



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Propuesta del Programa “UCV - Salud” para Estilos de Vida Saludables de los Estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud**

AUTOR:

Br. Fiorella Rosmery, Salés Calderón

ASESOR:

Dr. Patricia del Rocio, Chávarry Ysla

SECCIÓN: Ciencias

de la Médicas

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Calidad de las prestaciones asistenciales y gestión del riesgo en la salud

PERÚ – 2018

PÁGINA DEL JURADO

Dra. Mercedes Alejandrina Collazos Alarcon
Presidente

Dra. Marina Caján Villanueva
Secretario/a

Dra. Patricia del Rocio Chávarry Ysla
Vocal

DEDICATORIA

A Dios por ser quien me bendice y me ilumina en todo el camino de mi vida brindándome la fortaleza de seguir y cumplir con mis metas trazadas.

A mi hija, esposo y padres por tener su gran apoyo incondicional, amor, motivándome a salir adelante y lograr así seguir creciendo profesionalmente.

A todas las personas que colaboraron a la realización de esta investigación ya que sin su participación no habría podido lograr mis objetivos trazados.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Dra. Patricia del Rocio, Chávarry Ysla, por su inmensa paciencia, comprensión y sus grandes aportes que permitieron encaminar y realizar este trabajo de investigación.

A la comunidad vallejana por su valiosa y desinteresada colaboración como protagonistas principales durante la ejecución de la presente investigación.

A los Miembros de este Jurado, por sus valiosos aportes y sugerencias en la realización de esta investigación, por el tiempo y orientaciones brindados.

A las personas que validaron los instrumentos y a todas aquellas personas que directa o indirectamente contribuyeron con la realización del presente Trabajo de Investigación

1. DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Fiorella Rosmery Salés Calderón, con DNI N° 43058421, a efecto de cumplir con los criterios de evaluación de la experiencia curricular de Metodología de la Investigación Científica, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 18 de Mayo del 2018

Fiorella Rosmery Salés Calderón

PRESENTACIÓN

Respetables miembros del Jurado Calificador:

Conforme a lo escrito en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, pongo a vuestra consideración la tesis: PROPUESTA DEL PROGRAMA “UCV - SALUD” PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, CHICLAYO, elaborada con el propósito de obtener el Grado Académico de Magister en Gestión de los Servicios de la Salud.

En el presente trabajo se estudia la problemática de los estilos de vida en la comunidad Vallejana, debido a las diferentes evidencias de conductas no saludables en diversos entornos de nuestro país que apuntan a la misma problemática que abarco en Este estudio. Es por ello, que en la universidad no es ajena a dicha problemática entre sus estudiantes y con ello nace la necesidad de crear una herramienta capaz de mejorar eficazmente los estilos de vida.

La investigación está estructurada en tres capítulos:

En el primero se abordan aspectos referidos al planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, limitaciones, antecedentes, objetivos, generales y específicos, además algunas referencias teóricas del tema son tratados en este apartado. El segundo capítulo contiene el marco metodológico y en el tercero, se dan a conocer los resultados de la investigación; finalmente se precisan las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos respectivos.

Se espera, que la investigación sea evaluada y merezca su aprobación se expone el presente trabajo con la certeza de que este, cumple con el sustento científico adecuado y los requisitos metodológicos convenientes y pertinentes

El Autor

ÍNDICE

Página del Jurado -----	ii
Dedicatoria -----	iii
Agradecimiento -----	iv
Declaratoria de autenticidad -----	v
Presentación -----	vi
Índice -----	vii
Resumen -----	ix
Abstract -----	x
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Realidad problemática -----	12
1.2. Trabajos previos -----	14
1.3. Teorías relacionadas con el tema -----	16
1.4. Formulación del problema -----	23
1.5. Justificación del estudio -----	23
1.6. Limitaciones y alcance del Proyecto -----	24
1.7. Objetivos -----	24
II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación -----	26
2.2. Variables, operacionalización -----	27
2.3. Población y muestra -----	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad -----	28
2.5. Métodos de análisis de datos -----	30
2.6. Aspectos éticos -----	30
III. RESULTADOS -----	32
IV. DISCUSIÓN -----	63

V.	CONCLUSIONES -----	69
VI.	RECOMENDACIONES -----	72
VII.	REFERENCIAS -----	74
	ANEXOS -----	79
	Instrumentos	
	Ficha técnica de los instrumentos	
	Confiabilidad de los instrumentos	
	Matriz de consistencia del estudio	
	Base de datos	
	Propuesta.	
	Autorización de publicación.-----	101
	Acta de aprobación d originalidad de tesis-----	102

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo proponer el programa “UCV – SALUD” para estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, su diseño fue descriptivo. La población y muestra fue de 898 estudiantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario de estilos de vida de Walker y Pender y modificado por Reyna E y Diaz, R. compuesto por 25 preguntas, su nivel de consistencia validez y confiabilidad según la técnica de Alfa de Cronbach fue de 0.811. Los resultados dentro de las características demograficas fueron que las edades encontradas oscilaron entre 16 a 21 años, prevalenciando la de 18 años con un 50.33%, es sexo predominante 52.34% es el femenino, estado civil 99.89% soltero y el distrito es Chiclayo con 39.87%, seguido Jose Leonardo Ortiz con 31.40%, en cuanto a las dimensiones de los estilos de vida como alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud se puede determinar como dimensiones no saludables . Se concluyó que el 80.3% indicaron tener estilos de vida no saludables y un 19.7% estilos de vida saludables y en base a esto se propuso el Programa “UCV – SALUD” para estilos de vida saludables de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

Palabras clave: Programa, estilos de vida, universidad, estudiantes

ABSTRACT

The objective of this research was to propose the "UCV - HEALTH" program for lifestyles of the students of the Cesar Vallejo University, Chiclayo, its design was descriptive. The population and sample was 898 students. The instrument used was the Walker and Pender lifestyle questionnaire and modified by Reyna E and Diaz, R. composed of 25 questions, its level of consistency validity and reliability according to the Cronbach's Alpha technique was 0.811. The results within the demographic characteristics were that the ages found ranged from 16 to 21 years, prevailing the age of 18 with 50.33%, it is predominant sex 52.34% is female, marital status 99.89% single and the district is Chiclayo with 39.87 %, followed by Jose Leonardo Ortiz with 31.40%, in terms of the dimensions of lifestyles such as diet, activity and exercise, stress management, interpersonal support, self-fulfillment and responsibility in health can be determined as unhealthy dimensions. It was concluded that 80.3% indicated to have unhealthy lifestyles and 19.7% healthy lifestyles and based on this, the "UCV - HEALTH" Program for healthy lifestyles of the students of the César Vallejo University, Chiclayo was proposed. .

Keywords: Program, lifestyle, university, students, lifestyles.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La investigación tiene como objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes de la universidad César Vallejo filial Chiclayo, con la finalidad de diagnosticar la situación actual de los adolescentes, adultos jóvenes y maduros, proponiendo así el programa “Ucv – salud” a las autoridades de la universidad para que tomen conciencia y conocimiento sobre los resultados de la investigación y lograr mediante el desarrollo de la propuesta del programa un servicio eficaz, eficiente y de calidad a todos los estudiantes de la universidad Cesar Vallejo.

La investigación tiene como fundamento las bases conceptuales de los estilos de vida. Entendiéndose por estilo de vida a la manera o forma de vida de un individuo o colectiva para satisfacer sus necesidades como ser humano, tomando en cuenta los factores psicológicos, sociales, culturales y económicos. La cual se ha podido observar que en la vida universitaria es una de las etapas donde se abandonan ciertos hábitos saludables, convirtiéndola en una población en riesgo.

En la actualidad está demostrado que las personas mantienen ciertos hábitos de riesgo: sedentarismo, tabaquismo, alimentación no saludable o consumo de alcohol en exceso que pueden contribuir a la morbimortalidad. Es por ello que es menos costoso ayudar a que una persona tenga estilos de vida saludables promoviendo estilos de vida saludable que curar de una enfermedad.

La salud es muy importante para todo ser humano, es por ello que los problemas de salud es lo primero que se debe priorizar en el primer nivel de atención como es la promoción y prevención de la salud, más cuando es considerado de bajo acceso a los servicios de salud, programas especializados, tratamiento costoso y sobre todo enfermedades prevalentes irreparables, cuando pueden ser prevenibles desde los inicios del desarrollo humano.

Hoy en día encontramos estilos de vida no saludables en los países subdesarrollados causando en su mayoría enfermedades. Si la persona en sus inicios de vida tiene estilos de vida poco saludables como: actividad física deficiente, alimentación no saludable o hábitos nocivos presentará posibles problemas en su adultez, es allí la importancia de la promoción y prevención de la salud mediante programas y actividades saludables.

En el ámbito local el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2015 nos da a conocer que las dos principales causas de morbilidad y mortalidad de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se deben en gran medida a comportamientos nutricionales inadecuados. Por ejemplo, enfermedades como el cáncer de colon, el estreñimiento y la diverticulosis se han relacionado con dietas pobres en fibras, mientras que las dietas ricas en grasa y sal favorecen la hipercolesterolemia y la hipertensión, dos importantes factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.

En la Universidad César Vallejo los estudiantes refieren que consumen comidas rápidas no solo por su sabor agradable, sino también por su bajo costo. Así también los jóvenes afirman llevar una vida desordenada, no solo por la alimentación, sino por los inadecuados hábitos físicos que son sustituidos por otras actividades que no involucran actividad física, favoreciendo sin duda un mayor sedentarismo juvenil pues ya no dedican su tiempo libre a practicar algún deporte y con ello limitan la utilización de sus miembros inferiores, haciendo más uso de los medios de locomoción motorizados, escaleras mecánicas, ascensores.

Asimismo los estudiantes universitarios manifestaron que están incorporando a sus estilos de vida la práctica de hábitos nocivos como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias dañinas para su salud. El factor común entre las actividades físico-deportivas, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, es que ambas se dan en el tiempo de ocio de los jóvenes.

1.2. Trabajos previos

En la investigación se encontraron los siguientes estudios relacionados:

“Giraldo A, Colombia (2010), realizo una investigación titulada la Promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, Tuvo como objetivo profundizar en el tema de la promoción de la salud como estrategia para el fometno de estilos de vidad saludables, obteniendo como resultados una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación.” (Giraldo A. 2010). “Además de las definiciones de los estilos de vida saludables se tuvieron en cuenta los factores tanto internos como externos a las personas que intervienen para su fomento. Concluyendo que la promoción de la salud se constituye como una estrategia.”(Giraldo A. 2010)

“Córdova D y cols. Mexico (2013), realizo una investigación titulada Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios, con el objetivo de deterrminar la correlación entre el estado nutricional y el estilo de vida, es estudio fue descriptivo de corte trasversal, en la cual fueron evaluados 404 estudiantes, en los resultados se determino con el índice de masa corporal, IMC, y a través del cuestionario FANTASTIC valoraron el estilo de vida en 10 diferentes aspectos, y encontraron que 88,1% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y 65% fue clasificado como normal de acuerdo al IMC.” (Córdova D y cols. Mexico 2013).

“Sin embargo, esta correlación es débil porque al ser el estilo de vida un comportamiento en el que intervienen diferentes variables, se infiere que cada una de ellas aporta cierto nivel de importancia, pero no puede atribuírsele únicamente a una de ellas un impacto altamente significativo.”
(Cordova, D. (2013).

“Ledo Varela T y cols. Valladolid – España, (2011); realizo una investigación titulada Características nutricionales y estilo de vida en universitarios, en su investigación evaluaron a 111 estudiantes, teniendo como resultado que un 6,4% de mujeres tenían un peso inferior al saludable, mientras que un 27,8%

hombres y un 6,5% mujeres estaban en rango de sobrepeso.” (Ledo Varela T y cols. Valladolid 2011)

“Del mismo modo un 15,3% de casos presentó un perímetro abdominal excesivo. Determinando que la masa grasa fue superior en las mujeres. También se pudo observar que un 16,7% se declararon fumadores, un 67% de universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente y un 55,6% declararon consumo de alcohol de alta graduación” (Ledo Varela T y cols. Valladolid 2011)

“Palomares Estrada, En Perú (2014), en su tesis de investigación para obtener el grado de magister titulado Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud tuvo como objetivo analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del Ministerio de salud, su diseño fue observacional, analítico, correlacional con corte trnasversal y prospectivo.”(Palomares E. 2014).

“Sus resultados fueron que de 106 profesionales evaluados, 79 son mujeres y 27 son varones, la edad promedio es de 45.5 años. Según la correlación de spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos respectivamente.” (Palomares E. 2014). “Concluyendo la investigación determinando que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional entre los profesionales de la salud de un hospital del Ministererio de Salud.” (Palomares E. 2014).

“Grimaldo M. Perú (2010) del instituto de investigación de la escuela profesional de Psicología Universidad de San Martin de porras realizo una investigación titulada Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de lima con el objetivo de determinar la relación entre los dominios de bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad

de vida y tres factores de estilo de vida saludable en sus estudiantes de posgrado de ciencias de la salud de la ciudad de Lima, Perú.” (Grimaldo M. Perú 2010)

“El estudio fue descriptivo correlacional aplicado a 198 profesionales de la salud, estudiantes de maestría y doctorado.” (Grimaldo M. Perú 2010). “Los instrumentos aplicados fueron una escala de calidad de vida y cuestionario de vida saludable, Obteniendo como resultados: una correlación entre calidad de vida y actividad deportiva, correlación entre la calidad de vida del dominio salud y consumo de alimentos en el grupo de edad más joven, correlación entre algunos dominios de la calidad de vida sueño y reposo.” (Grimaldo M. Perú 2010). “La investigación concluyo en que los hallazgos del estudio muestran que existe una estrecha relación entre el sueño y calidad de vida, aunque hay necesidad de continuar investigando en otros grupos muestrales” (Grimaldo. M. 2010)

“Quiroz, P. Perú. (2013). Realizo una investigación titulada: Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos jóvenes y maduros A.H. los paisajes – Chimbote, 2011, La metodología empleada fue cuantitativo de corte transversal y diseño descriptivo correlacional, su instrumento fue la escala de estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales.” (Quiroz, P. Perú. 2013).

“Llegando a la siguiente conclusión: que un 61.7 % presenta un estilo de vida no saludable y un 38,3 % tiene estilos de vida saludable.”(Quiroz, P. Perú. 2013).

1.3. Teorías relacionadas con el tema

1.3.1. Universidad Saludable.

“En esta era de la información surge la necesidad de contribuir con el mejoramiento de las condiciones de vida de una sociedad a través de estilos de vida saludables, tal como lo establecen los objetivos del desarrollo del milenio” (Naciones unidas, 2008). “los de salud (alma ata, 1978, carta de Ottawa, 1986, Declaración de México, 2000) y de educación” (UNESCO DAKAR 2000, Segunda Reunión de Ministros de América Latina y el Caribe – Unión Europea, 14 de abril

2005).

“Organismos internacionales como la OMS y OPS han incentivado el trabajo a través del programa de escuelas promotoras de la salud desde hace ya años atrás, de esta manera se quiere buscar trascender el paradigma de la atención médica escolar tradicional, en base a mejorar de manera integral las condiciones de educación, salud, bienestar y desarrollo humano de todos los organismos que constituyen la comunidad escolar” (organización mundial de la salud, 2008).

Es por ello que hoy e día se habla de “UNIVERSIDADES SALUDABLES” considerando a la Universidad como ente promotor de la promoción de la salud, tal es así que brindan los siguientes factores:

- “Accesibilidad de la universidad para efectuar el abordaje de las necesidades de la salud de diversos colectivos.” (organización mundial de la salud, 2008).
- “la población de estudiantes jóvenes, está en una etapa de formación de perspectivas sobre la salud y los estilos de vida propios.” (organización mundial de la salud, 2008).
- “la población adulta igualmente es accesible por su trabajo, puesto que su vida se desarrolla allí durante un importante número diario de horas.” (organización mundial de la salud, 2008).

Los servicios que se ofrecen en las universidades saludables pueden constituir un entorno que promueva la salud, bienestar y calidad de vida, a todos sus miembros teniendo en cuenta el ambiente físico y psicosocial saludable en la organización y funcionamiento, sin excluir las metodologías pedagógicas las relaciones entre los diferentes gremios y la curricula que tiene que estar encaminada a una universidad saludable.

“La organización panamericana de la salud y la organización mundial de la salud proponen un modelo para las Universidades Saludables presentada en la Conferencia realizada en Santiago de Chile en 2003 denominada Construyendo Universidades Saludables”. (OMS – OPS 2003).

“para ello, existen diferentes experiencias relacionadas con Universidades Saludables, la mayor parte se han desarrollado bajo la orientación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el continente americano, teniendo a países como México, Chile, Colombia, Venezuela, Perú, Cuba, USA y Canadá; cada una de ellas aportando con diversas experiencias y diferentes grados de desarrollo.” (OMS – OPS 2003)

“El objetivo de una Universidad Saludable es lograr concentrar los esfuerzos en la promoción de estilos de vida saludable.” (OMS – OPS 2003). “Dichos estilos de vida deben ser abordados desde una perspectiva que involucre todo el ciclo de vida del individuo y que, al mismo tiempo, permita lograr una mirada intersectorial” (OMS – OPS 2003)

Las Universidades como entes académicos por muchos años se han dedicado solo a la formación de profesionales integrales. Asimismo es un espacio laboral para el personal docente y administrativo puesto que se desarrollan actividades de formación para el desarrollo humano. Las universidades tienen un rol importante en la generación de conocimientos, conductas y una cultura saludable que beneficia a toda su comunidad universitaria y su entorno ya que cuenta con el proceso dinámico de enseñanza – aprendizaje con el que se forman los profesionales.

