

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL  
TERCER CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – FILIAL  
CAÑETE 2019**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

**JHONAFER JESUS NAVARRO LIZANA**

**CINDY CECILILA REYES VELARDE**

**CALLAO - 2021**

**PERÚ**



## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

### MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI                      PRESIDENTA
- DRA. NOEMI ZUTA ARRIOLA                         SECRETARIA
- DRA. HAYDEE BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ        VOCAL

Nº de Libro: 02

Nº de Acta: 006/2021

Fecha de Aprobación de tesis: 15/06/2021

Resolución Decanato N° 078-2021-D/FCS de fecha 27 de Mayo del 2021, para la obtención del Título Profesional

## **DEDICATORIA**

**A Dios por su amor infinito amor y a cada una de nuestras familias, quienes siempre estuvieron alentándonos siempre para nuestra superación profesional.**

## **AGRADECIMIENTO**

**Al Dr. Braulio Pedro Espinoza Flores  
por su acompañamiento,  
asesoramiento, dedicación y  
comprensión durante el trabajo de  
investigación.**

## INDICE

<b>TABLAS DE CONTENIDO</b> .....	5
<b>TABLAS DE GRAFICOS</b> .....	7
<b>RESUMEN</b> .....	9
<b>ABSTRACT</b> .....	11
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>15</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>15</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	15
1.2 Formulación de problemas.....	18
1.2.1 Problema general .....	18
1.2.2 Problemas específicos.....	18
1.3 Objetivos .....	18
1.3.1 Objetivo general .....	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 Justificación .....	19
1.5.1 Limitante teórica .....	20
1.5.2 Limitante temporal .....	20
1.5.3 Limitante espacial.....	20
<b>CAPÍTULO ii</b> .....	<b>21</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>21</b>
2.1 ANTECEDENTES.....	21
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	21
2.1.2 Antecedentes Nacionales .....	24
2.2. Base Teórica.....	26
2.3 Base conceptual .....	30

2.4 Definiciones de términos básicos:.....	41
<b>capítulo III.....</b>	<b>44</b>
<b>HIPOTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>44</b>
3.1 Hipótesis.....	44
3.1.1 Hipótesis de investigación .....	44
3.2 Definición de variables.....	44
3.3 Operacionalización de variables .....	36
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>39</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>39</b>
4.1 Tipo y diseño de la Investigación.....	39
4.1.1 tipo de investigación.....	39
4.2 Método de Investigación .....	39
4.3 Población y muestra .....	40
4.3.1 Población.....	40
4.3.2 Muestra de estudio .....	40
□ Criterios de inclusión.....	41
□ Criterios de exclusión.....	42
4.4 Lugar de estudio .....	42
4.5 Técnica e Instrumentos de recolección de datos.....	42
4.6 Análisis y procedimientos de datos.....	47
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>49</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>49</b>
5.1 Resultados descriptivos .....	49
<b>Tabla 01 .....</b>	<b>49</b>
5.2 resultados inferenciales .....	74
<b>CAPITULO VI .....</b>	<b>79</b>
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>79</b>

6.1 contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.....	79
6.2 contrastación de los resultados con otros estudios similares .....	84
6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes .....	86
CONCLUSIONES .....	88
RECOMENDACIONES.....	89
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>90</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>93</b>
ANEXO 01: .....	96
MATRIZ DE CONSISTENCIA:.....	96
ANEXO 02: .....	100
INSTRUMENTO VALIDO: .....	100
ANEXO 03: .....	105
INSTRUMENTO VALIDO: .....	105
CONSENTIMIENTO INFORMADO:.....	106
ANEXO 05: .....	107
PRUEBA DE JUICIO DE EXPERTOS:.....	107
ANEXO 06: .....	108
PRUEBA DE CONFIABILIDAD “ALFA DE CRONBACH” ( <i>PRUEBA PILOTO</i> ): .....	108
ANEXO 07: .....	109
ANEXO 05: .....	125
CARTA DE AUTORIZACION:.....	125

## **TABLAS DE CUADROS**

**Cuadro 01:** Proporción de la población y muestra

**Cuadro 02:** Niveles de interpretación del cuestionario de estilo de vida saludable

**Cuadro 03:** Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC)

**Cuadro 04:** Categorización de la valoración nutricional

**Cuadro 05:** Juicio de expertos para los instrumentos de evaluación

**Cuadro 06:** Coeficiente de Fiabilidad

## TABLAS DE CONTENIDO

- Tabla 01:** Distribución según edad de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 02:** Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 03:** Distribución según escuelas profesional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 04:** Distribución según estilo de alimentación de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 05:** Distribución según estilo de actividad y ejercicio de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 06:** Distribución según estilo de manejo del estrés de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 07:** Distribución según estilo de descanso y sueño de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 08:** Distribución según estilo de apoyo y relaciones interpersonales de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 09.** Distribución según estilo de responsabilidad en salud de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 10:** Distribución según estilo de sustancias nocivas de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 11:** Distribución según estilo de vida de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

- Tabla 12:** Distribución según el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 13:** Distribución según el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 14:** Relación entre, estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 15:** Relación entre, estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 16:** Tabulación cruzada entre estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 17:** Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 18:** Tabulación cruzada entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Tabla 19:** Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

