Administración	39	22	5	66
Contabilidad	39	27	0	66
Escuela Marketing y Dir. Emp	41	25	0	66
Negocios	38	28	0	66
Turismo	35	31	0	66
Total	192	133	5	330

La escuela profesional (Tabla 6) con mejores hábitos de responsabilidad en salud resulta ser la escuela de administración.

Tabla 7. Nivel de manejo en estrés.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)	f(x)	f (%)
Manejo de estrés	132	40,0%	198	60,0%	0	0,0%	330	100,0%

Se tiene que en su mayoría presentan (Tabla 7) un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de manejo del estrés equivalente al 60%. Esto es como resultado de la escasa organización y control que tienen sobre sus actividades cotidianas que evitan la existencia de escasos momentos para practicar relajamiento de músculos y sobre todo para disminuir la tensión en el cuerpo.

Tabla 8. Tabla de contingencia estrés y escuela profesional.

Bajo cuidado	Manejo de estrés		Total
	Mediano cuidado		
Administración	25	41	66
Contabilidad	26	40	66
Escuela Marketing y Dir. Emp	26	40	66
Negocios	27	39	66
Turismo	28	38	66
Total	132	198	330

La escuela académico profesional (Tabla 8) con mejores hábitos de manejo del estrés resulta ser la escuela de Administración.

Tabla 9. Nivel de soporte interpersonal.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)
Soporte interpersonal	251	76,1%	79	23,9%	0	0,0%	330	100,0%

Los investigados perciben en su mayoría (Tabla 9) un nivel bajo de cuidado en cuanto a sus hábitos de soporte interpersonal equivalente al 71,6%. Estos estudiantes de pregrado no son muy expresivos, no suelen mantener relaciones afectivas muy estables con sus compañeros, no suelen elogiar o emocionarse por los logros de otros.

Tabla 10. Tabla de contingencia soporte interpersonal y escuela profesional.

Bajo cuidado	Soporte interpersonal		Total
	Mediano cuidado	Alto cuidado	
Administración	52	14	66
Contabilidad	52	14	66
Escuela Marketing y Dir. Emp	43	23	66
Negocios	52	14	66
Turismo	52	14	66
Total	251	79	330

De acuerdo con los hallazgos estadísticos (Tabla 10) encontrados la escuela académico profesional con mejores hábitos de soporte interpersonal resulta ser la escuela de Marketing y Dirección de Empresas.

Tabla 11. Nivel de autorrealización.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)
Autorrealización	86	26,1%	230	69,7%	14	4,2%	330	100,0%

Se encuestaron a 330 estudiantes (66 alumnos por escuela) y se concluye (Tabla 11) que en su mayoría presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a autorrealización equivalente al 69,7%. Según la valoración de resultados estos estudiantes evidencian problemas de autoestima baja, no son muy entusiastas, tampoco se sienten muy felices y no suelen vislumbrar un futuro con progreso o éxito personal o profesional.

Tabla 12. Tabla de contingencia autorrealización y escuela profesional.

Bajo cuidado	Autorrealización			Total
	Mediano cuidado	Alto cuidado	Alto cuidado	
Administración	14	52	0	66
Contabilidad	25	41	0	66
Escuela Marketing y Dir. Emp	11	46	9	66
Negocios	14	47	5	66
Turismo	22	44	0	66
Total	86	230	14	330

La escuela profesional con mejores niveles de autorrealización (Tabla 12) resulta ser la escuela de Marketing y Dirección de Empresas de esta casa de estudios superiores que goza de licenciamiento en el Norte del Perú.

Tabla 13. Nivel de estilos de vida.

	Bajo cuidado		Mediano cuidado		Alto cuidado		Total	
	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)
Estilos de vida	176	53,3%	149	45,2%	5	1,5%	330	100,0%

La conclusión global logro determinar (Tabla 13) que en su mayoría los estudiantes de pregrado de estas cinco escuelas profesionales presentan un nivel bajo de estilos de vida equivalente al 53,3% y un nivel mediano equivalente al 45,2% y finalmente el 1,5% un nivel alto.