Para lograr una cultura saludable, las universidades deben centrar sus objetivos en diseñar y promover un modelo de abordaje de promoción de la salud fortaleciendo así las diversas iniciativas que permitan inculcar una cultura saludable, la protección del medio ambiente y la mejora de la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Una universidad saludable se caracteriza por:

- a) “Promover un ambiente saludable que favorezca el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad.”(OMS – OPS 2003)

- b) “Promover la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.” (OMS – OPS 2003)
- c) “Apoyar el desarrollo de los estilos de vida saludable.” (OMS – OPS 2003)
- d) “Ayudar a los jóvenes a alcanzar su potencial físico psicológico y social promoviendo la autoestima.” (OMS – OPS 2003)
- e) “Definir objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.” (OMS – OPS 2003)
- f) “Explorar a disponibilidad de los recursos universitarios para apoyar acciones de promoción de la salud.” (OMS – OPS 2003)
- g) “Implementar un diseño curricular sin importar de que carrera se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.”(OMS – OPS 2003)
- h) “Fortalece en los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla.” (OMS – OPS 2003)

1.3.2. Estilos de vida.

“Karl Marx y Max weber a finales del siglo XIX fueron los primeros filosofos y sociologos que aportaron al estudio del concepto de Estilos de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento.” (Abel 1991).

“Marx refiere que el estilo de vida es el producto de las condiciones socioeconomicas donde los individuos estan sometidos, mientras Weber amplia el concepto aegando que los estilos de vida que adoptan los individuos influye e determina la estratificación social” (Abel 1991).

“Weber refiere que el estilo de vida esta constituido por dos elementos: conducta vial y las oportunidades vitales, la primera se refiere a las elecciones que realizan los individuos y la segunda constituyen a la probabilidad de realizar tales elecciones en base a su posición socioeconómica. De Tal manera en comparación con Marx, Weber a la vez que enfatiza la importancia de los condicionantes sociologicos ofrece cierto margen de libertad al individuo en su comportamiento” Abel (1991).

Alfred Adler a principios del XX “define el estilo de vida como un patron unico de conducta y habitos con los cuales el individuo lucha por conseguir la superioridad, desplazando los factores socioeconomicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida.”Adler, (1973)

“Según Walkers y otros investigadores en 1987 en promoción de salud del programa de Universidad del Norte de Illinois, construyeron un instrumento que permita evaluar a la población con la finalidad de determinar algún tipo de comportamiento que llegan a conformar un estilo de vida. Comportamientos como: ejercicios físicos, nutrición, manejo de estrés, soporte interpersonal, Auto actualización y responsabilidad con la salud.” (Walkers 1987)

Según Leignadier, Valderrama y Vergara en su investigación refiere a estilo de vida “como el conjunto de comportamientos, actitudes, valores que no sólo previenen o protegen de enfermedades físicas sino que también considera el aspecto de salud psicológica como un rasgo de individualidad general de la postura de cada persona frente a las situaciones de su vida que le permite adaptarse sanamente al medio y crecer como persona integral”(Leignadier, V. y Vergara)

1.3.2.1. **Estilos de Vida Saludables:**

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) en una conferencia realizada en Canadá en 1986 se adoptó la Carta de Ottawa, el cual se reconoce que la salud no es sencillamente el producto de trastornos médicos o de otro tipo directamente relacionados con la salud, sino que es un problema de carácter integral determinado por un conjunto de factores sociales y ambientales.” OMS (1986).

“Tal es asi que los estilos de vida son considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, siendo importante para promover la salud” OMS (1986)

“Para la organización mundial de la salud se define a estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, logrando asi mejorar la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida,

porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también física, mental y bienestar social.” (OMS 1986).

Los estilos de vida están relacionados directamente con las conductas y los patrones de consumo de un individuo como pueden ser la nutrición, la actividad física, manejo del tiempo, consumo de alcohol, drogas entre otras actividades, que son conocidas como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento que el sujeto, obteniendo según su comportamiento el riesgo a enfermedades prevalentes a consecuencia de estilos de vida no saludables (diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc.).

Podríamos realizar una lista de estilos de vida saludables que si son practicados responsablemente por las personas se podría obtener un bienestar gozando de una calidad de vida y satisfaciendo las necesidades que contribuyen a un buen desarrollo humano.

Estos comportamientos podrían ser: objetivos personales, sentido y proyecto de vida, plan de acción; gozar de buena autoestima, el sentido de pertenencia, la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión, crecimiento constante; brindar y recibir afecto y mantener buenas relaciones interpersonales y sociales; tener satisfacción con la vida; alimentación saludable; promover valores, tener una buena negociación; capacidad de responsabilidad en el cuidado de la salud, evitar factores de riesgo como obesidad, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, automedicación, estrés; tener momentos de relajación; comunicación asertiva; tener participación activa en programas preventivo promocionales para mantener, restablecer y/o mejorar su salud y gozar una excelente calidad de vida.

1.3.3. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

“Nola Pender autora del Modelo de Promoción de la Salud 1987 y revisado en 2002, estableció la idea de promover una salud óptima que sustituye a la prevención de la enfermedad.” (Pender (2002).

“El modelo de promoción de la salud se basa o se construyó bajo la base de la teoría Del aprendizaje social de Albert Bandura, el cual asevera la importancia de los procesos cognitivos en la modificación del comportamiento; así también la en la teoría de Fishbein sobre la acción razonada, que afirma que la conducta depende de actitudes personales y de normas sociales.” (Pender 2002).

“Sumando los conocimientos de la Dra. Pender en desarrollo humano, psicología experimental y educación justifica la inspiración de su modelo en psicología social y teoría del aprendizaje” (Pender 2002).

“Pender con la propuesta de su modelo logra identificar una serie de factores de tipo cognitivo – perceptivo en el individuo, como la importancia de la salud, lo beneficios percibidos de las conductas que promueven la salud, las barreras percibidas de las conductas promotoras de la salud, el estado de salud percibido, la definición de salud y el control percibido de salud.” (Pender 2002).

“Dichos factores pueden ser modificados debido a las características demográficas, biológicas, influencias interpersonales, así como por factores situacionales y conductuales. Todos estos factores predicen la participación de la persona en la conducta promotora de salud. La salud, es el objetivo máximo que una persona desea alcanzar” (Pender 2002)

Según el modelo de Pender relacionado a los estilos de vida tenemos los siguientes principios:

- “Las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales pueden expresar su propio potencial de la salud humana” (Pender 2002).
- “Los seres humanos valoran el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el cambio y la estabilidad” (Pender 2002).

- “Cada persona tiene la capacidad de poseer una auto – conciencia reflexiva, incluida la valoración de sus propias competencias”. (Pender 2002).
- “Los individuos buscan regular la forma activa su propia conducta” (Pender 2002).
- “Las personas interactúan con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial transformando progresivamente el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo.” (Pender 2002).
- “Los diversos profesionales de la salud forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia en las personas a lo largo de la vida” (Pender 2002).
- “La reconfiguración iniciada por una mismo de las pautas interactivas de la persona entorno es esencial para el cambio de conductas” (Pender 2002).

1.4. Formulación del problema

¿Cómo la propuesta del Programa “Ucv – salud” puede mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo?

1.5. Justificación del estudio

La investigación se justifica porque permitió identificar los estilos de vida de los universitarios vallejanos y esto permitirá a las autoridades y profesionales de salud tomar decisiones de acuerdo a las características y condiciones propias de nuestra comunidad vallejana, asumiendo nuevos retos para diseñar y proponer programas que ayuden a fortalecer los estilos de vida y contribuyan a mejorar la calidad de vida en toda la comunidad vallejana.

El estudio fue importante para que en corto plazo se implemente la propuesta del programa “UCV – SALUD” que espera contribuir en las políticas saludables de la Universidad Cesar Vallejo, encaminando las acciones en una Universidad Saludable.

La investigación aporta a la comunidad vallejana porque brinda más responsabilidad de la salud y la calidad de vida según las dimensiones del ser

humano. Con la finalidad de seguir contribuyendo el fortalecimiento de la salud a partir de la identificación de los estilos de vida de la comunidad universitaria.

1.6. Limitaciones y alcance del Proyecto

La presente investigación identifica los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo filial Chiclayo.

Por limitaciones, la investigación cumple con las fase de identificación de los estilos de vida y diseña una propuesta del Programa “UCV – SALUD” para estilos de vida saludables de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, sugiriendo se evalúe la efectividad de la propuesta después de la ejecución.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Proponer el programa “UCV - salud” para mejorar los estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad César Vallejo, Chiclayo.

1.7.2. Objetivos específicos

- Identificar las características demográficas de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo.
- Identificar los estilos de vida de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo.
- Identificar los estilos de vida según sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, autorrealización.
- Diseñar el programa “UCV - Salud” para mejorar los estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad César Vallejo, Chiclayo.
- Validar el Programa “UCV – SALUD” para estilos de vida saludables de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo.

CAPÍTULO II

MÉTODO

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

Tipo: Estudio cuantitativo.

Diseño: Descriptivo con propuesta.

La investigación es “cuantitativo porque tuvo que describir y explicar los fenómenos asociados a las variables en estudio y fueron susceptibles de cuantificación, se utilizó la metodología empírico analítico y se sirvió de pruebas estadísticas para el análisis de datos”.(Hernández et al., 2006, p. 244-259)

El diseño de la investigación fue de tipo “descriptivo simple con propuesta en el cual el investigador busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento, es decir está constituida por una variable y una población” (Hernández et al., 2006, p.244-259).

Esquema:

M – O - P

Dónde:

M: Estudiantes de la universidad Cesar Vallejo, Chiclayo.

O: Estilos de vida saludable

P: Propuesta de programa “UCV – SALUD”

2.2. Variables, operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensione	Indicadores	Items	Escal a
Estilos de vida saludables	“Estilos de vida al conjunto de conductas o patrones que una persona pone en práctica de manera consistente en su vida cotidiana, siendo determinante en una buena salud o poniendola en riesgo para la enfermedad” (Lopategui E. 2000)	La variable de estilos de vida saludable fue evaluada mediante el cuestionario de estilos de vida la cual tendrá las siguientes categorías. - Nunca = 1 - A veces = 2. - Frecuente= 3 - Siempre= 4	Evaluación de 6 dimensiones	1. N° de alimentos 2. consumo de alimentos balanceados. 3. consumo de agua. 4. consumo de frutas 5. consumo de alimentos procesados. 6. conocimiento de ingredientes de comidas empaquetadas.	1,2,3, 4,5,6	Nominal
			1. Alimentación	1. tiempo de ejercicios. 2. actividades de ejercicios.	7,8	
			2. Actividad y ejercicio.	1. identificación de tensiones. 2. expresión de tensiones. 3. alternativas de solución 4. actividades de relajación	9,10, 11,12	
			3.- Manejo de Estrés.	1. facilidad de relaciones interpersonales 2. buenas relaciones interpersonales 3. comparte sentimientos. 4. apoyo en situación difícil.	13,14 ,15,16	
			4.- Apoyo Interpersonal.	1. satisfacción personal 2. satisfacción con actividades actuales. 3. actividad de desarrollo personal.	17,18 ,19	
			5.- Autorrealización.	1. frecuencia a aun establecimiento de salud. 2. cuando acude a un establecimiento de salud. 3. automedicación. 4. tratamiento médico 5. actividades que fomentan la salud. 6. consumo de sustancias nocivas.	20,21 ,22,23,24, 25	
6. Responsabilidad en salud						

2.3. Población y muestra

Población:

La población de esta investigación estuvo constituida por el total de estudiantes registrados y vigentes en el semestre 2018 – I de la Universidad Cesar Vallejo Chiclayo. Tal es así que se tuvo la participación de 898 estudiantes de 910 estudiantes matriculados.

Muestra

En la presente investigación no se tiene una muestra puesto que se tiene el acceso a toda nuestra población.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad

Técnica

“Las técnicas son procedimientos sistematizados, operativos que sirven para la solución de problemas prácticos” (Sánchez & Reyes, 2006).

“Las técnicas deben ser seleccionadas teniendo en cuenta lo que se investiga, por qué, para qué y cómo se investiga” (Sánchez & Reyes, 2006).

Por tanto en la investigación la técnica utilizada fue el cuestionario.

Instrumento

En la investigación se utilizó como instrumentos: “El cuestionario de Estilo de vida promotor de salud fue utilizado como instrumento, la cual fue elaborado por Waker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela de enfermería universidad Católica los ángeles de Chimbote Delgado, R; Reyna E y Díaz, R para poder medir el Estilo de vida a través de sus dimensiones y sus respectivos 25 ítems” (Quiroz P. 2013).

Distribución de dimensiones:

Dimensión	Ítems
Alimentación	1,2,3,4,5,6
Actividad y ejercicio	7;8
Manejo de estrés	9,10,11,12
Apoyo interpersonal	13,14,15,16
Autorrealización	17,18,19
Responsabilidad en salud	20,21,22,23,24,25

Del mismo modo cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

- Nunca: N= 1
- A veces: V= 2
- Frecuentemente: F= 3
- Siempre: S= 4

Para determinar el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N= 4; V= 3; F=2; S=1

Obteniendo así puntaje máximo: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable.

Validez

El instrumento no ha sido validado porque ha sido obtenido de una investigación titulada “Estilo de vida y factores bioocioculturales de los adultos Jóvenes y maduros A.h. los paisajes – chimbote, 2011” teniendo como investigadora a Quiroz P., quien para su investigación realizó su validez interna de la escala de Estilo de Vida, se aplicó la fórmula r de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, lo cual indica que el instrumento es válido.” (Quiroz P. 2013).

Confiabilidad

En la investigación de un total de 898 encuestas realizadas a los estudiantes para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la

escala total un índice de confiabilidad Alfa de Crombach de 0.811, lo cual indica que la escala para medir los estilos de vida de los estudiantes es confiable.

2.5. Métodos de análisis de datos

La recolección de datos de la investigación se realizó posterior a la aprobación del proyecto de investigación, teniendo los siguientes pasos:

Se solicitó la autorización de la universidad César Vallejo para realizar la investigación, se informó y pidió el consentimiento a los estudiantes ingresantes del semestre 2018 – I de la universidad César Vallejo, dando a conocer que los datos recolectados y resultados obtenidos son estrictamente confidenciales, se coordinó con el personal de Servicio médico de la Universidad César Vallejo la fecha y hora de la aplicación del cuestionario, se procedió a aplicar el instrumento a todos los estudiantes matriculados del semestre 2018 – I de la universidad César Vallejo filial Chiclayo, se realizó la lectura de las instrucciones del cuestionario, para llevar las respectivas recolecciones de datos, cabe señalar que los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, la ejecución total de los instrumentos fue en un periodo de 5 días.

Los datos de la investigación fueron procesados utilizando el software SPSS versión 21 para el análisis e interpretación y presentación de los resultados finales de la investigación.

2.6. Aspectos éticos

Para la presente investigación se tuvieron en cuenta los principios éticos planteados en el informe Belmont los cuales se presentan a continuación:

Principio de la Beneficencia. “Este principio consiste en tratar a las personas de una manera ética que implica no solo respetar a sus decisiones, sino también procurar su bienestar” (Adrianzén, 2012, p.31).

Principio de Justicia. “Se habla de justicia en el sentido de equidad en la distribución o lo que se merece” (Adrianzén, 2012, p.31). “Se describe en este principio que ocurre injusticia cuando se le niega a una persona algún

derecho” (Adrianzén, 2012, p.31).

Principio de Respeto a la dignidad humana. “El respeto a las personas incorpora cuando menos dos convicciones éticas: primero, que las personas deberán ser tratados como agentes autónomos y segundos, que las personas con autonomía disminuida tienen derecho a ser protegidas” (Adrianzén, 2012, p.32).

Teniendo en cuenta los principios éticos planteados en el informe Belmont en la investigación se ha desarrollado de la siguiente manera:

Anonimato: se aplicó el cuestionario indicándoles a los estudiantes ingresantes del semestre 2018 – I de la universidad César Vallejo que la investigación sería anónima y que la información obtenida serviría solo para fines de la investigación.

Privacidad: para el presente estudio la información recepcionada se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los estudiantes de la universidad cesar Vallejo filial Chiclayo, siendo solo útil para fines de la investigación.

Honestidad: se informó a los estudiantes de la universidad cesar Vallejo los fines de la investigación, cuyos resultados se encuentran plasmados en el presente estudio.