## TABLAS DE GRAFICOS

- Gráfico 01:** Distribución según edad de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 02:** Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 03:** Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 04:** Distribución según estilo de alimentación de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 05:** Distribución según estilo de actividad y ejercicio de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 06:** Distribución según estilo de manejo del estrés de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 07:** Distribución según estilo de descanso y sueño de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 08:** Distribución según estilo de apoyo y relaciones interpersonales de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 09:** Distribución según estilo de responsabilidad en salud de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 10:** Distribución según estilo de sustancias nocivas de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019
- Gráfico 11:** Distribución según estilo de vida de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 12:** Distribución según el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 13:** Distribución según el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 14:** Relación entre, estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 15:** Relación entre, estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo Establecer la relación que existe entre estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Filial Cañete 2019. La población se constituyó por 200 estudiantes, con una muestra de 132 estudiantes de ambos sexos pertenecientes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, el tipo de estudio fue descriptivo correlacional, de nivel relacional, de corte transversal; tuvo como un enfoque cuantitativo, porque los datos fueron susceptibles a mediciones estadísticas para establecer la certeza de los resultados. Con respecto al tiempo fue de tipo prospectivo. De acuerdo al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida se utilizó el método descriptivo, la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de estilo de vida, compuesto por 40 ítems, para identificar el estado nutricional se utilizó el método antropométrico, la técnica fue la ficha de registro y como instrumento, la balanza y tallímetro. Para el análisis del resultado se realizó mediante la estadística descriptiva e inferencial por la prueba Chi-cuadrado. En los resultados más importantes se encontró que existe una relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo demostrado a través la prueba Chi-cuadrado es en el estilo de vida y índice de masa corporal es  $X^2= 10.318$  y  $p=0.016 < 0,05$ , y en la prueba de Chi-Cuadrado de estilo de vida y estado nutricional es de  $X^2= 9,647$  y  $p=0.002 < 0,05$ . Los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo del son no saludables un 52.8%; porque la alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño; y responsabilidad en salud (ver tablas N° 4,5,6,7 y 9); como patrón de conducta es una amenaza para el bienestar de los estudiantes. Esto se corrobora según la afirmación teórica de Nola Pender donde las influencias situacionales en el entorno externo pueden hacer, modificar o disminuir el compromiso de la participación en la conducta promotora de la salud (Pender, 1996) y en el índice de masa corporal está en el rango de 25 a 29.9; es decir sobrepeso con el 50%, según el control antropométrico y la verificación de la fórmula. (Ver tablas N° 12 y 13). Se concluye que los estilos de vida estudiado, existe relación con el estado

nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete.

**Palabra claves:** Estilo de vida, estado nutricional, índice de masa corporal y estudiantes universitarios

## ABSTRACT

The purpose of this research was to establish the relationship between lifestyles and nutritional status in the students of the third cycle of the National University of Callao - Cañete Branch 2019. The population was made up of 200 students, with a sample of 132 students of both sexes belonging to the third cycle of the National University of Callao, the type of study was descriptive correlational, relational level, cross-sectional; It had as a quantitative approach, because the data were susceptible to statistical measurements to establish the certainty of the results. With respect to time it was prospective. According to the methodological design, for the identification of lifestyles the descriptive method, the survey technique was used and as an instrument the lifestyle questionnaire, composed of 40 items, to identify the nutritional status the anthropometric method was used, the technique was the registration form and as an instrument, the balance and height meter. For the analysis of the result, it was performed using descriptive and inferential statistics by the Chi-square test. In the most important results it was found that there is a significant relationship between the lifestyle and nutritional status of the students of the third cycle demonstrated through the Chi-square test is in the lifestyle and body mass index is  $X^2 = 10.318$  and  $p = 0.016 < 0.05$ , and in the Chi-Square test of lifestyle and nutritional status it is  $X^2 = 9.647$  and  $p = 0.002 < 0.05$ . The lifestyles of students in the third cycle are 52.8% unhealthy; because food, physical activity and exercise, stress management, rest and sleep; and health responsibility (see tables No. 4,5,6,7 and 9); As a pattern of behavior is a threat to the welfare of students. This is corroborated according to the theoretical statement of Nola Pender where situational influences in the external environment can make, modify or diminish the commitment of participation in health promoting behavior (Pender, 1996) and in the body mass index is in the range from 25 to 29.9; that is to say 50% overweight, according to the anthropometric control and the verification of the formula. (See tables No. 12 and 13). It is concluded that the lifestyles studied, there is a relationship with the nutritional status of the students of the third cycle of the National University of Callao, Cañete Branch.

**Keywords:** Lifestyle, nutritional status, body mass index and university students

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la vida social es más complicada, ya que existe un desequilibrio en los hábitos saludables y comportamientos cotidianos diferentes en cada persona, que conlleva a una serie de factores que se encuentran afectados por una estructura de cambios económicos, ambientales, tecnológicos, culturales y sociales, que hacen cambiar el estilo de vida en las personas.

Otra realidad social que afecta el desarrollo de hábitos saludables en nuestro estilo de vida se debe en los distintos ambientes sociales, dañando la igualdad psico – corporal, que conlleva afectar el bienestar de la persona en la mente y el cuerpo, con el crecimiento de hábitos dañinos en la alimentación y en el tiempo de sueño o descanso, que en muchos casos pueden condicionar el estado nutricional de las personas.