Tabla 14. Tabla de contingencia estilos de vida y escuela profesional.

Bajo cuidado	Estilos de vida			Total
	Mediano cuidado	Alto cuidado	Alto cuidado	
Escuela Administración	27	34	5	66
Contabilidad	43	23	0	66
Marketing y Dir. Emp	41	25	0	66
Negocios	45	21	0	66
Turismo	20	46	0	66
Total	176	149	5	330

Las escuelas profesionales (Tabla 14) con mejores estilos de vida resultan ser las escuelas de Administración y Turismo. Los estilos de vida en universitarios son aspectos claves para lograr un óptimo desempeño académico, este tema ha sido estudiado desde diferentes perspectivas y posturas tanto académicas como prácticas, cuyos resultados no hacen más que corroborar que estilos de vida precarios afectan la conducta y el comportamiento de los seres humanos.

Los resultados de Beltrán Corredor (2016), señalan que la falta de tiempo y la carga académica son una de las principales causas para que los estudiantes dejen o eviten realizar actividades físicas, culturales o sociales, pese a ello, los estudiantes cuentan con habilidades para establecer relaciones interpersonales y negarse a consumir drogas ilegales; entre tanto en esta tesis los resultados señalan que los estilos de vida en su mayoría son precarios como consecuencia de la pésima alimentación, escaso nivel de ejercicio, los elevados índices de estrés entre otros.

Continuando con la contrastación de resultados se encontró con Canova Barrios (2016), que busca describir las conductas asociadas a los estilos de vida pero presentan dimensiones valoradas: Familia y amigos, Asociatividad y actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol y otras drogas, Sueño y estrés, Trabajo y tipo de personalidad, Introspección, Control de la salud y conducta sexual.

CONCLUSIONES

En su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición equivalente al 51,2% y el restante 47,6% un nivel bajo. Llegando a determinarse que la escuela profesional con mejores hábitos de nutrición resulta ser la escuela de Marketing y Dirección de Empresas y el resto de las escuelas presentan resultados muy similares.

Los hallazgos estadísticos demuestran que los involucrados en su mayoría presentan un nivel bajo de cuidado en cuanto a sus hábitos de ejercicio equivalente al 81,2%. Los resultados de esta dimensión determinaron que las escuelas profesionales con mejores hábitos de ejercicio resultan ser las escuelas administración, contabilidad y turismo.

Se pudo determinar que en su mayoría los estudiantes de pregrado presentan un nivel bajo de cuidado en cuanto a sus hábitos de responsabilidad en salud equivalente al 58,2%. Entre tanto la escuela profesional con mejores hábitos de responsabilidad en salud resulta ser la escuela de turismo.

Se obtiene que el 53,3% de la muestra presenta un nivel bajo de estilos de vida y un 45,2% presentan un nivel mediano y finalmente el 1,5% un nivel alto. Las escuelas profesionales con mejores estilos de vida resultan ser las escuelas de Administración, Turismo, marketing y dirección de empresas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College Health Association. (2011). Cultura Competency Statement. ACHA. https://www.acha.org/documents/resources/guidelines/ACHA_Cultural_Competency_Statement_Feb2011.pdf
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260.
- Beltrán Corredor M. (2016). *Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores*. (Trabajo de Grado para Optar el Título de Psicólogo). Fundación Universitaria de Los Libertadores.
- Blake, A. (2014). *Hacia un estilo de vida saludable*. EU-DEBA.
- Canova, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14(12), 23-32.
- Cedillo Ramírez L. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 16(2), 57-65.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Actividad física. OMS. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/paes/>
- Quiles Marco, Y., & Quiles Sebastián, M. J. (2015). *Promoción de la Salud: Experiencias Prácticas*. Universidad Miguel Hernández.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- Tuero del Prado Prado, C., & Márquez Rosa, S. (2013). *Estilos de vida y actividad física*. Ediciones Díaz de Santos.