Consentimiento: solo se aplicó el instrumento a los estudiantes de la universidad cesar vallejo filial Chiclayo del semestre 2018 – I que aceptaron voluntariamente participar de la investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

III. RESULTADOS

Tabla 01

**Características sociodemográficas de la comunidad universitaria –
Universidad César Vallejo filial Chiclayo: Edad**

EDAD	n	%
16	3	0.33
17	302	33.63
18	452	50.33
19	86	9.58
20	38	4.23
21	17	1.89
TOTAL	898	100.00

En la tabla y figura 1 se observa en las características demográficas de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. El intervalo de edades de los estudiantes encuestado es de 16 a 21 años prevaleciendo con un 50.33% la edad de 18 años y le sigue con un 33.63 % los estudiantes de 17 años.

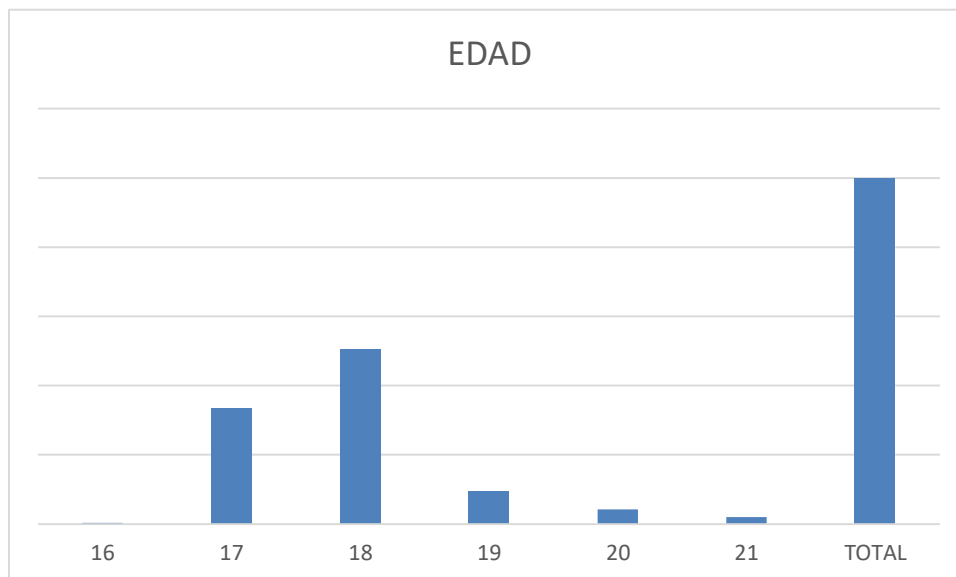


Tabla 02

**Características sociodemográficas de la comunidad universitaria –
Universidad César Vallejo filial Chiclayo: sexo**

SEXO	n	%
FEMENINO	470	52.34
MASCULINO	428	47.66
TOTAL	898	100.00

En la tabla y figura 1 se observa en característica demografica de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Que un 52.34% son de sexo femenino y un 47.66% de sexo masculine.

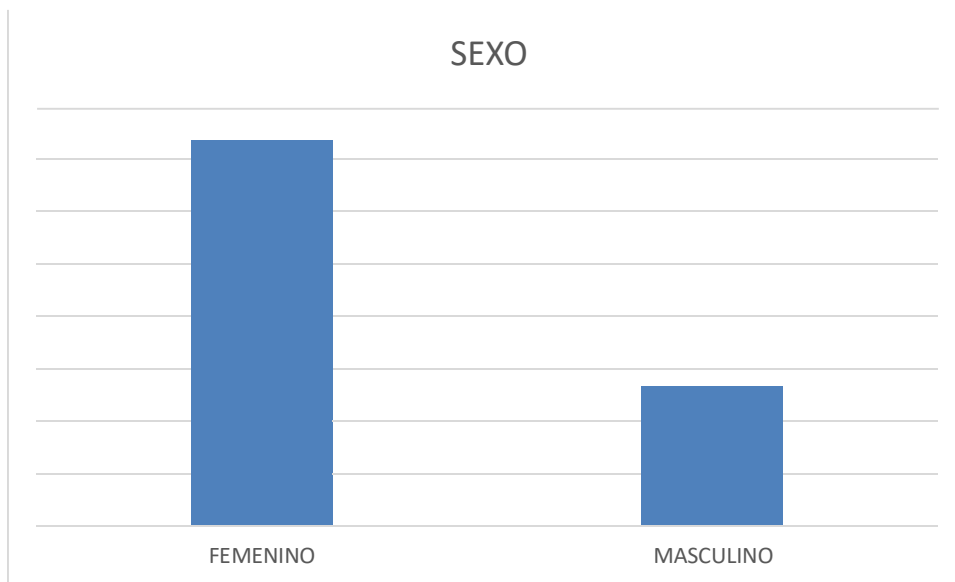


Tabla 03

**Características sociodemográficas de la comunidad universitaria –
Universidad César Vallejo filial Chiclayo: Estado civil**

ESTADO CIVIL	n	%
SOLTERO (A)	897	99.89
CASADO	1	0.11
TOTAL	898	100.00

En la tabla y figura 1 se observa en características demograficas de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Que un 99.89 % son estudiantes solteros y un 0.11 % es casado (a)

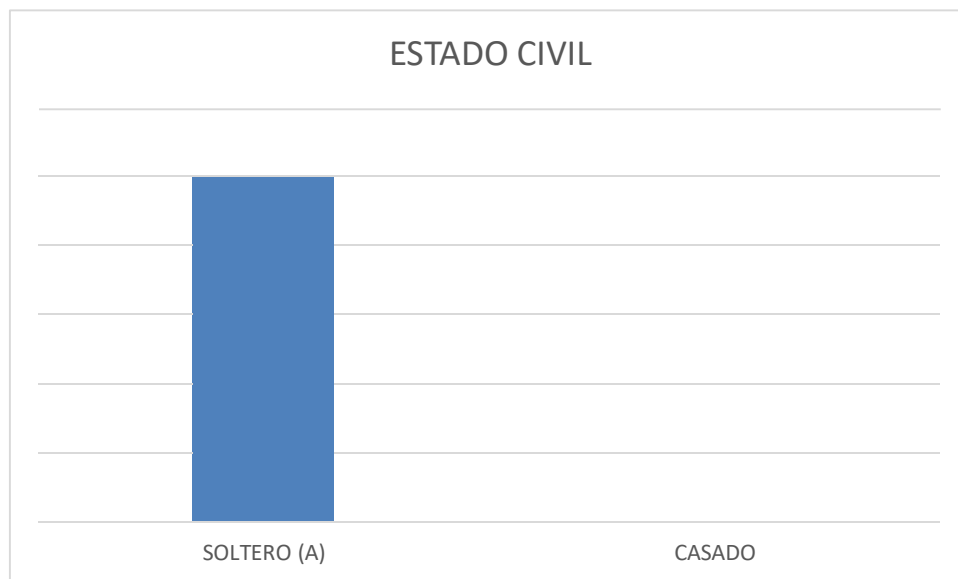


Tabla 04

**Características sociodemográficas de la comunidad universitaria –
Universidad César Vallejo filial Chiclayo: Distrito**

DISTRITOS	n	%
CAYALTI	2	0.22
CHICLAYO	358	39.87
CHONGOYAPE	8	0.89
ETEN	9	1.00
FERREÑAFE	13	1.45
ILLIMO	2	0.22
JAYANCA	3	0.33
JOSE LEONARDO ORTIZ	282	31.40
LA VICTORIA	76	8.46
LAMBAYEQUE	32	3.56
MOCHUMI	1	0.11
MONSEFU	13	1.45
MORROPE	2	0.22
MOTUPE	5	0.56
SANTA ROSA	11	1.22
PACORA	1	0.11
PATAPO	8	0.89
PICSI	1	0.11
PIMENTEL	39	4.34
PITIPO	2	0.22
POMALCA	8	0.89
PUCALA	1	0.11
REQUE	7	0.78
SAN JOSE	1	0.11
TUMAN	12	1.34
TUCUME	1	0.11
TOTAL	898	100.00

En la table se observa en la características demograficas de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Que los distritos qu más prevalecen son Chiclayo con un 39.87% y Jose Leonardo Ortiz con 31.40 %.

Tabla 05

Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo.

ESTILO DE VIDA	n	%
No Saludable	720	80.3%
Saludable	177	19.7%
TOTAL	897	100.0%

RANGO	n	%
25 - 74	720	80.3%
75 - 100	177	19.7%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 1 se observa los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 80.3% de los encuestados indicaron que no tienen un estilo de vida no saludable; para el 19.7 % de los encuestados si tienen un estilo de vida saludables.

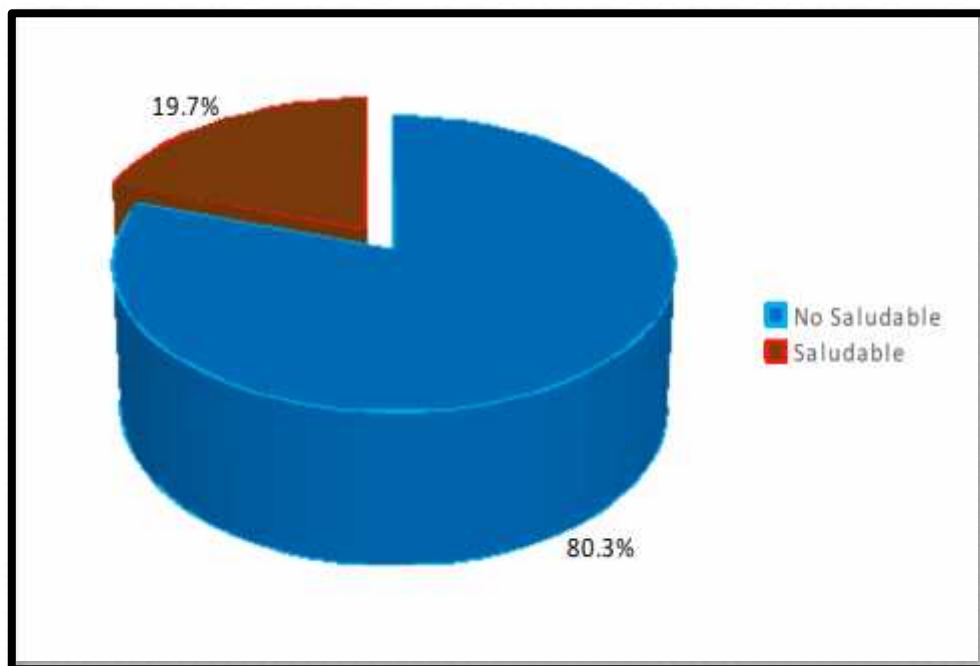


Tabla 06

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.1.: consumo de 3 veces al día: Desayuno, Almuerzo y Comida.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	24	2.7%
A VECES	181	20.2%
FRECUENTEMENTE	100	11.1%
SIEMPRE	592	66.0%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 6 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 66% de los encuestados indicaron que siempre consumen 3 comidas al día; el 20 % indicó que a veces, el 11 % indicó que frecuentemente y el 2.7 % indicó que nunca consume 3 veces al día: desayuno, almuerzo y comida.

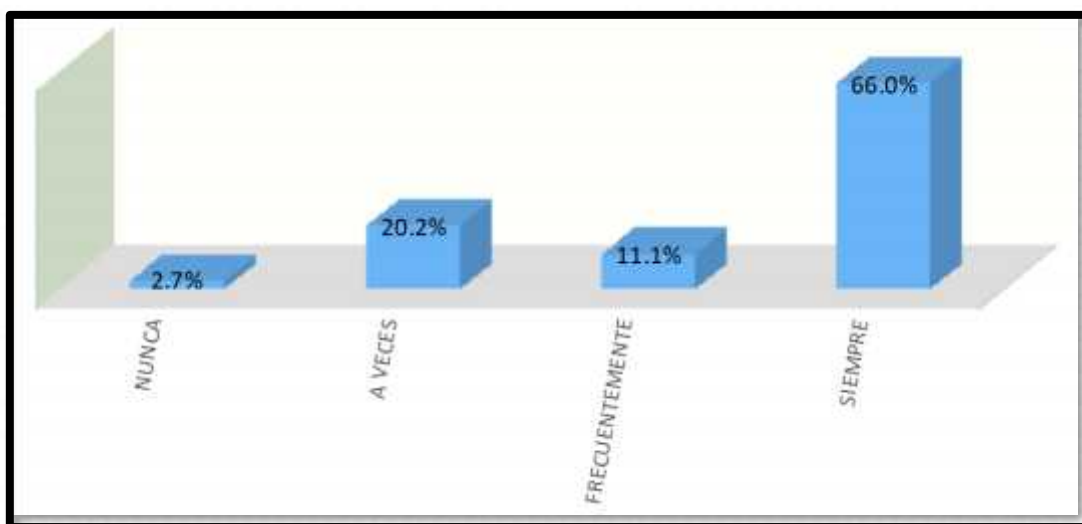


Tabla 06

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.2.: consumo de alimentos balanceados: vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	12	1.3%
A VECES	243	27.1%
FRECUENTEMENTE	406	45.3%
SIEMPRE	236	26.3%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 7 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 45.3% de los encuestados indicaron que frecuentemente consumen alimentos balanceados; el 27.1 % indicó que a veces, el 26.3 % indicó que siempre y el 1.3 % indicó que nunca consume alimentos balanceados.

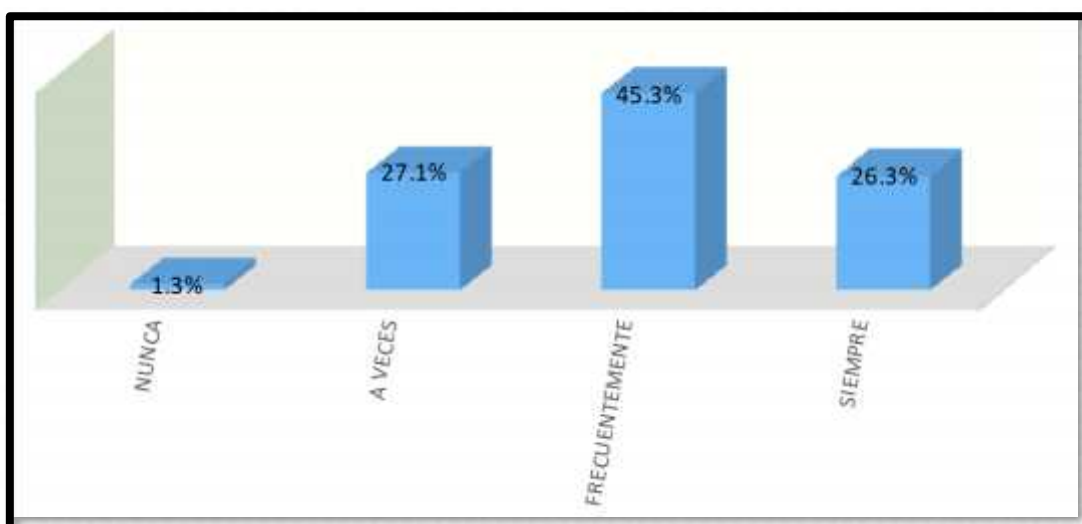


Tabla 07

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.3.: consumo de agua: 4 a 8 vasos al día

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	34	3.8%
A VECES	487	54.3%
FRECUENTEMENTE	268	29.9%
SIEMPRE	108	12.0%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 7 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 54.3% de los encuestados indicaron que a veces consumen de 4 a 8 vasos diarios de agua; el 29.9% indicó que frecuentemente, el 12 % indicó que siempre y el 3.8 % indicó que nunca consume de 4 a 8 vasos diarios de agua.

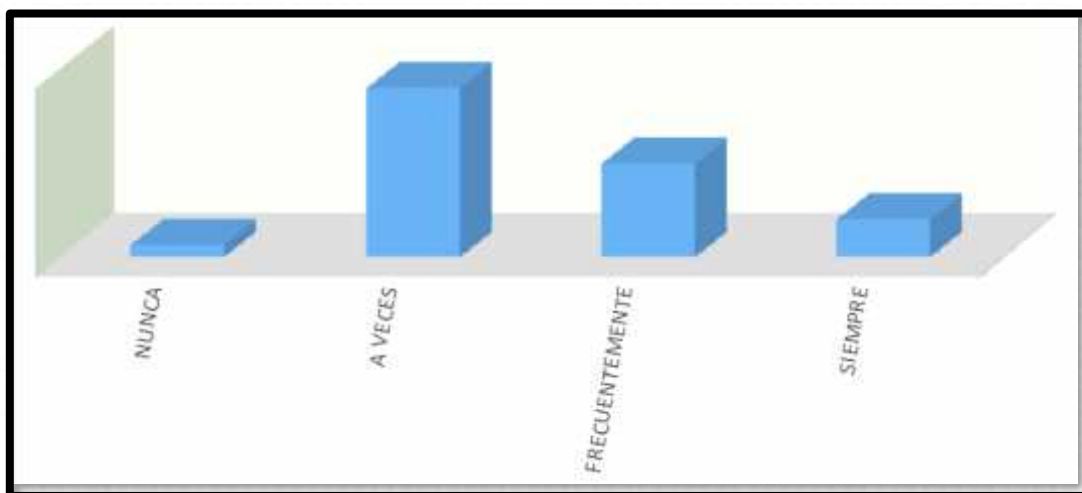


Tabla 08

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.4.: consumo de frutas

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	2	0.2%
A VECES	251	28.0%
FRECUENTEMENTE	351	39.1%
SIEMPRE	293	32.7%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 8 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 39.1% de los encuestados indicaron que frecuentemente consumen frutas; el 32.7% indicó que siempre, el 28 % indicó a veces y el 0.2 % indicó que nunca consume frutas.