El estilo de vida, hábito saludable o aspecto de vida hace mención a un grupo de comportamientos o actitudes cotidianos que hacen cada una de las personas o una sociedad completa, algunos de los ellos pueden ser no saludables. Pero puede ser modificables por agentes externos e internos que hacen un rompimiento en el accionar diario de la persona, grupo o cultura, los principales parámetros que se han considerado para la investigación en cuanto a los estilos de vida son: la alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y sustancias nocivas (1).

La ejecución del trabajo de investigación titulado: Estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional Del Callao – Filial Cañete 2019; se realizó con la finalidad de recoger datos y conseguir resultados que servirán para plantear medidas preventivas en la población estudiada. La investigación se realizó utilizando un cuestionario de estilos de vida y una ficha de evaluación sobre el estado nutricional. El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Filial Cañete. La pregunta que se plantea es ¿Existe relación entre los

estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019?

El estudio de investigación presenta seis apartados; I: planteamiento del problema, II: marco teórico, III: hipótesis y variables, IV: diseño metodología; V: resultados, VI: discusión de resultados.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Según la organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida no saludables causa 16 millones de muertes al año. Ya que las enfermedades no trasmisibles están relacionadas con la globalización en las cuales son: tecnológico, económico, político, social y cultural que afecta el estilo de vida no saludable. En la cual atravesamos por un problema mayor que son causas principales para la muerte de las personas, que vienen ser: obesidad, cáncer, diabetes, hipertensión. Lo que quiere la Organización mundial de la salud es combatir los malos hábitos o estilo de vida no saludables haciendo prevención y promoción (2).

Según la OPS, en el caso del país de Brasil se logró descender un porcentaje de 1.8% anual de muertes por enfermedad no transmisible gracias a la difusión y organización de atención primaria sanitaria. En cambio, en Turquía ha incrementado desde el 2013, la compra de cigarrillos en un porcentaje 65% de cajetillas, poniendo en peligro la salud de las personas, esto llevo a elevar el impuesto del tabaco 80% de su precio, y llevo a disminuir el índice de fumadores a un 13% desde el año 2008 a 2012 (2).

En el caso de Hungría su producción son pocos saludable por su alto consumo de sal, azúcar y cafeína, pero el estado después de un año aprobó una ley en la cual obligaba a las industrias alimentarias a modificar sus productos de consumo, en la cual llevo que sus ventas desciendan a un 27% de producción. Mientras en Argentina, con los mismos protocolos similares a lo anterior expuesto disminuyeron un 25% de sal (2).

Varios estudios nos muestran que los estilos de vida llegan a tener un gran impacto en el ámbito de la salud y el bienestar de la persona, grupo o cultura. Por ello la organización mundial de la salud, aconseja que debemos optar por un estilo de vida saludable que a lo largo de la vida o ciclo vital nos ayudara mantenernos sanos, sin tener una discapacidad y sin sentir dolor.

En el Perú como otras partes del mundo, Un estilo de vida no saludable nos trae consigo a tener enfermedades como: la hipertensión, diabetes, cáncer y la obesidad, estas enfermedades no se contagia de persona a otra persona, más bien son de larga duración de un proceso lento y son conocidas como Enfermedades No Transmisibles (ENT) (3).

En la Universidad Nacional del Callao Filial-Cañete los estudiantes de las distintas Facultades y Escuelas de: Ingeniería Industrial y Sistemas, Ingeniería Ambiental y Recursos Naturales, Ingeniería de Alimentos, Administración, Contabilidad y Enfermería cuentan con una población adulto joven de (17 a 22 años), como investigadores encontramos que muchos de los estudiantes presentan deficiencia y/o carencia sobre los estilos de vida saludable , y esto se refleja en sus actitudes diarias y el estado nutricional.

Por ello, la población estudiantil universitaria experimenta o atraviesa diferentes situaciones tanto fisiológico, emocionales, económicos y sociales como el distanciamiento de domicilio familiar, alta carga de cursos, horarios diferentes, mayor ansiedad, estreses típicos en la adolescencia y juventud universitaria. Ya que estos cambios se asocian a transformar su rutina alimentaria, porque son ellos mismo los estudiantes que se encargan de seleccionar y comprar sus propios alimentos, por ellos los alumnos no conocen o tienen referencia o pautas alimentarias del consumo para una vida saludable afectando también al estado nutricional, pero no solo eso sino también en varias dimensiones del estilo de vida como: actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y sustancias nocivas. Por esta razón la población estudiantil conformada por jóvenes es un grupo principalmente vulnerable afectando no solo al estilo de vida sino también al estado nutricional.

Estos problemas de nutrición inician siempre en edades tempranas, generando un estilo de vida no saludable que a futuro trae consigo mismos problemas que pueden comprometer a la salud del estudiante. Estos estilos de vida o hábitos son modificables en edades temprana, ya que es un foco de intervención y por ello hay varios estudios de investigación referente al estilo de vida y estado nutricional.

Observando desde otra perspectiva, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad se ocasiona a causa del consumo de alimentos de mala calidad, originando a futuro una enfermedad debido a una alimentación no saludable en la que se observan en los quioscos de esta casa de estudio, por su alta tasa de venta de comida chatarra.