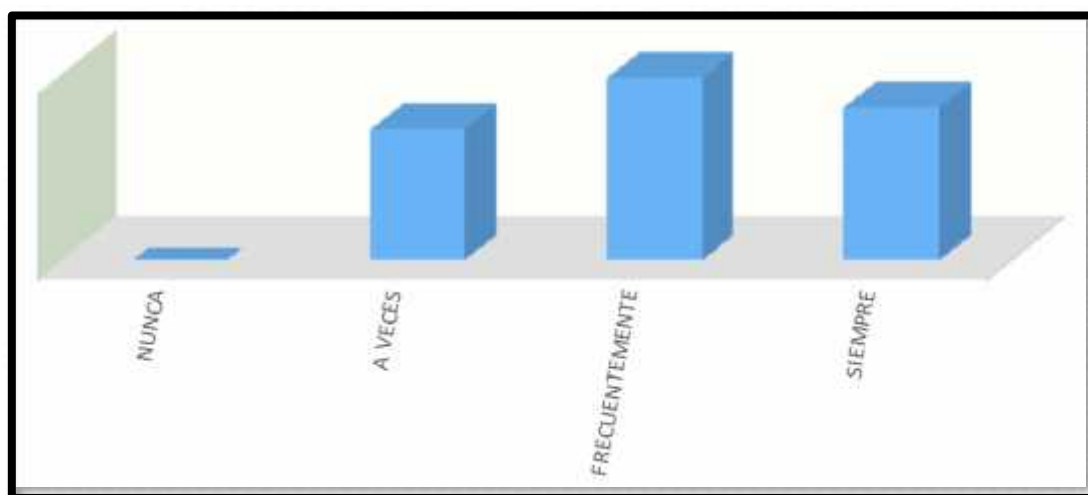


Tabla 09

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.5.: consumo de comida con ingredientes: artificiales o químicos para conservar la comida

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	192	21.4%
A VECES	396	44.1%
FRECUENTEMENTE	224	25.0%
SIEMPRE	85	9.5%
TOTAL	897	100%

En la tabla y figura 9 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 44.1% de los encuestados indicaron que a veces consumen comidas con ingredientes artificiales o con químicos que conservan la comida; el 25% indicó que frecuentemente, el 21 % indicó a nunca y el 9.5 % indicó que siempre consumen alimentos con ingredientes artificiales o con químicos que conservan la comida.

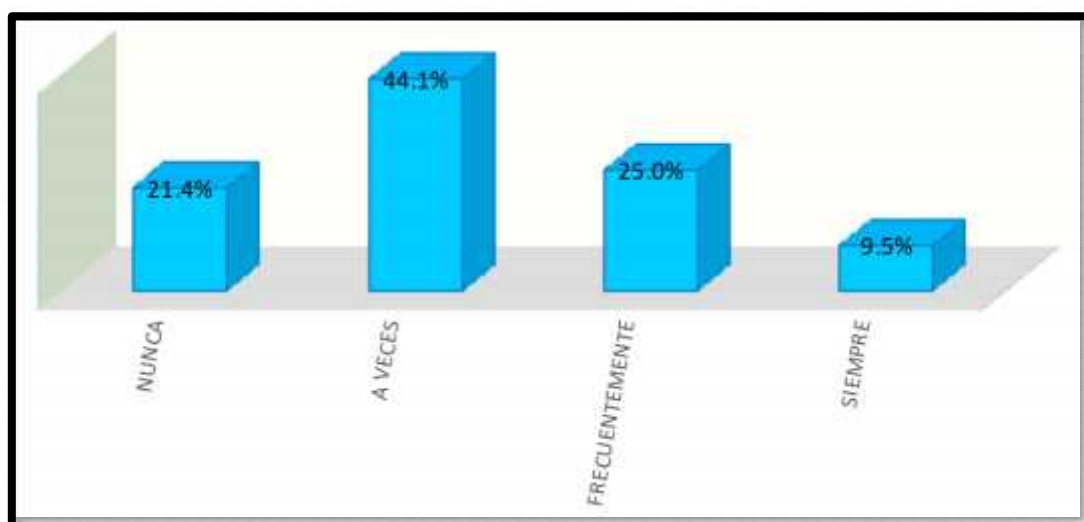


Tabla 10

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación

P.6.: lectura de etiquetas de comidas: comidas empaquetadas, ensaladas o conservas para identificar los ingredientes

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	39	4.3%
A VECES	506	56.4%
FRECUENTEMENTE	240	26.8%
SIEMPRE	112	12.5%
TOTAL	897	100%

En la tabla y figura 10 se observa los estilos de vida según la dimensión de alimentación de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 56.4% de los encuestados indicaron que a veces dan lectura de la etiquetas para identificar los ingredientes; el 26.8% indicó que frecuentemente, el 12.5 % indicó a siempre y el 4.3 % indicó que nunca da lectura a las etiquetas de las comidas para identificar los ingredientes.

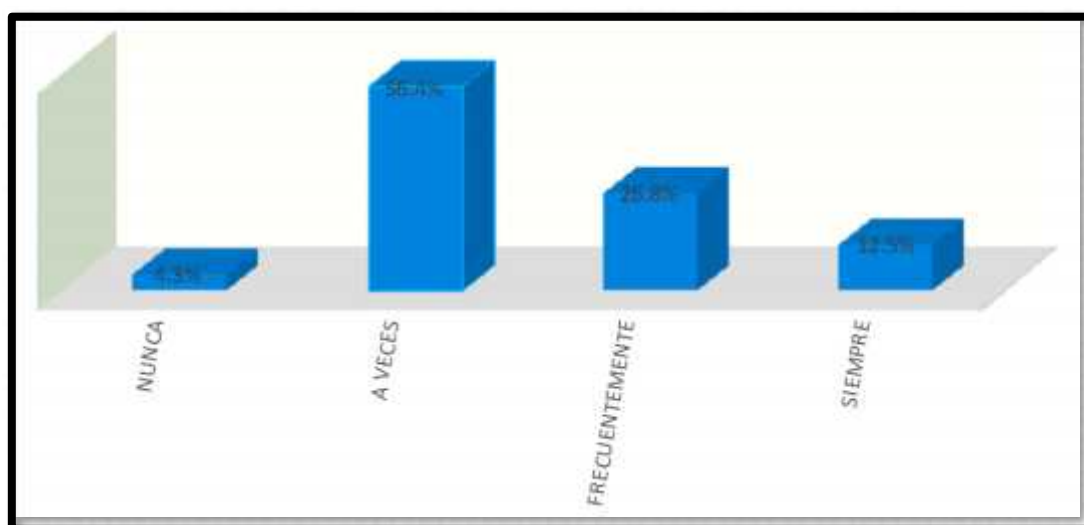


Tabla 11

Estilos de vida según su dimensión: Actividad y ejercicio.

P.7.: ejercicio: 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	163	18.2%
A VECES	218	24.3%
FRECUENTEMENTE	396	44.1%
SIEMPRE	120	13.4%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 11 se observa los estilos de vida según la dimensión de actividad y ejercicio de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 44.1% de los encuestados indicaron que frecuentemente realizan ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces a la semana; el 24.3% indicó que a veces, el 18 % indicó que nunca y el 13.4% indicó que siempre realiza ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces al día.

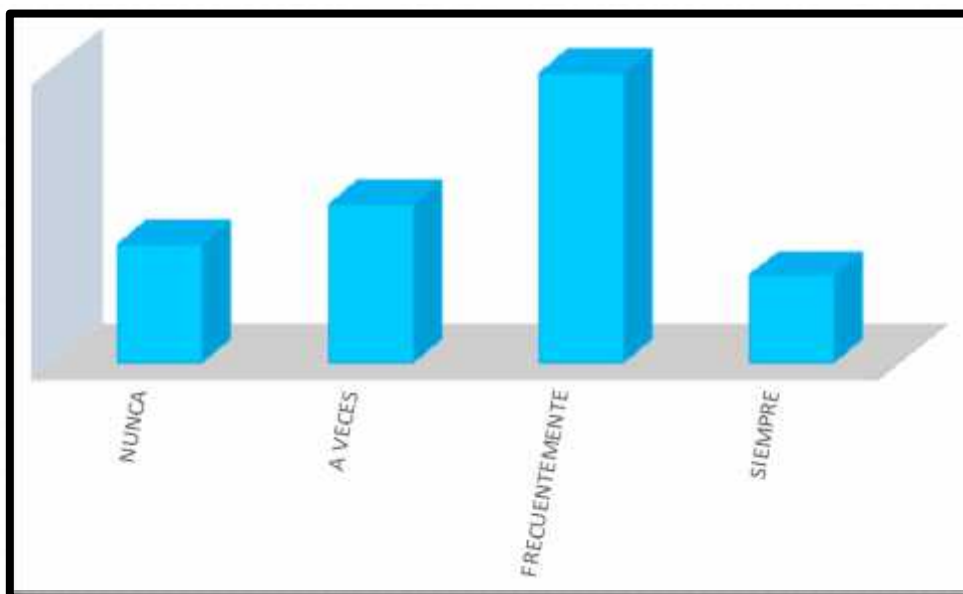


Tabla 12

Estilos de vida según su dimensión: Actividad y ejercicio.

P.8.: actividades: diarias que incluyan el movimiento de todo el cuerpo.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	14	1.6%
A VECES	436	48.6%
FRECUENTEMENTE	271	30.2%
SIEMPRE	176	19.6%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 12 se observa los estilos de vida según la dimensión de actividad y ejercicio de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 48.6% de los encuestados indicaron que a veces realizan actividades diarias que incluyan el movimiento de todo su cuerpo; el 30.2% indicó que frecuentemente, el 19.6% indicó que siempre y el 1.6% indicó que nunca realiza actividades diarias que incluyan el movimiento de todo el cuerpo.

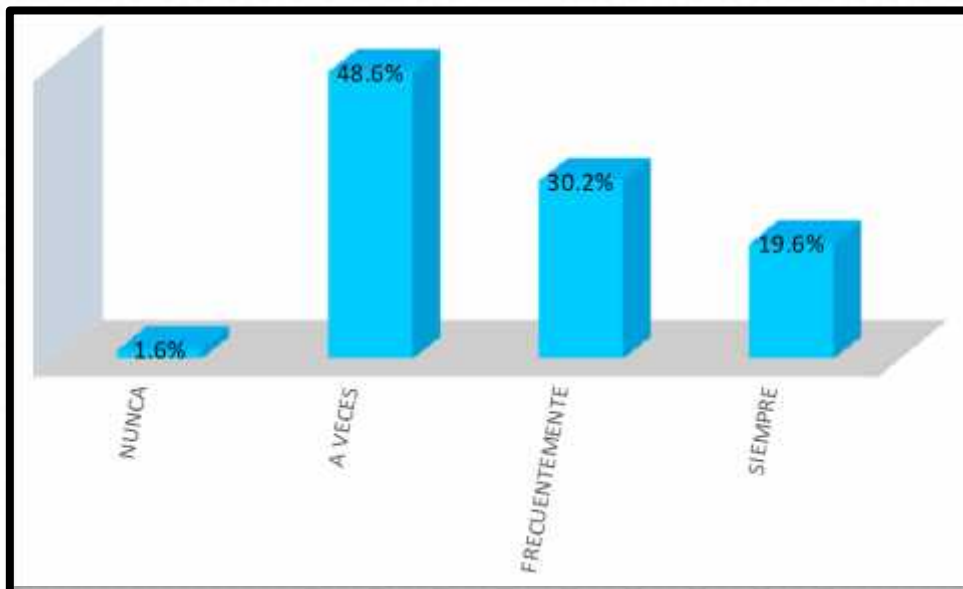


Tabla 13

Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés

P.9.: Identificación de situaciones: tensión o preocupación en su vida.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	103	11.5%
A VECES	335	37.3%
FRECUENTEMENTE	285	31.8%
SIEMPRE	174	19.4%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 13 se observa los estilos de vida según la dimensión de manejo de estrés de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 37.3% de los encuestados indicaron que a veces realizan aidentifican las situaciones de tensión o preocupación; el 31.8% indico que frecuentemente, el 19.4% indico que siempre y el 11.5% indico que nunca identifica las situaciones de tensión o preocupación en su vida.

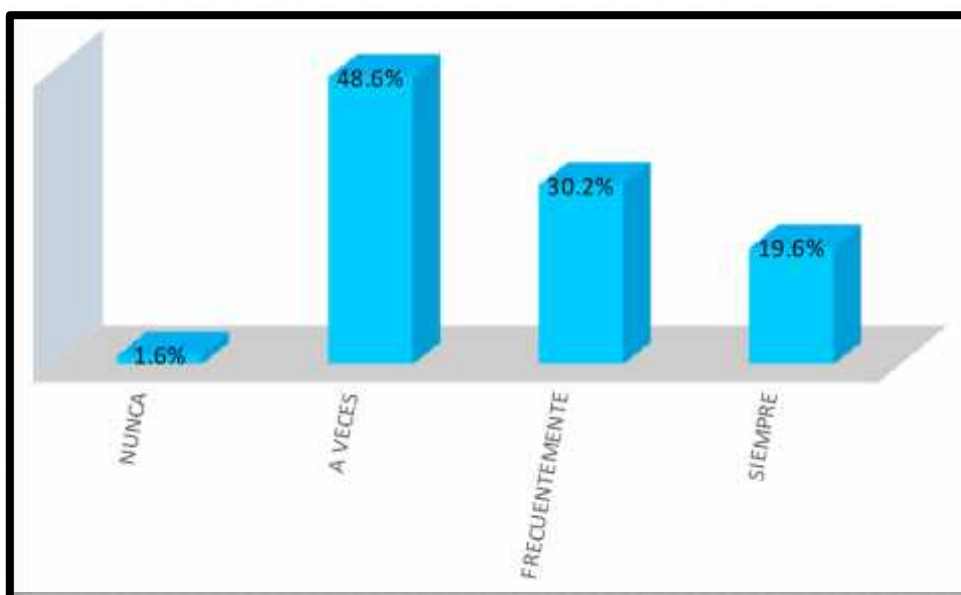


Tabla 14

Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés

P.10.: Expresión de sentimientos: tensión o preocupación

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	185	20.6%
A VECES	277	30.9%
FRECUENTEMENTE	346	38.6%
SIEMPRE	89	9.9%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 14 se observa los estilos de vida según la dimensión de manejo de estrés de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 38.6% de los encuestados indicaron que frecuentemente expresan sus sentimientos de tensión o preocupación; el 30.9% indicó que a veces, el 20.6% indicó que nunca y el 9.9% indicó que siempre expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.

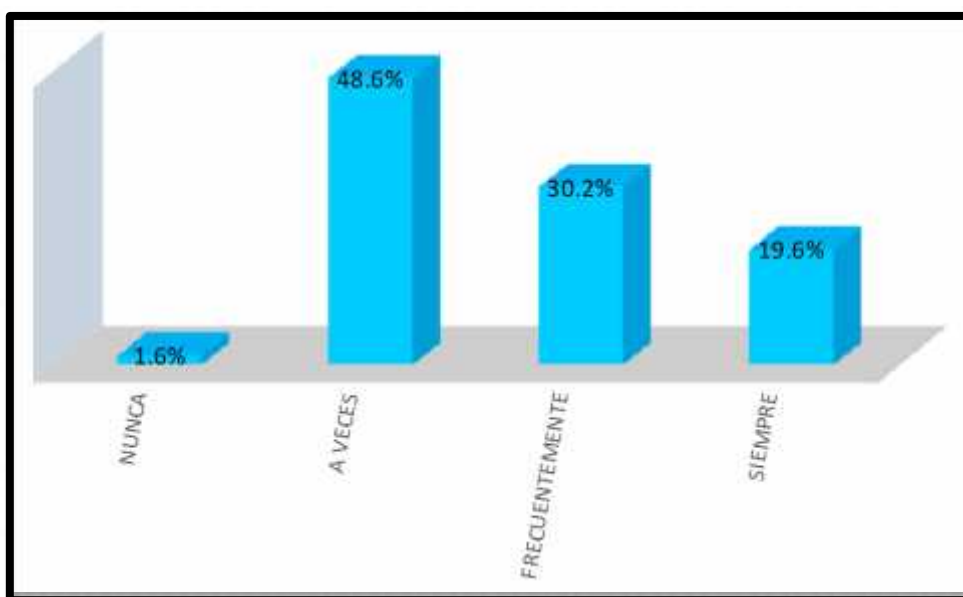


Tabla 15

Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés

P.11.: Alternativas de solución: frente a la tensión o preocupación.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	8	0.9%
A VECES	385	42.9%
FRECUENTEMENTE	388	43.3%
SIEMPRE	116	12.9%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 15 se observa los estilos de vida según la dimensión de manejo de estrés de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 43.3% de los encuestados indicaron que a veces brindan alternativas de solución frente a la tensión o preocupación; el 43.3% indicó que frecuentemente, el 12.9% indicó que siempre y el 0.9 % indicó que nunca Brinda alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.

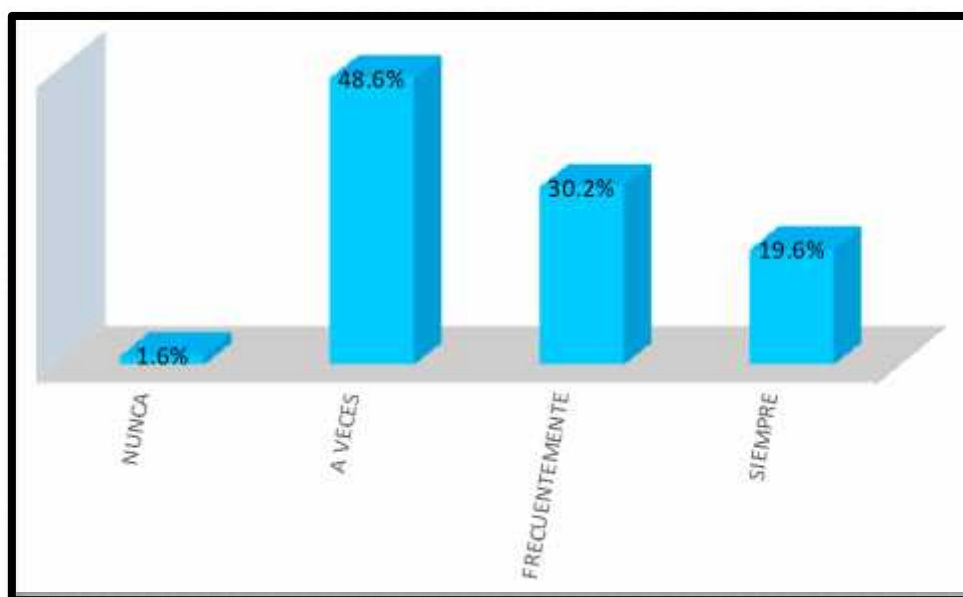


Tabla 16

Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés

P.12.: Actividades de Relajación: siesta, pensar en cosas agradables, pasear y ejercicios de relajación.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	7	0.8%
A VECES	300	33.4%
FRECUENTEMENTE	356	39.7%
SIEMPRE	234	26.1%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 16 se observa los estilos de vida según la dimensión de manejo de estrés de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 39.7% de los encuestados indicaron que frecuentemente realizan actividades de relajación; el 33.4% indicó que a veces, el 26.2% indicó que siempre y el 0.8 % indicó que nunca realiza actividades de relajación.

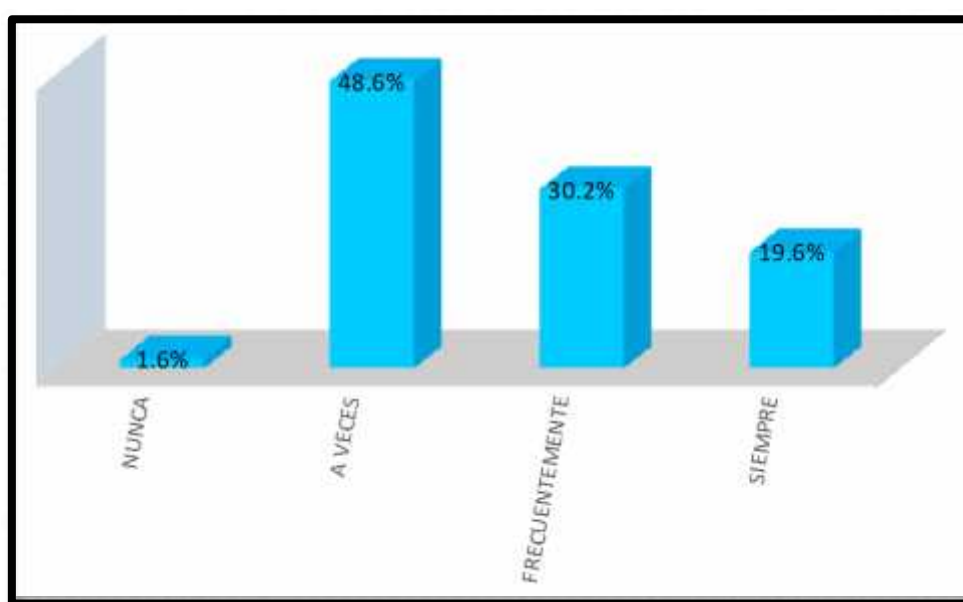


Tabla 17

Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal

P.13.: Relación con los demás.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	12	1.3%
A VECES	66	7.4%
FRECUENTEMENTE	437	48.7%
SIEMPRE	382	42.6%
Total	897	100.0%

En la tabla y figura 17 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 42.3% de los encuestados indicaron que siempre se relacionan con los demás; el 37% indicó que frecuentemente, el 11% indicó que a veces y el 9.7% indicó que nunca se relaciona con los demás.

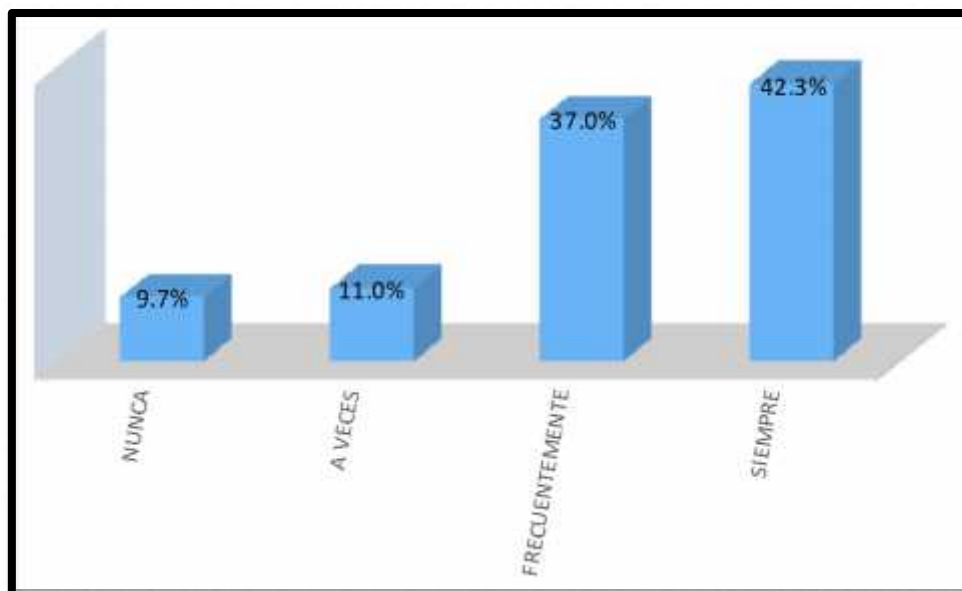


Tabla 18

Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal

P.14.: Buenas relación interpersonales con los demás

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	12	1.3%
A VECES	66	7.4%
FRECUENTEMENTE	437	48.7%
SIEMPRE	382	42.6%
Total	897	100.0%

En la tabla y figura 18 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 48.7% de los encuestados indicaron que frecuentemente mantienen buenas relaciones interpersonales con los demás; el 42.6% indicó que siempre, el 7.4 % indicó que a veces y el 1.3 % indicó que nunca mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.

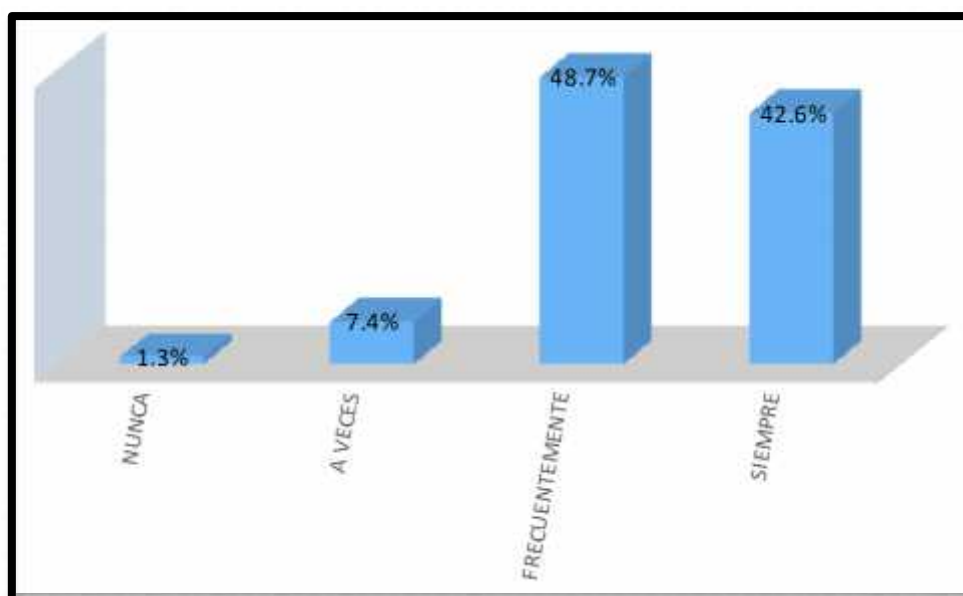


Tabla 19

Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal

P.15.: Comenta sus deseos e inquietudes con los demás.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	48	5.4%
A VECES	413	46.0%
FRECUENTEMENTE	235	26.2%
SIEMPRE	201	22.4%
Total	897	100.0%

En la tabla y figura 19 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 46% de los encuestados indicaron a veces comentan sus deseos e inquietudes con las demás personas; el 26.2% indicó que frecuentemente, el 22.4 % indicó que a siempre y el 5.4 % indicó que nunca comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.

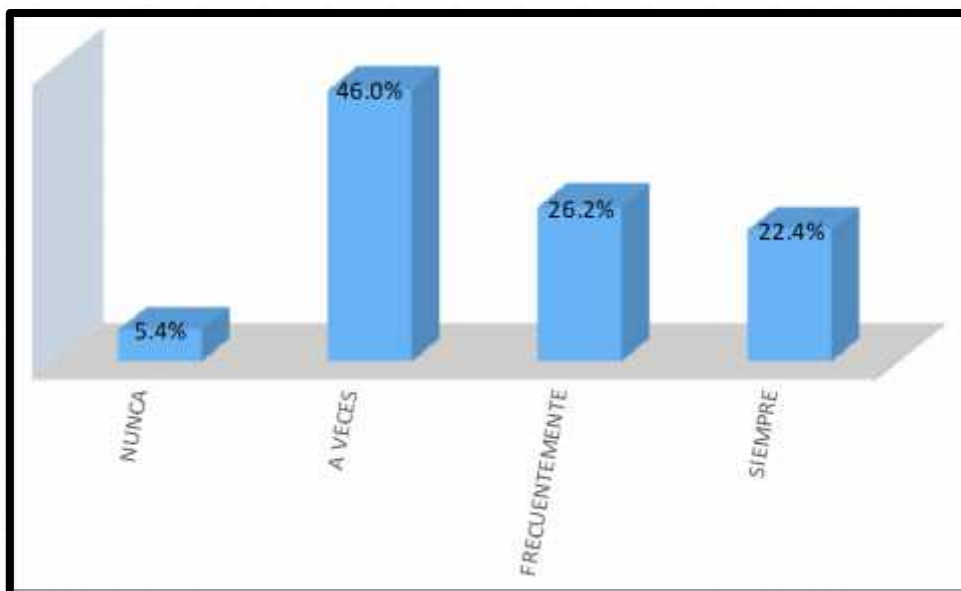


Tabla 20

Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal

P.16.: Apoyo de los demás frente a situaciones difíciles.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	25	2.8%
A VECES	266	29.7%
FRECUENTEMENTE	336	37.5%
SIEMPRE	270	30.1%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 20 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: El 37.5% de los encuestados indicaron que frecuentemente recibe apoyo de los demás en situaciones difíciles; el 30.1% indicó que siempre, el 29.7% indicó que a veces y el 2.8% indicó que nunca recibe apoyo de los demás en situaciones difíciles.

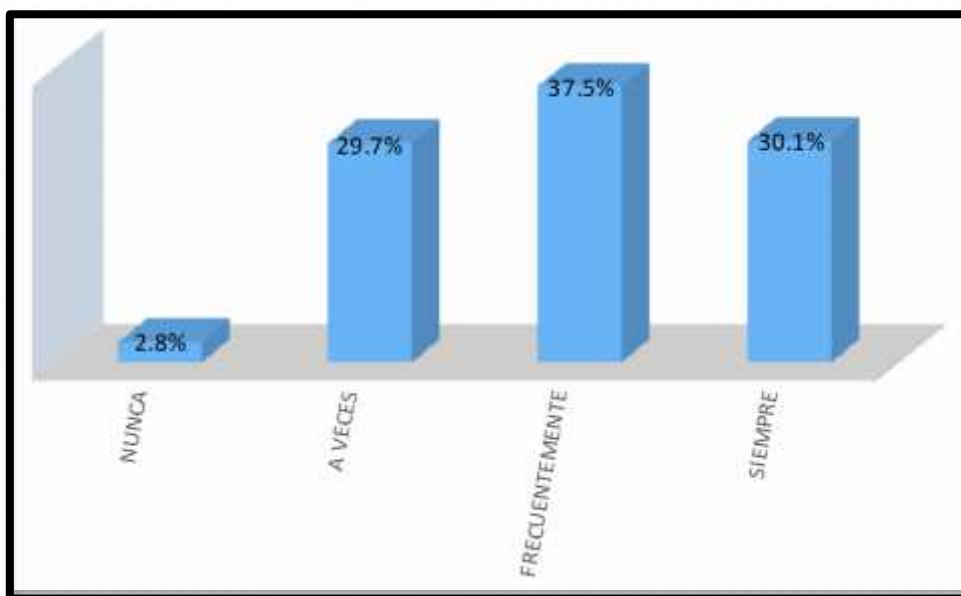


Tabla 21

Estilos de vida según su dimensión: Atorrealización

P.17.: satisfacción con lo realizado en su vida

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	27	3.0%
A VECES	58	6.5%
FRECUENTEMENTE	377	42.0%
SIEMPRE	435	48.5%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 21 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 48.5% de los encuestados indicaron que siempre se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida; el 42% indicó que frecuentemente, el 6.5 % indicó que a veces y el 3 % indicó que nunca está satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.

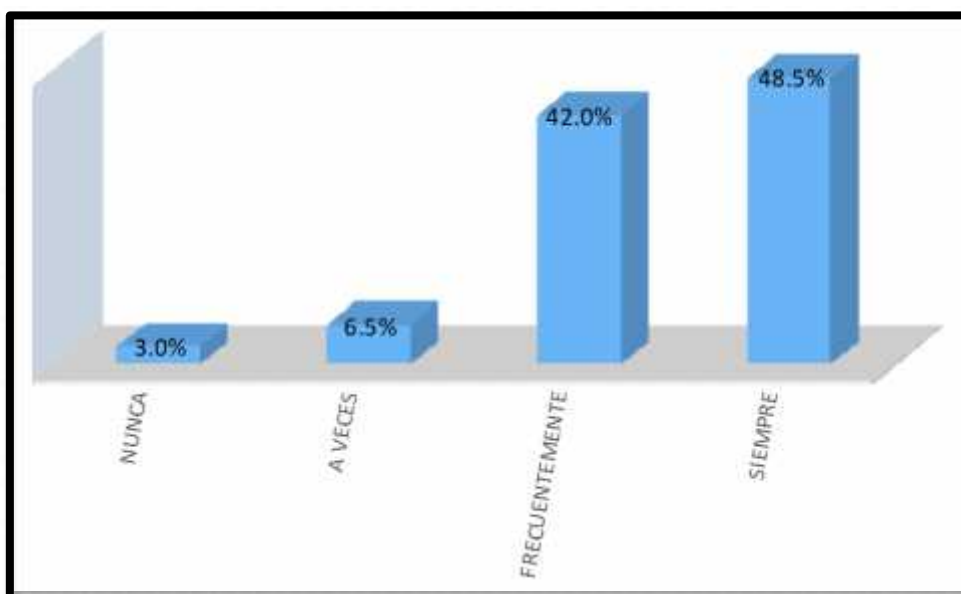


Tabla 22

Estilos de vida según su dimensión: Atorrealización

P.18.: satisfacción con las actividades que actualmente realiza.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	8	0.9%
A VECES	187	20.8%
FRECUENTEMENTE	404	45.0%
SIEMPRE	298	33.2%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 22 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 45% de los encuestados indicaron que frecuentemente se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realiza; el 33.2% indicó que siempre, el 20.8% indicó que a veces y el 0.9% indicó que nunca está satisfecho con las actividades que realiza actualmente.