De otra manera como personal de enfermería, no solo se involucra en aliviar el dolor, sino en un panorama más amplio, que quiere decir que abarca de una manera integral y holística, brindando la promoción de salud y prevención de enfermedades, en este caso se involucraría en las enfermedades no transmisibles, para que así pueda trabajar en los estilos de vida saludable, siendo la universidad uno de ellos, donde se realizó la investigación.

Además, se evidencia el elevado número de estudiantes con sobrepeso; en la cual el Consultorio de Enfermería de la Filial Cañete no realiza actividades educativas en intervención temprana en la prevención de los trastornos ponderal.

Por ello se desarrolló el estudio de investigación titulado “estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019”, con el objetivo de establecer la relación de los estilos de vida con el estado nutricional.

## **1.2 Formulación de problemas**

### **1.2.1 Problema general**

- ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Filial Cañete 2019?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Establecer la relación que existe entre estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Filial Cañete 2019.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019.
- Identificar el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la universidad nacional del Callao, Filial Cañete 2019.
- Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019.

#### **1.4 Justificación**

El presente trabajo de investigación tuvo por finalidad dar a conocer la relación entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao – Filial Cañete 2019. Sabemos que hoy en la actualidad los estilos de vida y el estado nutricional se han modificado descontroladamente provocando a padecer un estilo de vida no saludable, tener desnutrición, sobrepeso y obesidad a corto plazo y enfermedades no transmisibles a largo plazo. Los resultados a obtenido en esta investigación servirán como referente para las instituciones de la salud pública, puedan implantar estrategias en dicha población de estudio.

Actualmente, los estilos de vida y el estado nutricional se han modificado descontroladamente generando, desnutrición, sobrepeso y obesidad a corto plazo y ENT a largo plazo. Por ello, la investigación evidenciará los malos hábitos nutricionales y alteración del estado nutricional mediante la evaluación individual.

La OMS menciona que, aproximadamente 41 millones de personas son afectadas por las ENT cada año, siendo estas prevenibles. Además, las edades promedio son de 30 a 69 años, muriendo 15 millones por año, más frecuentes en países que se encuentran en vías de desarrollo (2).

Así mismo se justifica:

##### **El aspecto teórico**

Existen estudios que evalúan estas variables nacional e internacional. Sin embargo, la evaluación realizada a estudiantes universitarios escasa.

##### **El aspecto práctico**

Permitirá conocer la realidad nutricional de los estudiantes universitarios, además, la universidad se beneficiará obteniendo una base de datos sobre la realidad de los estudiantes; por ende, promover un estilo de vida saludable.

## **El aspecto metodológico:**

El estudio busca analizar la correlación entre el estilo de vida y estado nutricional, la población es de una cantidad considerable, además, se crearon instrumentos para ser utilizados a futuro.

### **1.5 Limitantes de la investigación**

#### **1.5.1 Limitante teórica**

El estudio de investigación no presenta limitantes teóricas puesto que existe material bibliográfico y los antecedentes de otras investigaciones

#### **1.5.2 Limitante temporal**

Tampoco no hay limitante temporal, el estudio de investigación; ya que todos los factores favorecieron a la realización del presente estudio.

#### **1.5.3 Limitante espacial**

Tampoco no hay limitante espacial, fue factible también para la ejecución, ya que se realizó en la Universidad Nacional del Callao a los estudiantes del tercer ciclo de las distintas Escuelas Académicas de: Ingeniería Industrial, Ingeniera de Sistemas, Ingeniería Ambiental y Recursos Naturales; Ingeniería de Alimentos, Administración, Contabilidad y Enfermería, y contando con la autorización correspondientes a la autoridad de la Universidad Nacional del Callao – Filial Cañete.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES**

Durante el trayecto de investigar y recoger fuentes propiamente influenciado sobre este tema de investigación, se llevó acabo la búsqueda diversas fuentes, citas, publicaciones, artículos, sitios web que estén relacionado con la presente investigación.

De manera progresiva, se presentará la fuente internacional y nacional sobre las investigaciones.

##### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

Un estudio realizado por Santinelli Melisa, Argentina, en el 2011, en su estudio de investigación, titulada: “Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 y 17 años de edad en la Escuela de Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fe, Argentina”. Con el objetivo de “Analizar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los adolescentes de 13 a 17 años de edad”. El estudio fue descriptivo, transversal y prospectivo. Participaron 105 estudiantes. El resultado fue que en la investigación en los estudiantes se distribuyó en tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena, y que el 58.9% de los estudiantes toman desayuno en casa con su familia antes de ir al colegio, en cambio el 41.9% lo hacen con sus compañeros del colegio en la hora de receso, mientras que en el almuerzo y la cena lo hacen con sus familias. Y en sus preparaciones de sus alimentos lo hacen prefiriendo la fritura, y le acompañan con bebidas de jugo que venden en las tiendas, seguida por el agua y la gaseosa. También se realizó la encuesta de actividad física que realizan los estudiantes por lo menos 3 veces por semana, en la cual el 49.4% lo hacen en ambos tanto hombres y mujeres. Y en su pasatiempo escogen en mirar la TV y la computadora. Finalmente se llegó con la conclusión que en la investigación se evidencia que la hipótesis ha sido comprobada ya que la alimentación de los estudiantes es deficitaria en nutrientes y teniendo un estilo de vida sedentarios influyendo negativamente en la salud de los estudiantes (4).