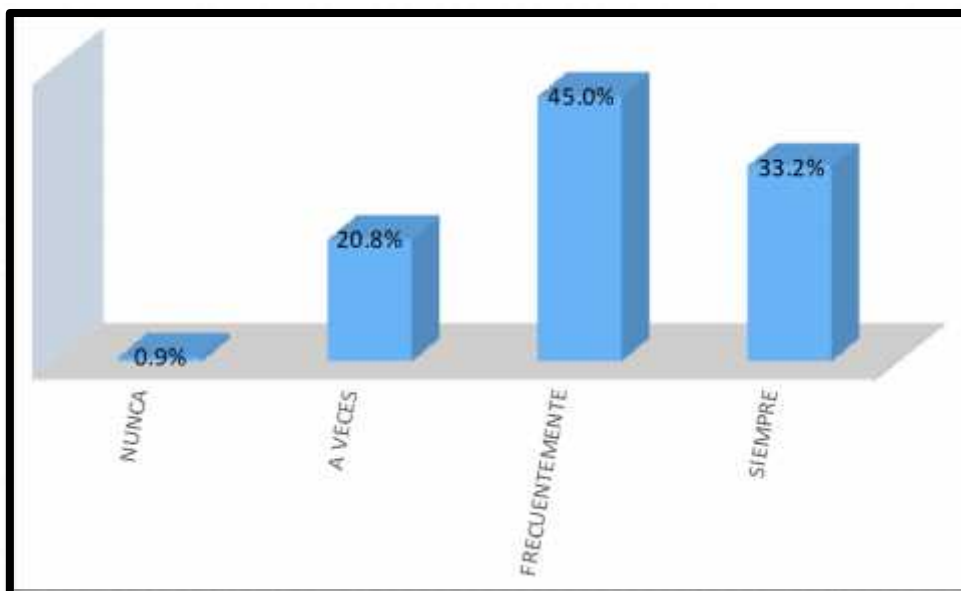


Tabla 23

Estilos de vida según su dimensión: Atorrealización

P.19.: Actividades que fomentan su desarrollo personal

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	11	1.2%
A VECES	299	33.3%
FRECUENTEMENTE	324	36.1%
SIEMPRE	263	29.3%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 23 se observa los estilos de vida según la dimensión de apoyo interpersonal de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 36.1% de los encuestados indicaron que a veces realizan actividades que fomentan su desarrollo personal; el 36.1% indicó que frecuentemente, el 29.3 % indicó que a siempre y el 1.2 % indicó que nunca realizan actividades que fomentan su desarrollo personal.

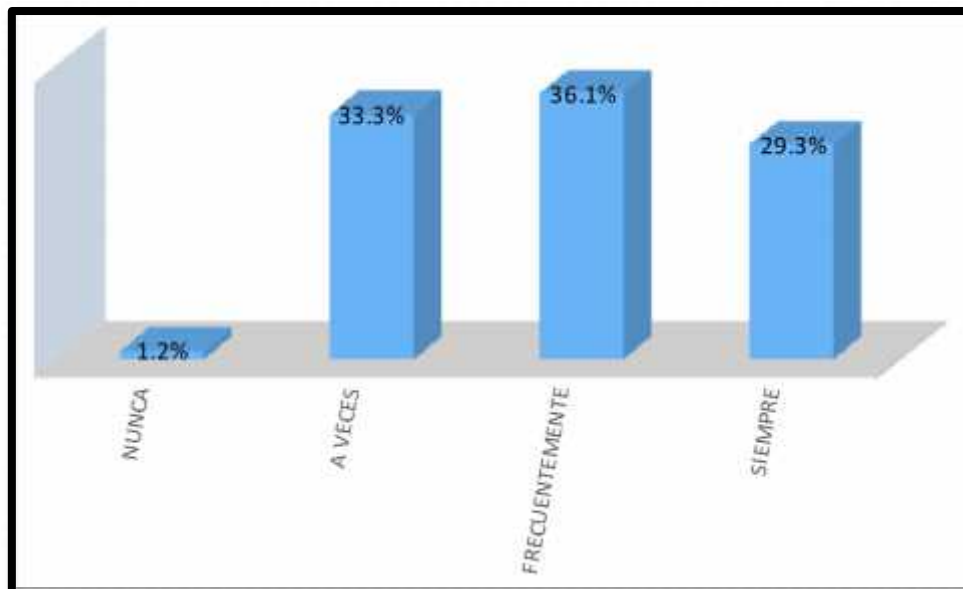


Tabla 24

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.20.: Revisión médica 1 vez al año

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	55	6.1%
A VECES	421	46.9%
FRECUENTEMENTE	232	25.9%
SIEMPRE	189	21.1%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 24 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 46.9% de los encuestados indicaron que a veces acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica; el 25.9% indicó que frecuentemente, el 21.1 % indicó que a siempre y el 6.1 % indicó que nunca acuden al menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.

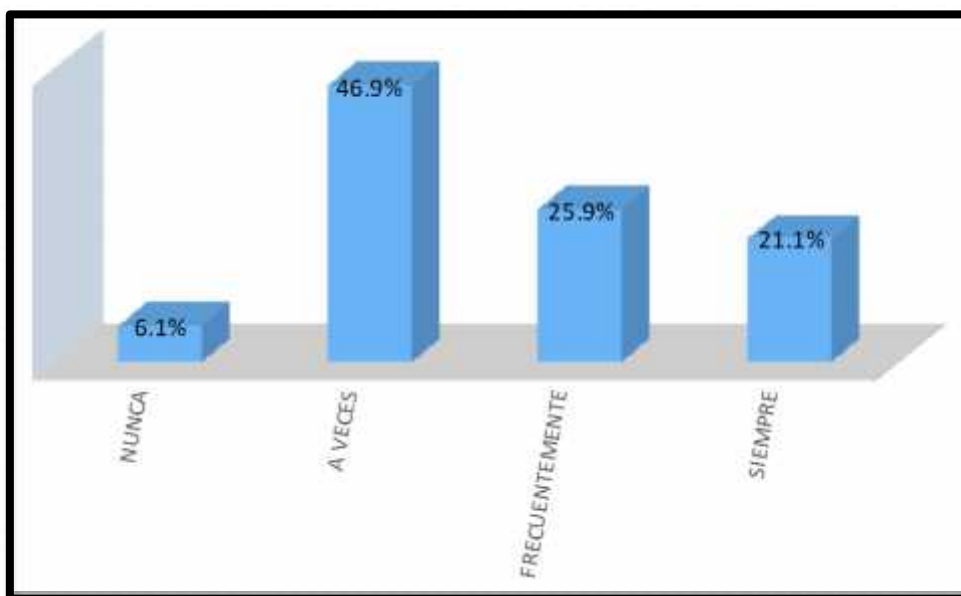


Tabla 25

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.21.: Visita a un establecimiento de salud cuando presenta molestia.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	46	5.1%
A VECES	369	41.1%
FRECUENTEMENTE	332	37.0%
SIEMPRE	150	16.7%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 25 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 41.1% de los encuestados indicaron que a veces acuden a un centro de salud cuando presenta alguna molestia; el 37% indicó que frecuentemente, el 16.7 % indicó que a siempre y el 5.1 % indicó que nunca acuden al establecimiento de salud cuando presentan alguna molestia.

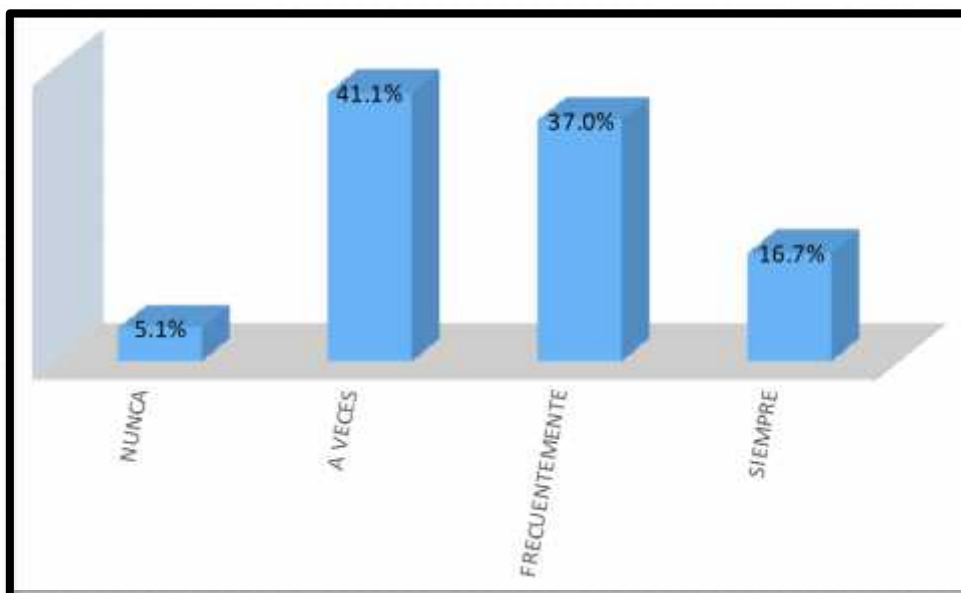


Tabla 26

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.22.: Toma medicamentos solo prescrito por el médico.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	90	10.0%
A VECES	285	31.8%
FRECUENTEMENTE	243	27.1%
SIEMPRE	279	31.1%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 26 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 31.8% de los encuestados indicaron que a veces toman medicamentos solo prescritos por el médico; el 31.1% indicó que siempre, el 27.1 % indicó que a frecuentemente y el 10 % indicó que nunca toma medicamentos solo prescritos por el médico.

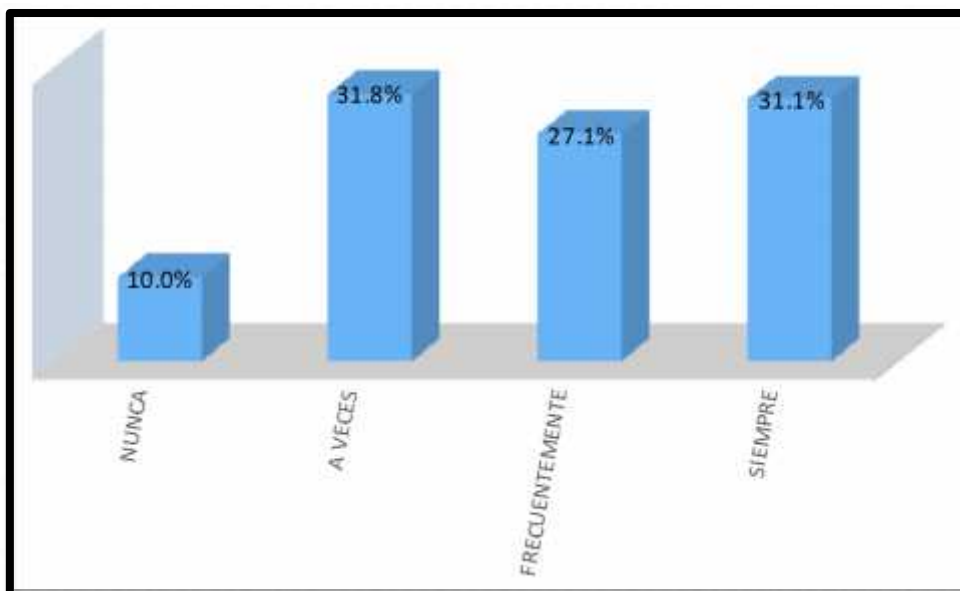


Tabla 27

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.23.: Toma en cuenta las recomendaciones que brinda el personal de salud.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	26	2.9%
A VECES	244	27.2%
FRECUENTEMENTE	368	41.0%
SIEMPRE	259	28.9%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 27 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 31.8% de los encuestados indicaron que a veces toman medicamentos solo prescritos por el médico; el 31.1% indicó que siempre, el 27.1 % indicó que a frecuentemente y el 10 % indicó que nunca toma en cuenta las recomendaciones que Brinda el personal de salud.

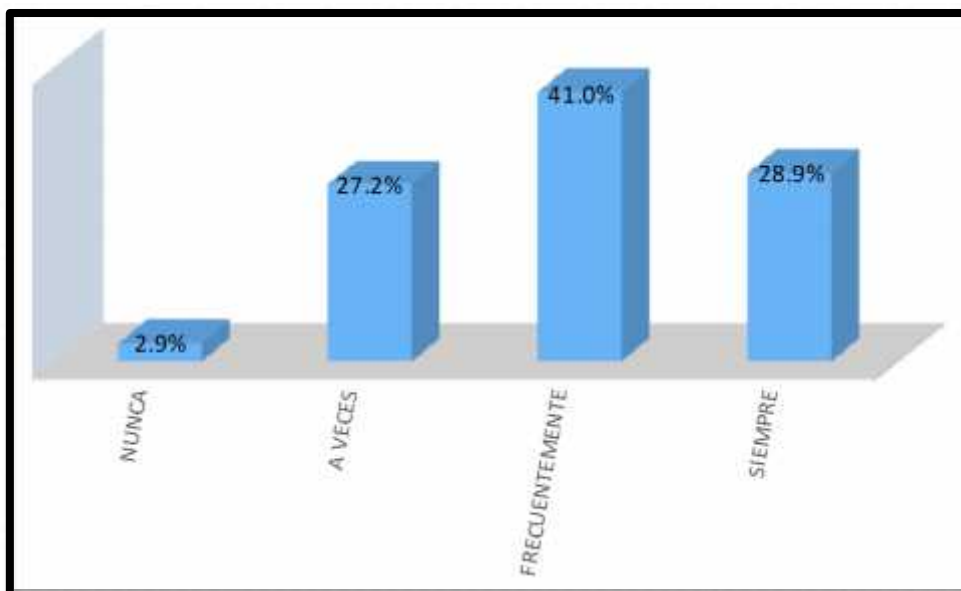


Tabla 28

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.24.: Participa en actividades que fomentan su salud.

FRECUENCIA	n	%
NUNCA	77	8.6%
A VECES	277	30.9%
FRECUENTEMENTE	444	49.5%
SIEMPRE	99	11.0%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 28 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 49.5% de los encuestados indicaron que frecuentemente participa en actividades que fomentan su salud; el 30.9% indicó que a veces, el 11 % indicó que a siempre y el 8.6 % indicó que nunca participa en actividades que fomentan su salud.

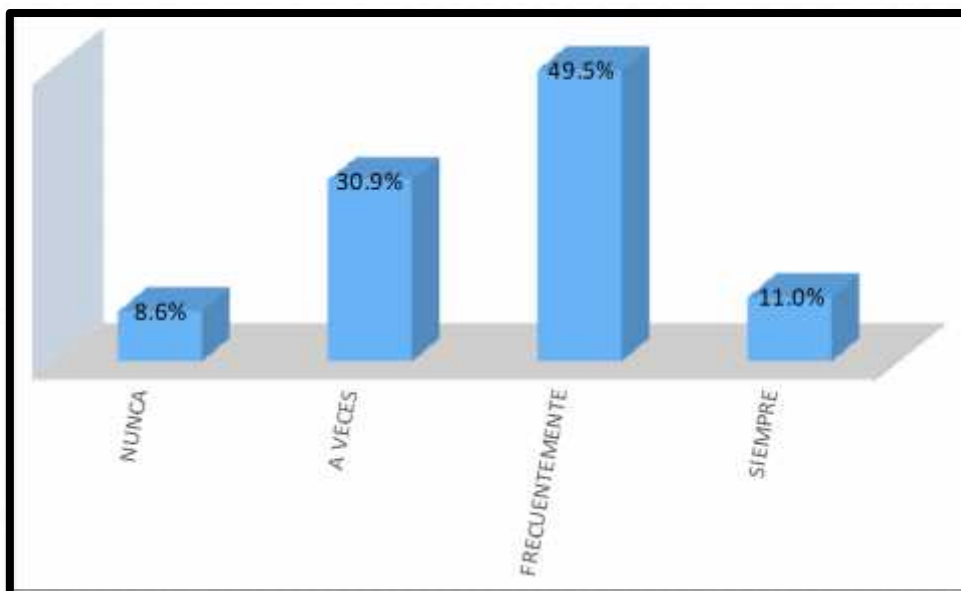


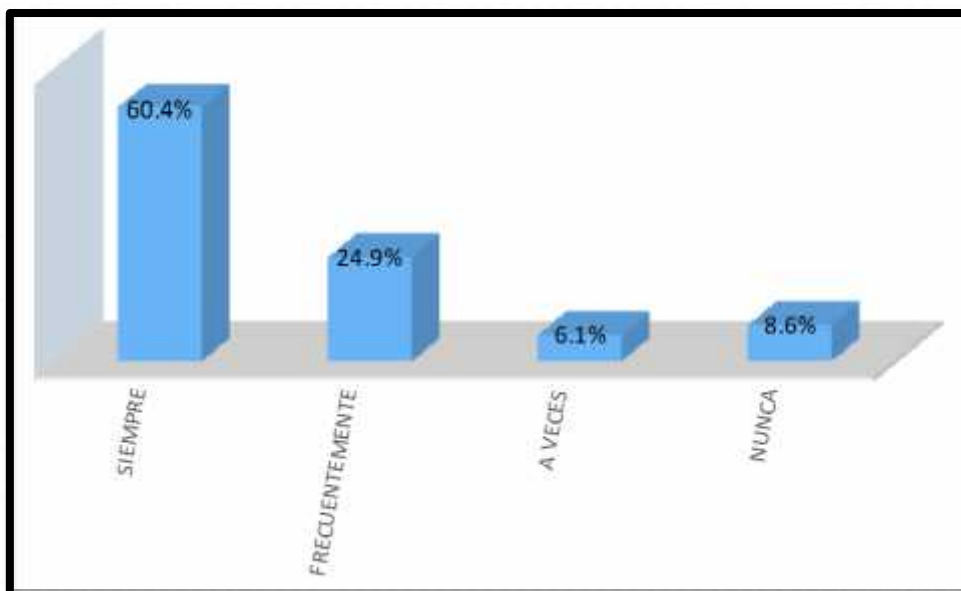
Tabla 29

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud

P.25.: Consumo de sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas

FRECUENCIA	n	%
SIEMPRE	542	60.4%
FRECUENTEMENTE	223	24.9%
A VECES	55	6.1%
NUNCA	77	8.6%
TOTAL	897	100.0%

En la tabla y figura 29 se observa los estilos de vida según la dimensión de Responsabilidad en Salud de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo: 60.4% de los encuestados indicaron que consumen sustancias nocivas como cigarro, alcohol y/o drogas; el 24.9% indicó que frecuentemente, el 8.6 % indicó que nunca y el 6.1% indicó que a veces consume sustancias nocivas como cigarro, alcohol y/o cigarro.



CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

IV. DISCUSIÓN

Hoy en día las universidades cuentan con diferentes servicios dirigidos por el área de Bienestar Universitario servicios que son aliados estratégicos para fortalecer los estilos de vida saludables a toda la comunidad universitaria, es importante enriquecer estos servicios para que la demanda de atención aumenten y lleguen a cubrir el 100 por ciento de toda la comunidad universitaria para contribuir y apoyar al Sistema de salud que se encuentra con bajo presupuesto y sin apoyo del gobierno central lo que conlleva a aumentar la crisis en salud que se evidencia en el Perú.

En base a este marco se ha investigado sobre los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo, encontrándose los siguientes hallazgos.

En el nivel de características demográficas de la comunidad universitaria encontramos que la población ingresante predominante es de sexo femenino con un 52.34 % y un 47.66% del sexo masculino, del mismo modo tenemos que la gran mayoría de estudiantes 39.87 % viven en el distrito de Chiclayo y un 31.4% llegan del distrito de José Leonardo Ortiz, la población ingresante en su totalidad son de estado civil soltero y oscilan entre 16 y 21 años, predominando la edad de 28 años con 50.33%.

Estos resultados son muy relevantes puesto que permite saber que población de estudiantes ingresan a las casas universitarias y así poder establecer las políticas de acción según las características demográficas que cuenta la comunidad universitaria. Esto permitirá llegar mayor a los estudiantes porque el enfoque de cada servicio será de acuerdo a las características que se encuentren.

En la investigación se pudo identificar los estilos de vida de la comunidad universitaria –teniendo como resultados que un 80.3% indican tener un estilo de vida no saludable y un 19.7% indican tener un estilo de vida saludable.

El presente estudio coincide con **QUIROZ (2013)** presentó en Chimbote la investigación *“estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos jóvenes y*

maduros A.H. los paisajes - 2011". Quien concluye que el 79% de encuestados con estilo de vida no saludables y un 49% que indicaron tener un estilo de vida saludable" (Quiroz, 2013).

Así también se relaciona a la investigación de Solís, R y Chancahuana, v. (2010) titulada "Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del centro poblado Huallcor – Huaraz. Obteniendo como resultados en dicho estudio que el 72.2% de estilo de vida no saludable y un 29.8 % tienen un estilo de vida saludable.

Si se analiza podemos decir que la población adulta joven y adulta Madura tienen una vida no saludable, siendo un resultado muy resaltante y preocupante puesto que los estudiantes no son conscientes de que un cambio de estilo de vida constituye un factor importante en la aparición de enfermedades crónicas como causas de morbilidad y mortalidad.

En la presente investigación también se analizaron las dimensiones de los estilos de vida como son la alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud en la Universidad en estudio encontrando:

Estilos de vida según su dimensión: Alimentación en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 66% de los encuestados indicaron que siempre consumen 3 comidas al día; el 20 % indicó que a veces, el 11 % indicó que frecuentemente y el 2.7 % indicó que nunca consume 3 veces al día: desayuno, almuerzo y comida.

El 45.3% de los encuestados indicaron que frecuentemente consumen alimentos balanceados; el 27.1 % indicó que a veces, el 26.3 % indicó que siempre y el 1.3 % indicó que nunca consume alimentos balanceados.

El 54.3% de los encuestados indicaron que a veces consumen de 4 a 8 vasos diarios de agua; el 29.9% indicó que frecuentemente, el 12 % indicó que siempre y el 3.8 % indicó que nunca consume de 4 a 8 vasos diarios de agua.

El 39.1% de los encuestados indicaron que frecuentemente consumen frutas; el

32.7% indico que siempre, el 28 % indico a veces y el 0.2 % indico que nunca consume frutas.

El 44.1% de los encuestados indicaron que a veces consumen comidas con ingredientes artificiales o con químicos que conservan la comida; el 25% indico que frecuentemente, el 21 % indico a nunca y el 9.5 % indico que siempre consumen alimentos con ingredientes artificiales o con químicos que conservan la comida.

El 56.4% de los encuestados indicaron que a veces dan lectura de la etiquetas para identificar los ingredientes; el 26.8% indico que frecuentemente, el 12.5 % indico a siempre y el 4.3 % indico que nunca da lectura a las etiquetas de las comidas para identificar los ingredientes.

Estilos de vida según su dimensión: Actividad y ejercicio en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 44.1% de los encuestados indicaron que frecuentemente realizan ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces a la semana; el 24.3% indico que aveces, el 18 % indico que nunca y el 13.4% indico que siempre realiza ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces al día.

El 48.6% de los encuestados indicaron que a veces realizan actividades diarias que incluyan el movimiento de todo su cuerpo; el 30.2% indico que frecuentemente, el 19.6% indico que siempre y el 1.6% indico que nunca realiza actividades diarias que incluyan el movimiento de todo el cuerpo.

Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 37.3% de los encuestados indicaron que a veces identifican las situaciones de tensión o preocupación; el 31.8% indico que frecuentemente, el 19.4% indico que siempre y el 11.5% indico que nunca identifica las situaciones de tensión o preocupación en su vida.

El 38.6% de los encuestados indicaron que frecuentemente expresan sus

sentimiento de tensión o preocupación; el 30.9% indico que a veces, el 20.6% indico que nunca y el 9.9 % indico que siempre expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.

El 43.3% de los encuestados indicaron que a veces brindan alternativas de solución frente a la tensión o preocupación; el 43.3% indico que frecuentemente, el 12.9% indico que siempre y el 0.9 % indico que nunca Brinda alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.

El 39.7% de los encuestados indicaron que frecuentemente realizan actividades de relajación; el 33.4% indico que a veces, el 26.2% indico que siempre y el 0.8 % indico que nunca realiza actividades de relajación.

Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 42.3% de los encuestados indicaron que siempre se relacionan con los demás; el 37% indico que frecuentemente, el 11% indico que a veces y el 9.7 % indico que nunca se relaciona con los demás.

El 42.3% de los encuestados indicaron que siempre se relacionan con los demás; el 37% indico que frecuentemente, el 11% indico que a veces y el 9.7 % indico que nunca se relaciona con los demás.

El 48.7% de los encuestados indicaron que frecuentemente mantienen buenas relaciones interpersonales con los demás; el 42.6% indico que siempre, el 7.4 % indico que a veces y el 1.3 % indico que nunca mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.

El 46% de los encuestados indicaron a veces comentan sus deseos e inquietudes con las demás personas; el 26.2% indico que frecuentemente, el 22.4 % indico que a siempre y el 5.4 % indico que nunca comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.

El 37.5% de los encuestados indicaron que frecuentemente recibe apoyo de los

demás en situaciones difíciles; el 30.1% indico que siempre, el 29.7 % indico que a veces y el 2.8 % indico que nunca recibe apoyo de los demás en situaciones difíciles.

Estilos de vida según su dimensión: Autorrealización en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 48.5% de los encuestados indicaron que siempre se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida; el 42% indico que frecuentemente, el 6.5 % indico que a veces y el 3 % indico que nunca está satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.

El 45% de los encuestados indicaron que frecuentemente se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realiza; el 33.2% indico que siempre, el 20.8 % indico que a veces y el 0.9 % indico que nunca está satisfecho con las actividades que realiza actualmente.

El 36.1% de los encuestados indicaron que a veces realizan actividades que fomentan su desarrollo personal; el 36.1% indico que frecuentemente, el 29.3 % indico que a siempre y el 1.2 % indico que nunca realizan actividades que fomentan su desarrollo personal.

Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

El 46.9% de los encuestados indicaron que a veces acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica; el 25.9% indico que frecuentemente, el 21.1 % indico que a siempre y el 6.1 % indico que nunca acuden al menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.

El 41.1% de los encuestados indicaron que a veces acuden a un centro de salud cuando presenta alguna molestia; el 37% indico que frecuentemente, el 16.7 % indico que a siempre y el 5.1 % indico que nunca acuden al establecimiento de salud cuando presentan alguna molestia.

El 31.8% de los encuestados indicaron que a veces toman medicamentos solo prescritos por el médico; el 31.1% indico que siempre, el 27.1 % indico que a

frecuentemente y el 10 % indico que nunca toma medicamentos solo prescritos por el médico.

El 31.8% de los encuestados indicaron que a veces toman medicamentos solo prescritos por el médico; el 31.1% indico que siempre, el 27.1 % indico que a frecuentemente y el 10 % indico que nunca toma en cuenta las recomendaciones que Brinda el personal de salud.

El 49.5% de los encuestados indicaron que frecuentemente participa en actividades que fomentan s salud; el 30.9% indico que a veces, el 11 % indico que a siempre y el 8.6 % indico que nunca participa en actividades que fomentan su salud.

El 60.4% de los encuestados indicaron que consumen sustancias nocivas como cigarro, alcohol y/o drogas; el 24.9% indico que frecuentemente, el 8.6 % indico que nunca y el 6.1% indico que a veces consume sustancias nocivas como cigarro, alcohol y/o cigarro.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

V. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos trazados en la presente investigación se concluye:

5.1. Conclusión general

Los estudiantes ingresantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo, en un 80.3% de encuestados indican tener un estilo de vida no saludable y un 19.7% indica tener un estilo de vida saludable.

5.2. Conclusiones específicas

- las características demográficas tenemos que las edades oscilan entre 16 a 21 años, prevaleciendo la de 18 años con un 50.33%, es sexo predominante 52.34% es el femenino, estado civil 99.89% soltero y el distrito es Chiclayo con 39.87%, seguido Jose Leonardo Ortiz con 31.40%,
- Estilos de vida según su dimensión: Alimentación en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 66% de los encuestados indicaron que siempre consumen 3 comidas al día; el 20 % indicó que a veces, el 11 % indicó que frecuentemente y el 2.7 % indicó que nunca consume 3 veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Estilos de vida según su dimensión: Actividad y ejercicio en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 44.1% de los encuestados indicaron que frecuentemente realizan ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces a la semana; el 24.3% indicó que a veces, el 18 % indicó que nunca y el 13.4% indicó que siempre realiza ejercicios de 20 a 30 min al menos tres veces al día.
- Estilos de vida según su dimensión: Manejo de Estrés en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 37.3% de los encuestados indicaron que a veces identifican las situaciones de tensión o preocupación; el 31.8% indicó que frecuentemente,

- el 19.4% indico que siempre y el 11.5% indico que nunca identifica las situaciones de tensión o preocupación en su vida.
- Estilos de vida según su dimensión: Apoyo interpersonal en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 42.3% de los encuestados indicaron que siempre se relacionan con los demás; el 37% indico que frecuentemente, el 11% indico que a veces y el 9.7 % indico que nunca se relaciona con los demás.
 - Estilos de vida según su dimensión: Autorrealización en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 48.5% de los encuestados indicaron que siempre se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida; el 42% indico que frecuentemente, el 6.5 % indico que a veces y el 3 % indico que nunca está satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
 - Estilos de vida según su dimensión: Responsabilidad en salud en los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo. Uno de los datos más resaltantes fue que El 46.9% de los encuestados indicaron que a veces acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica; el 25.9% indico que frecuentemente, el 21.1 % indico que a siempre y el 6.1 % indico que nunca acuden al menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la universidad César Vallejo analizar los resultados de este estudio e implementar el Programa “UCV – SALUD” para fortalecer los estilos de vida saludables y brindar un mejor servicio a los estudiantes.
- Se recomienda a los Servicio de Bienestar Universitario desarrollar un servicio personalizado y articulado con los estudiantes que tengan un estilo de vida no saludable según diagnostico de encuesta de estilo de vida para brindar una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades futuras.
- Se recomienda al servicio médico y servicio psicología diagnosticar y hacer seguimiento a estudiantes con estilos de vida no saludables.
- Se recomienda a las autoridades de la universidad César Vallejo que se diseñe e implemente políticas de estilos de vida saludable.
- Se recomienda a las autoridades de la Universidad César Vallejo que evalúen la efectividad del Programa “UCV – SALUD” para fortalecer los estilos de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

VII. REFERENCIAS

VII. REFERENCIAS

- Adrianzén, M. F. (2012). *Experiencias del familiar cuidador de una persona que sufre esquizofrenia Hospital Almanzor Aguinada Asenjo 2011*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Facultad de Medicina. Chiclayo - Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Obtenido de http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/394/1/TL_Adrianzen_Quevedo_Maricarmen.pdf
- Base de datos on line. Promoción de la salud: Nola Pender [Ensayo en internet]. [Citado 2010 Ago. 22]. [7 páginas]. Disponible en URL:<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ensayo-Promocion-De-La-Salud/16035.html>.
- Canales F y Alvarado E. Metodología de la Investigación. Edit. Limusa, 20a.Reimpresión, México. 2004
- Cordero M; Silva C. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De La Persona Adulta. Es salud - Casma, [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2009.
- Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual].España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL:<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
- Giraldo A, Toro M, Macias A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Revista en internet]. Colombia; 2008. [Citado 2010 Ago. 13]. [16 páginas]. Disponible enURL:[http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15\(1\)_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15(1)_9.pdf)
- Giraldo A, Toro M, Macias A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Revista en internet]. Colombia; 2008. [Citado 2010 Ago. 13]. [16 páginas]. Disponible en URL: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15\(1\)_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15(1)_9.pdf)

- Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 2010 Ago. 15]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
- Leignadier J. Estilos de vida saludable y sentido de vida, en estudiantes universitarios. [Documento en Internet]. Panamá. 2006. [Citado en 2012 Julio17]. [Alrededor de diez pantallas]. Disponible en URL: <http://www.inei.gob.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0075/cap-04.htm>.
- Marriner A, Raile M. Modelos y Teorías en Enfermería Ed. Mosby; 5 ed. Barcelona; 2003.
- Martinez N, Cabrero J, Martínez M, Diseño de la investigación. [Apuntes en internet]. 2008. [citado 2010 sep. 13]. [1 pantalla]. Disponible en URL: http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm
- Mendoza M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [resumen en internet]. Lima; 2007. [Cita 2010 Ago. 15]. [1 Pantalla]. Disponible en URL: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/51067116.html
- Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable. [Serie Internet] [Citado el 2011 Abril 18] [Alrededor de 1 planilla]. Disponible desde el URL: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B1
- Olcoz M. Alimentación y nutrición. [Portada en internet]. 2009. [Citado 2010 Ago. 22]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: <http://lacocinanavarra.lacoctelera.net/post/2009/01/25/alimentacion-y-nutricion- definicion>
- OMS, Acción sobre los factores sociales determinantes de la salud [Citado en marzo 2006] [serie de internet] [Alrededor de una pantalla] Disponible en URL: http://www.who.int/social_determinants/resources/action_sp.pdf
- OMS, Inactividad Física: Problema de salud pública mundial [Citado 2013] [serie de internet] [Alrededor de una pantalla] Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

- Organización Mundial de salud, Factores de Riesgo. [serie de internet] [citado el2012] [Alrededor de una pantalla]. Disponible en URL:http://www.who.int/topics/risk_factors/es.
- Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de Salud y Asociación Mundial de Sexología. Promoción de la Salud Sexual; Recomendaciones para la acción. [Documento en internet]. Guatemala; 2000. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.amssac.org/biblioteca%20sexualidad%20conceptos.htm>
- Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de Salud y Asociación Mundial de Sexología. Promoción de la Salud Sexual; Recomendaciones para la acción. [Documento en internet]. Guatemala; 2000. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.amssac.org/biblioteca%20sexualidad%20conceptos.htm>
- Palomino H. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta las Dunas de Surco. [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2009.
- Paredes E., Tarazona, R., Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales Del adulto Joven y Maduro del AA.HH 19 de marzo Nvo. Chimbote, 2011, [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2011.
- Pollit D.y Hungler B. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Edit.Interamericana Mc Graw Hill. México. D.F. 2007. [Serie Internet] [Citado el2011 Junio 26] [Alrededor de 01 planilla]. Disponible desde el URL:www.hjunin.ms.gba.gov.ar/capacitacion/mi_programa_metodologia_2008
- Quiroz P., Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos jvenes y maduros A.H. LOS paisajes – Chimbote, 2011. Uniiversidad católica los angeles de Chimbote 2013.