Un estudio realizado por Zambrano González Jill. Ecuador, en el 2010, en su estudio de investigación, titulada: “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de sexo femenino de los colegios de Cuenca, Cuenca, 2009”. Con el objetivo de “Determinar si los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de los adolescentes de sexo femenino de los Colegios de la ciudad de Cuenca”. El estudio fue explorativo, descriptivo y participaron 119 estudiantes. El resultado fue que los estudiantes del colegio en la investigación lo dividieron en grupo de tres etapas temprana, media y tardía. La investigación obtuvo el 47.1% en etapa media de 14 y 17 años, 36.6% en etapa temprana de 10 y 13 años y 19.35% en etapa tardía de 18 y 21 años, con una edad de 10 años como mínima y de 19 años como máxima, con un peso de 24.4Kg como mínimo y 89.7Kg como máximo, obteniendo un IMC de 12.6 mínimo y un 42.09 máximo. En la encuesta de hábitos alimenticio obtuvo que el 7.5% de los estudiantes no toman desayuno, y que el 28.8% no meriendan observando un cambio en la alimentación, ya que de los 100% de los estudiantes consumen comida “chatarra”, un 17% presenta un exceso de peso y 63% de peso normal. Mientras que en la actividad física el mayor número de estudiantes, ya que solo el 26.9% no realizan actividad física adicional a la del colegio, distribuida con un 61.1% de estudiantes de etapa media y 19.4% de etapa temprana y tardía. En la cual en la investigación existe una correlación significativa con un 0.007, entre comer fuera de casa y el sobrepeso, ya que nos dice que tienen una alimentación poco saludable y tuvo una significancia estadística para que esto afectara o sea causa para el exceso de peso ya que no respetan o llevan una alimentación saludable (5).

Un estudio realizado por Barragán y Alarcón, Ecuador, en el 2015, en su estudio de investigación, titulada: “Estilo de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015”. Con el objetivo de “Determinar el estilo de vida saludable que practican los docentes, administrativos y de apoyo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil”. El estudio fue descriptivo transversal. Participaron 40 persona de la Universidad de Guayaquil los docentes, administrativos y de apoyo de la escuela de enfermería. El resultado en la

investigación fue que la población de sexo femenino, el 85% consume mayor cantidad de proteínas, mientras que el 45% consume siempre lácteos, vegetales y frutas. Por último, el 10% consume menor cantidad de cereales y comida chatarra. Acerca de la actividad física hay poca frecuencia en realizar caminatas con el 48%, en la cual no tienen una programación de hacer ejercicios adecuados, y su investigación evidencia que de 1 a 10 personas no realizan una actividad física que este programada en la institución, su conclusión “En relación con la salud mental se evidencia que son emocionalmente estables, y finalmente su vida sexual y reproductiva es saludable” (6).

Un estudio realizado por Chaparro Díaz Lorena, Colombia, en el 2014, en su estudio de investigación, titulada: “Universidad Saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia – Universidad Nacional de Colombia”. Con el objetivo de “Diseñar una propuesta de Universidad Saludable a partir del diagnóstico institucional sobre estilos de vida de la comunidad universitaria de la Sede Orinoquia – Universidad Nacional de Colombia”. El estudio fue observacional de tipo descriptivo y de corte transversal. Participaron 221 personas tanto estudiante nuevo, antiguos, docente, personal administrativo y tutores. El resultado fue que las dimensiones afectadas fueron: actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés ya que los encuestado respondieron a veces en los ítems de las preguntas, en cambio la dimensión de nutrición solo se obtuvo resultado bajo pero que no fueron notable. Mientras que en las medidas antropométricas 25% de la población evaluada tuvo un IMC superior a los 25.5, que quiere decir que las encuestados se encuentran con sobrepeso. Por eso que se concluyó que la población requiere una intervención adecuada, para que modifiquen y cambien su estilo de vida, teniendo un estilo de vida saludable para que a futuro no tengas enfermedades que podrían dañar su salud (7).

Un estudio realizado por Vega Rodríguez P, Álvarez Aguirre A, Bañuelos Barrera Y, Reyes Rocha B, México, en el 2015, en su estudio de investigación, titulada: “Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares”. Con el objetivo de “relacionar el estilo de vida y el estado de nutrición en escolares”. El estudio fue

correlacional. Participaron 260 niños. El resultado fue que el estado de nutrición se dio un 64.6% de peso normal o bajo peso y el 35.4% sobrepeso u obesidad, en la cual 5 de cada 10 niños se encuentra en peso normal, 2 de cada 10 niños con sobrepeso y 1 de cada 10 niños con obesidad y peso bajo. Y referente al estilo de vida 7 de cada 10 niños se encuentran en un riesgo bajo y 2 de cada 10 niños en riesgo mediano. Por ello no se encontró relación entre estilo de vida y estado de nutrición (8).

Un estudio realizado por Álvarez Ochoa Robert, Cordero Cordero Gabriela, Vásquez Calle María, Altamirano Cordero Luisa, Gualpa Lema María, Ecuador, en el 2017, en su estudio de investigación, titulada: “Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues”. Con el objetivo de “Estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues”. El estudio fue descriptivo y transversal. Participaron 315 niños. El resultado de la investigación en la variable de estado nutricional fue un 20.3% de sobrepeso, 17.8% de obesidad y 1.3% de delgadez con diferencia significativa en relación al sexo de los estudiantes. Así mismo en la calidad de hábitos alimentarios el 66.3% fue calidad media, 25.4% con calidad baja y 8.3% calidad alta. Se demuestra relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional (9).

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Un estudio realizado por Ortiz Díaz Kelly, Sandoval Cruz Carlos, Perú -Trujillo en el 2015, en su estudio de investigación, titulada: “Índice de masa corporal y practica de estilo de vida saludable en estudiantes del servicio Nacional de adiestramiento en trabajo industrial – La Esperanza, 2015”. Con el objetivo de “Determinar la relación entre índice de masa corporal y practica de estilo de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industria – La Esperanza, 2015”. El estudio fue descriptivo correlacional. Participaron 300 estudiantes. El resultado fue que el índice de masa corporal en relación con los estudiantes fueron un 68.5% Normal, 23.6% sobrepeso, 3.4% de obesidad y 4.5% de delgadez. En cambio, en el estilo de vida se demostró

que el 55.1% tienen un estilo de vida no saludable y un 44.9% un estilo de vida saludable. Y la relación entre índice de masa corporal y la práctica de estilo de vida en los estudiantes fue que el 63.3% tienen un estilo de vida no saludable y un índice de masa corporal normal, de tal forma que el 75% tienen un estilo de vida saludable y un índice de masa corporal normal, por lo que se deduce que no existe relación entre las variables de índice de masa corporal y practica de estilo de vida saludable en los estudiantes. Aceptando la hipótesis nula (10).

Un estudio realizado por Solís León Karen, Perú - Huancayo, en el 2016, en su estudio de investigación, titulada: “Hábitos alimentarios y estado nutricional, seguro índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa, 9 de julio de la provincia de Concepción en el año”. Con el objetivo de “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal, 9 de julio de la provincia de Concepción en el año 2015”. El estudio fue correlacional. Participaron 231 estudiantes. El resultado fue que efectivamente si existe una relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes con un nivel de confianza de 95%, aceptando la hipótesis de investigación (11).

Un estudio titulado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica - 2017”, realizado por Deysi Loayza y Janet Muñoz, tuvo como objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1 y 2º grado A y B de la Institución. El tipo de estudio es básica retrospectiva, correlacional de diseño no experimental y la población estaba constituida por 90 estudiantes. Se evaluó por medio de un cuestionario sobre estilos de vida y una ficha de evaluación antropométrica. Finalmente, el 58,89% estudiantes tiene un estilo de vida no saludable de los cuales 27,78% resultaron con sobrepeso y riesgo a sobrepeso. Además, solo un 3,33% dieron como resultado un estado nutricional normal. Por otro lado, el 41,11% resultaron con un estilo de vida saludable, siendo solo el 1,11 % que se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y por último el 38,89% resultó con un estado nutricional normal (12).

Un estudio titulado “Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, año 2017”, realizado por Carmen Ramón tiene como objetivo determinar la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes universitarios. El tipo de estudios es de tipo básico y diseño correlacional y una población conformada por 103 docentes de una universidad de Lima Metropolitana de forma probabilística. Se recolectaron los datos mediante una encuesta y una ficha de datos. Finalmente, los resultados obtenidos dan a conocer la significancia entre la asociación de ambas variables, concluyendo, que a mayor estilo de vida saludable existe un mejor estado nutricional (13).

Un estudio titulado “Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición – UNAS, 2019” realizado por Chávez, Kelly y Camino María, teniendo como objetivo determinar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes con una muestra conformada por 218 estudiantes universitarios de nutrición. El tipo de estudio fue descriptivo, correlacional y de corte transversal. Se evaluó mediante un cuestionario “Estilo de Vida Saludable” y para el estado nutricional mediante el método de bioimpedancia tetrapolar que consideraba los parámetros: índice de masa corporal, masa grasa, grasa visceral y ángulo de fase. Finalmente, se obtuvo como resultado que el 71.6% del total de estudiantes tenía una vida poco saludable (14).

## **2.2. Base Teórica**

### **2.2.1. Modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

El modelo de promoción de Nola pender, se interesó en crear un modelo enfermero que diera respuesta a las decisiones que las personas adoptaban en sus conocimiento, creencias, hábitos y conductas de su propia salud. Así mismo el modelo de promoción de salud lo constituye en tres categorías las cuales son: característica y experiencias individuales, cognición y afecto relativos a la conducta específica y por último resultado conductual (15,16).