ANEXO

Anexo 1: Instrumento

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sec hrist,Pender . Modificado

por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008)

EDAD: _____ SEXO (M) (F) ESTADO CIVIL: (C) (S) (D) DISTRITO:

Nº	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los	N	V	F	S

15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACION					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el medico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de	N	V	F	S

Anexo: Confiabilidad:

Escala: ALFA DE CROMBACH

Resumen del procesamiento de los casos

Casos	Válidos ^a	Excluidos ^a	Total
	897	0	897
	100.0	.0	100.0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
	.811	.819	25

Estadísticos de resumen de los ítems

	Media	Desv. Est.	Máximo	Rango	Máximo %	Skewness	Kurtosis	N de elementos
Media de los ítems	2.76	1.02	3.40	1.74	2.00	-.09	.28	25
Varianza de los ítems	.78	.44	.88	.51	2.00	.02	.28	25

Escala: ALFA DE CROMBACH

Resumen del procesamiento de los casos

Casos	N	%
Válidos	897	100.0
Excluidos ^a	0	.0
Total	897	100.0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.811	.819	25

Estadísticos de resumen de los elementos

	Medi a	Míni mo	Máxi mo	Rang o	Máximo/ mínimo	Varia nza	N de element os
Medias de los elementos	2.76 5	1.629	3.405	1.776	2.090	.150	25
Varianzas de los elementos	.702	.447	.988	.541	2.208	.020	25

Anexo 2: Matriz de consistencia

Título: Propuesta del Programa UCV – SALUD” para los estilos de vida saludables de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	TEORIAS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACION	DISEÑO DE INVESTIGACION	TECNICAS	INSTRUMENTOS
¿Cómo el Programa “Ucv – salud” puede mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad	<p>General. Proponer la propuesta del programa “UCV - salud” para estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad César Vallejo, Chiclayo.</p> <p>Específicos.</p>	Para la presente investigación no se planteará hipótesis por ser descriptiva, por lo que para este	Variable : Programa “UCV – SALU”	VARIABLES : Estilo de vida.	cuantitativa, descriptiva con propuesta	El diseño será de tipo descriptivo simple con propuesta en el cual el investigador busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la	La técnica utilizada en esta investigación fue el cuestionario.	Cuestionario estilo

<p>Cesar Vallejo, Chiclayo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características sociodemográficas de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo. - Identificar los estilos de vida de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo. - Identificar los estilos de vida según sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, responsabilidad en salud, apoyo 	<p>tipo de estudios es opcional</p>	<p>de vida saludable</p>			<p>administración o control de un tratamiento, es decir está constituida por una variable y una población”</p> <p>Esquema: M – O - P</p> <p>Dónde: M: Muestra con quien(es) vamos a realizar el estudio. O: Información (observaciones) relevante o de interés que recogemos de la muestra. P: Propuesta</p>	<p>de vida.</p>
---------------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------	--	--	--	-----------------

	<p>interpersonal, autorrealización.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseñar el propuesta del programa “UCV - Salud” para estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad César Vallejo, Chiclayo. - Validar el Programa “UCV – SALUD” para estilos de vida saludables de la comunidad universitaria – Universidad César Vallejo filial Chiclayo. 							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Base de datos Excel

RESULTADOS ENCUESTA CUADROS.xlsx - OpenOffice.org Calc

ESTUDIANTE	ALIMENTACIÓN					ACTIVIDADES					MANEJO DE ESTRÉS					APOYO INTERPERSONAL					AUTOPROCALIZACIÓN					RESPONSABILIDAD EN SALUD				
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					

Base de datos spss

DATA ENCUESTA (2).sav (Cuadros de datos) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

ESTUDIANTE	AL1	AL2	AL3	AL4	AL5	AL6	AF1	AF2	ME1	ME2
1	1	2	3	2	2	4	3	2	3	2
2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2
4	4	2	3	4	2	2	4	1	3	3
5	5	3	1	3	2	2	2	3	3	2
6	6	4	3	3	3	2	3	2	4	4
7	7	2	2	4	2	2	1	3	3	3
8	8	4	4	3	3	2	1	1	2	3
9	9	3	4	3	4	2	3	3	4	4
10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	12	1	2	2	2	2	1	2	3	2
13	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	14	3	4	2	3	3	4	2	2	1
15	15	2	2	1	1	2	1	2	3	3
16	16	3	2	1	3	2	2	1	3	4
17	17	4	4	4	4	2	2	2	2	2
18	18	2	3	2	2	2	3	2	2	1
19	19	2	2	2	1	4	4	1	1	2
20	20	3	2	2	3	2	4	3	4	3
21	21	4	2	2	4	2	3	2	3	3
22	22	4	4	2	3	2	2	1	2	3
23	23	2	1	1	2	3	4	2	2	2

Propuesta del programa “UCV – SALUD”

I. Datos informativos

- 1.1. Lugar** : Pimentel
1.2. Institución : Universidad César Vallejo
1.3. Investigador : Bach. Fiorella Rosmery Salés Calderón

II. Justificación

Ser estudiante conlleva una serie de desafíos que debe afrontar el joven que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro país, y no olvidemos que estas se presentan igualmente, a lo largo de toda su formación profesional y se asocian a circunstancias de diversa índole: familiar, social, económica, entre otras; sin dejar de lado los desafíos personales que traen consigo un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de casos no llegan a resolverse y que por ende repercuten sobre todo en el rendimiento del sujeto, especialmente el académico, base de la formación del futuro profesional (Chan, L. 2011).

Gracias a nuestra investigación en nuestra casa de estudios se puede proponer el programa denominado “UCV - SALUD” el cual buscara mejorar los estilos de vida de los estudiantes de riesgo de la Universidad César Vallejo a través de 6 lineamientos que se enfocaran en los siguientes aspectos: salud universitaria, fortalecimiento institucional de las estrategias para el cuidado en la salud, promoción de la salud, formación en cultura del cuidado de la salud, fortalecimiento de redes. De esta manera promover una comunidad universitaria saludable.

También señalar que esta investigación será una herramienta útil para el trabajo con adolescentes y estudiantes de educación superior que evidencian conductas de esta índole y así trabajar por el desarrollo integral de ellos, llevándose a niveles de educación tanto superior como secundario.

Finalmente el programa “UCV - SALUD” será una herramienta de efectividad comprobada y una fuente de información teórica para futuras investigaciones de esta índole.

III. Fundamentos:

El fin de todo programa es buscar el bienestar de los participantes sea cual fuera el área o el ámbito en el que se encuentren. Sin embargo al hablar de “Intervención” en el contexto educativo, nos referimos a involucrar una gama de tratamientos educativos o terapéuticos para la atención de la comunidad vallejana, con la finalidad de prevenir o mejorar posibles estilos de vida no saludables y reducir las enfermedades que se pueden conllevar por no tener buenos estilos de vida.

La propuesta permitirá llevar a la práctica una serie de comportamientos que conduzcan al impacto positivo de la comunidad vallejana, familias y comunidades aledañas con estrategias que buscan sensibilizar, motivar, y fortalecer hábitos saludable a beneficio de la persona.

3.1. Salud universitaria

3.2. Fortalecimiento institucional de las estrategias para el cuidado en la salud

3.3. Promoción de la salud

3.4. Formación en cultura del cuidado de la salud

3.5. Fortalecimiento de redes

IV. Objetivos

4.1. Objetivo General

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejana.

4.2. Objetivo específicos

- Mejorar los estilos de vida de la comunidad vallejana.
- Mejorar y promover la salud universitaria.
- Fortalecimiento institucional de las estrategias para el cuidado en la salud Universitaria.
- Fortalecimiento de redes para promover una universidad saludable.

V. Lineamientos a desarrollar.

LINEAMIENTOS	TÍTULO
LINEAMIENTOS 01:	Salud universitaria
LINEAMIENTOS 02:	Fortalecimiento institucional de las estrategias para el cuidado en la salud
LINEAMIENTOS 03:	Promoción de la salud
LINEAMIENTOS 04:	Formación en cultura del cuidado de la salud
LINEAMIENTOS 05:	Fortalecimiento de redes

VI. LINEAMIENTOS

LINEAMIENTO 1: Salud universitaria

Fundamentación

El fundamento para la implementación de una universidad saludable está incluido dentro de las políticas de salud pública de todo país, bajo el rubro de promoción de la salud. Este concepto implica desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a poner en práctica conductas saludables y modificar conductas inadecuadas (Taylor, 2007).

Universidad saludable o una universidad promotora de salud como aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general (Granados, 2010b; Lange & Vio, 2006; Machado, 2001).

Objetivo

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejana.

CUADRO ESTRATEGICO:

ESTRATEGIAS	AREAS INVOLUCRADAS	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADOR DE RESULTADOS
Diagnóstico de ingreso en cada semestre (historia clínica)	Bienestar Universitario: Servicio médico.	Obtener una base diagnóstica de la comunidad vallejana	N° ingresantes por semestre.
Aplicación de encuesta de estilos de vida II	Bienestar Universitario: Servicio médico.	semestralmente que nos permita tomar determinantes de salud en beneficio del usuario.	N° Personal administrativo y/o docente nuevos.
Seguimiento semestral según diagnóstico de ingreso.	Bienestar Universitario: Servicio médico.	Determinar el impacto en estos indicadores de las estrategias utilizadas desde la presente propuesta para lograr adherencia a los estilos de vida saludables en la comunidad vallejana.	N° estudiantes antiguos a quienes se les realiza la evaluación. N° administrativos y/ o docentes antiguos a quienes se les realiza la evaluación.

LINEAMIENTO 2: fortalecimiento institucional de las estrategias para el cuidado de la salud.

Fundamentación

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2010), la promoción de la salud es "un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarlo".

Objetivo

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejana.

CUADRO ESTRATEGICO:

ESTRATEGIAS	AREAS INVOLUCRADAS	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADOR DE RESULTADOS
Actividad deportiva de vida saludable	Bienestar Universitario: Actividades integradoras.	Aumentar la adherencia a la implementación de estrategias que promueven la actividad física.	N° de actividad deportiva de vida saludable semestrales realizadas en la universidad. N° Participantes en la jornada.
UCV – Libre de Humo	Dirección General Bienestar Universitario: servicio	Disminuir el consumo de cigarrillo y la exposición al humo de tabaco en la	N° de espacios libres de humo en el campus universitario. N° de estudiantes

	psicológico – servicio médico.	comunidad vallejiana.	detectados que consumen o distribuyen cigarrillos o tabaco en el campus universitario.
Prevención de alcoholismo	Bienestar Universitario: servicio psicológico – servicio médico.	Sensibilización a la comunidad vallejiana en los efectos nocivos para la salud del consumo excesivo de alcohol.	N° de actividades de sensibilización. N° de participantes.
UCV unido contra la lucha contra el cáncer: consultas médicas de rutina – autoexamen de mama y testículo.	Bienestar Universitario: Servicio médico.	Promover y motivar a la comunidad vallejiana la responsabilidad por su salud	N° de PAP tomadas N° de participantes que asisten a charlas preventivas: autoexamen de mama y testículo.
Ucv – lúdico	Bienestar Universitario	Implementar estrategias para el adecuado uso del tiempo libre en la comunidad vallejiana.	N° de participantes al taller lúdico (administrativo – docentes – estudiantes)

LINEAMIENTO 3: Promoción de la Salud: actividad física, nutrición saludable, responsabilidad en salud, manejo de estrés.

Fundamentación

La promoción de la salud se lleva a cabo en muchos espacios diferentes y se parte de la base que "la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman" (Lange & Vio, 2006, p. 9).

Bajo los programas de universidades saludables se pueden trabajar temas como alimentación y nutrición; salud sexual y reproductiva; promoción de la salud mental, buen trato, cultura de paz y habilidades para la vida; actividad física; seguridad vial y cultura de tránsito y, finalmente, la conservación del ambiente, ecoeficiencia y salud (Lange & Vio, 2006; MINSA, 2010). Asimismo, también es importante trabajar con otras conductas relacionadas con la salud como los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003; Salazar, Varela, Lema, Tamayo & Duarte, 2010).

Objetivo

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejjiana.

CUADRO ESTRATEGICO:

ESTRATEGIAS	AREAS INVOLUCRADAS	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADOR DE RESULTADOS
Difusión de estilos de vida saludables: entrega de material	Bienestar Universitario	Sensibilizar a la comunidad vallejjiana en relación a los beneficios de una	N° de personas que expresan los beneficios de los estilos de

publicitario.		vida saludable, según temática elegida.	vida saludable.
Cafetines saludables	Dirección general. Bienestar Universitario.	Implementar estrategias que permitan disminuir la venta de “comida chatarra” dentro de campus universitario.	N° de cafetines que expenden alimentación saludable.
UCV – Mas agua más vida.	Bienestar Universitario.	Sensibilización a la comunidad vallejana sobre la importancia del consumo de agua.	N° personas que consumen agua. (verificación de personas que traen agua)
Programa de uso del tiempo libre	Bienestar Universitario: actividades integradoras	Fomentar e la población universitaria el sano aprovechamiento del tiempo libre.	N° de participantes en los talleres de actividades integradoras.
UCV – Bienestar Emocional: Liderazgo. Comunicación asertiva. Habilidades comunicativas. Afectividad. Sexualidad responsable. Manejo de la ansiedad.	Bienestar Universitario: Servicio psicológico – servicio médico	Brindar estrategias a la comunidad vallejana que promuevan el bienestar emocional y la responsabilidad en la salud.	N° de talleres realizados. N° de participantes.

Solidaridad. Toma de decisiones.			
UCV – diversión: aeróbicos – gimnasio. Bicicleta. Bicicleta.	Bienestar Universitario: actividades integradoras	Fomentar la actividad física en la comunidad vallejiana	N° de participantes en actividades físicas.

LINEAMIENTO 4: Formación en cultura del cuidado de la salud.

Fundamentación

Las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad. Asimismo, las actividades principales de la universidad son la docencia y la investigación, lo que permite la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social (Arroyo & Rice, 2009; Lange & Vio, 2006; Morello, 2010; Propuesta de Modelo Nacional de Universidad Saludable - PREVENIMSS, 2007).

Objetivo

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejana.

CUADRO ESTRATEGICO:

ESTRATEGIAS	AREAS INVOLUCRADAS	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADOR DE RESULTADOS
Plataforma virtual UCV – SALUD “cultura del cuidado de la salud”	Dirección General. Bienestar Universitario.	Cuidar a personas que deben modificar el estilo de vida para mejorar su pronóstico.	N° de estudiantes que visitan la plataforma virtual.

LINEAMIENTO 5: Fortalecimiento de redes: familias, municipios, hospitales, voluntariado.

Fundamentación

Las políticas de promoción de la salud y de universidades saludables las establece el Ministerio de Salud–MINSA con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población (Alayo et al., 2013). Es así que en 2010 el MINSA aprobó el documento técnico "Promoviendo Universidades Saludables" por medio de la resolución ministerial N° 968-2010 dirigido a universidades e institutos de educación superior (MINSA, 2010). Actualmente el MINSA está estableciendo alianzas con las universidades para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud y la disminución de enfermedades transmisibles (Alayo et al., 2013).

Las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros, pues es donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad. Asimismo, las actividades principales de la universidad son la docencia y la investigación, lo que permite la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social (Arroyo & Rice, 2009; Lange & Vio, 2006; Morello, 2010; Propuesta de Modelo Nacional de Universidad Saludable - PREVENIMSS, 2007).

En este lineamiento se trata de fortalecer los lazos entre todos los miembros de la familia vallejana (estudiantes, personal administrativo, familias) para hacer un trabajo articulado y contribuir al desarrollo de la sociedad, promoviendo los estilos de vida saludables.

Objetivo

Promover una comunidad universitaria saludable creando un entorno y cultura que fomenta la salud y el bienestar integral de los miembros de la comunidad vallejana.

CUADRO ESTRATEGICO:

ESTRATEGIAS	AREAS INVOLUCRADAS	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADOR DE RESULTADOS
<p>Actividades con las familias de los estudiantes, docentes y administrativos.</p>	<p>Bienestar Universitario: Escuela de Padres – responsabilidad Social.</p>	<p>Trasmitir las estrategias implementadas a las familias y comunidades aledañas a la universidad.</p>	<p>N° de actividades dirigidas a las familias de la comunidad vallequina promoviendo los estilos de vida saludable. N° de actividades dirigidas a las comunidades aledañas al campus universitario promoviendo los estilos de vida saludable.</p>

Anexo: Autorización de publicación.

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo Fiorella Rosmery Salés Calderón, identificado con DNI N° 43058421, egresado de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, autorizo () . No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado:

"Propuesta Del Programa "UCV – Salud" Para Estilos De Vida Saludable De Los Estudiantes De La Universidad César Vallejo Chiclayo" en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33


FIRMA

DNI: 43058421

FECHA: 23 de Agosto del 2018

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Anexo: Acta de Originalidad.



Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis

Yo, **Patricia del Rocio Chávarry Ysla** Asesor del curso de desarrollo del trabajo de investigación y revisor de la tesis de la estudiante: **Fiorella Rosmery Salés Calderón** titulada **PROPUESTA DEL PROGRAMA "UCV - SALUD" PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, CHICLAYO**, constato que la misma tiene un índice de similitud de 16.2% verificable en el reporte de originalidad del programa *turnitin*.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 29 de junio del 2018

.....
Dra Patricia del Rocio Chávarry Ysla

DNI: 16658907