- **Características y experiencias individuales:**

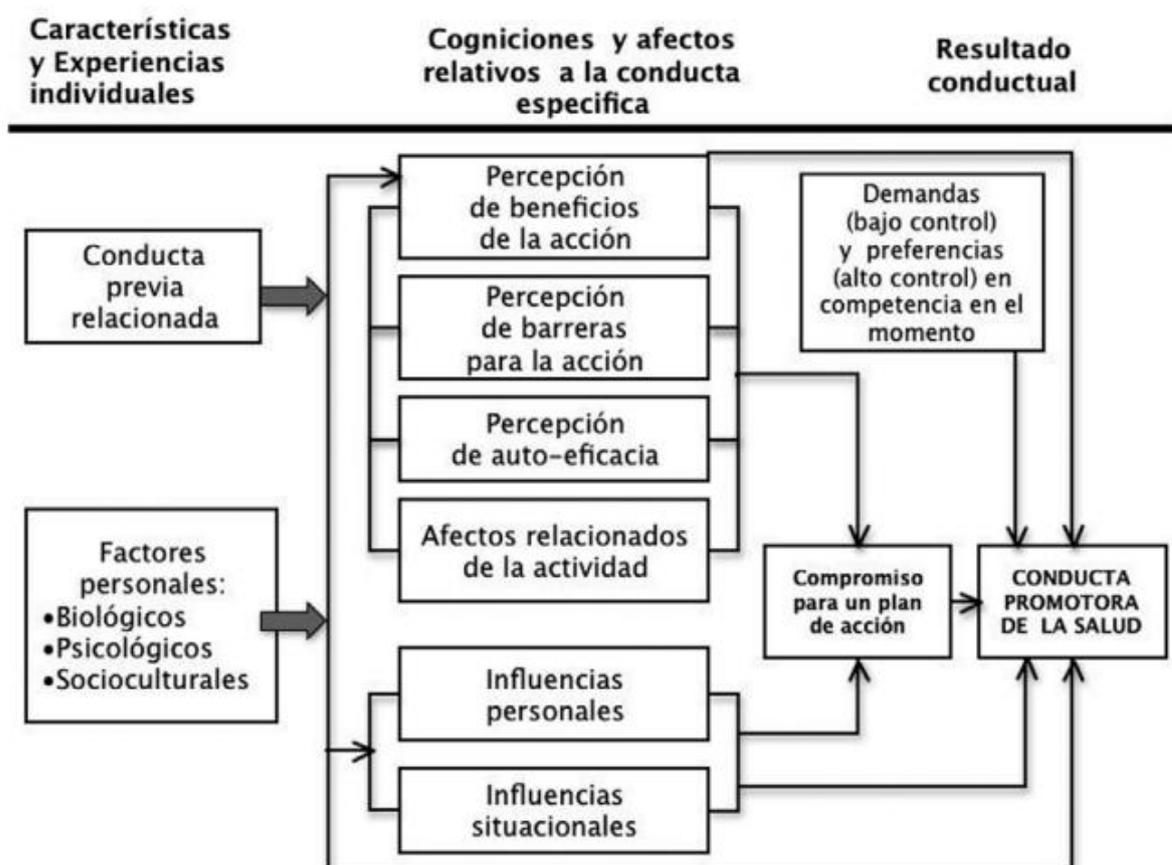
Nos habla que cada persona tiene conductas y experiencias únicas personales, en la conducta previa tiene como variables los efectos directos que va ser trabajando sobre nuestros hábitos en nuestra propia conducta e indirectos que va ser cambiando los métodos de influencia en la conducta de otros en la posibilidad de comprometerse con la promoción de la salud, así mismo con los factores personales que influyen con la naturaleza de una conducta dada, ya que los determinantes de la salud en conjunto de los factores personales como biológicos, socioculturales y psicológicos van a determinar el estado de salud de las personas en la sociedad (15).

- **Cogniciones y afecto específico de la conducta:**

Esta categoría nos refiere que el conocimiento y afectos personales en la conducta va integrar en seis aspectos: 1. Percibidos por la acción; que son resultados positivos anticipado que se producirán como gestos de la conducta de salud, 2. Percepción de barreras para la acción; son bloqueos anticipados, imaginados o reales, apreciaciones de la propia persona en la adopción de una conducta determinada. 3. Percepción de auto – eficacia; representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta. 4. Afecto relacionados de la actividad; son las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos hacia una conducta que puede generar un mayor efecto positivo. 5. Influencias personales; van adoptar conductas de promoción de salud cuando los individuos importantes para ellos esperan que se den estos cambios. 6. Influencias situacionales; indica las influencias situaciones en el entorno que pueden facilitar o impedir la conducta (15).

- **Resultado conductual:**

El resultado conductual va incluir 3 aspectos: 1. Compromiso con un plan de acción; es el concepto de la intención y de la identificación de una estrategia planificada, en la cual lleva a la inserción de una conducta. 2. Demandas y preferencia contrapuesta; son aquellas conductas alternativas mediante las personas tienen un bajo control por que pueden suceder o no un evento causal en el entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia haciendo esto demanda contrapuesta y por otro lado poseen un control relativamente alto, poder elegir haciendo esto preferencias contrapuesta. 3. conducta promotora de salud; son resultados de la acción, dirigido a los efectos de la salud positivos como el bienestar optimo en el cumplimiento personal y la vida productiva (15).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB<sup>21</sup>

Actualmente el modelo de promoción de salud ha sido utilizado por todos los profesionales de enfermería con continuidad en diferentes etapas que van desde el uso correcto seguro de guantes hasta la recepción de la salud de los pacientes, pero específicamente educa a la promoción de conductas saludables en las personas, lo que ciertamente es importante en el cuidados de enfermería porque se evidencia en los trabajos publicados, que guardan un interés auténtico hacia el cuidado de las personas haciendo un mejoramiento en la salud de su conducta para así prevenir enfermedades. Este modelo es un importante instrumento utilizado por los profesionales de enfermería para entender e impulsar las actitudes, motivaciones y acciones de las personas a partir de un concepto de percepción de la eficacia con la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados esperados, señalado por la autora Nola Pender en su modelo, en cual nosotros como profesional de la salud de enfermería conoceremos y exploraremos el tipo de investigación que realizaremos, ya que la relación de estas con otras teorías y constructores propio de la disciplina, lograra una eficacia en las investigaciones obteniendo un impacto en la calidad de vida fortaleciendo la disciplina y fomentando el quehacer de las personas de una manera objetiva para los intereses de los profesionales y las necesidades de los pacientes en la salud (15, 16).

#### METAPARADIGMAS DESARROLLADOS EN LA TEORÍA

Así mismo, su objetivo fue identificar conceptos relevantes sobre las conductas de la promoción de salud, por lo cual este modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. Son cuatro conceptos de metaparadigma que utiliza (17).

1.- SALUD: Estado altamente positivo, ya que la salud tiene más valor que cualquier otro título en general.

2.- PERSONA: Es el centro de atención de Nola Pender, ya que cada persona está definida de forma única.

3.- ENTORNO: No se describe con precisión, ya que se representan con las interacciones con el entorno entre los factores como: lugar donde ha nacido una persona, la familia en la que ha crecido, la cultura, las relaciones sociales, etc.

4.- ENFERMERIA: Busca el bienestar como especialidad de la enfermería, ya que tiene la responsabilidad personal en los cuidados sanitarios o atención primaria, la enfermera constituye un gran papel principal como agente encargado de motivar a las personas para una vida saludable en su salud personal.

Es así que este modelo desarrollado por Nola Pender, es muy valioso ya que se enfoca en el cuidado de la salud a través de la educación permitiendo crear conductas que promuevan la salud y prevenir que la población sufra de enfermedades y lleguen a los nosocomios. Es por eso que el personal de enfermería cumple un rol importante ya que van a concientizar a las personas que adopten un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida de las personas (17).

## **2.3 Base conceptual**

### **2.3.1 Estilos de vida**

#### **A. DEFINICIÓN**

En la revista Latinoamericana de Psicología, el Dr. Ansbacher, indico que, el estilo de vida es de modo estilístico, es decir que se relaciona con el entorno familiar, la educación y la socialización entre otros, con el propósito que se discutirá este modo estilístico, identificando el estilo de vida en un concepto más holístico. Ya que permite crear un balance en nuestra vida individual que incorpora el cuerpo, la mente y el espíritu. También Hall y Lindzey (1957, p.93 y 94), indico que “el estilo de vida es como un sistema de principio que se influencia en todas las manifestaciones vitales del comportamiento del individuo”. Ya que el comportamiento lo identifica de modo único siendo cognitivo, afectivo e interpersonal (18).

Asimismo, el estilo de vida se relaciona con un conjunto de prácticas cotidianas que realizan día a día los individuos en las cuales pueden ser un estilo de vida saludable y no saludable. En la cual el estilo de vida se relaciona con la sociedad,

tradiciones, costumbres, hábitos, conductas, comportamiento que implican a la satisfacción de las necesidades humanas para poder tener un estilo de vida o calidad de vida saludable. En el cual el estilo de vida es la base para la calidad de vida saludable, concepto que la organización mundial de la salud, define como “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”. (Bienestar UVD, 2014) (19).

Annia Vives Iglesias (2007), denomina que el estilo de vida es de una manera global, aquellos patrones cognitivos, afectivo, emocionales y conductuales que son de manera sólida en el tiempo, pero para lograr tener un estilo de vida saludable deben de adaptarse a unos cambios en comportamientos o hábitos que tienen esto que ayudaran a reducir el riesgo de enfermar o padecer una enfermedad no transmisible, tales como: “un adecuado control y tratamiento de tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y esparcimiento; el control del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; y una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo” (20).

## B. ASPECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida en cada una de las personas es diferente, así mismo existen dos tipos de conductas de riesgo que forman un estilo de vida no saludable y conductas protectoras que forman un estilo de vida saludable (21).

### B.1. Estilos de vida no saludable

La conducta de riesgo o estilo de vida no saludable hace mención a un conjunto de patrones conductuales que implica un peligro para el bienestar físico y psíquico.

Por su parte, Ramírez Hoffman Henry, expreso que las personas que tienen un estilo de vida no saludable o conductas que influye negativamente como, mala alimentación, sedentarismo, consumo de sustancias nocivas de tabaco y alcohol, estrés, no dormir el tiempo necesario, llegan a tener una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad (21).

## B.2. Estilos de vida saludables

La conducta protectora o estilo de vida saludable se relaciona a un conjunto de norma y hábitos cotidianos del comportamiento de cada persona en la cual no influye negativamente. Al contrario, implica la satisfacción de las necesidades humanas que le permita vivir a las personas con calidad para adoptar un estilo de vida saludable (21).

### **2.3.2 DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA**

En las dimensiones de los estilos de vida vienen hacer un conjunto de intervenciones poblacional, colectiva e individual en la cual buscan el bienestar de una vida saludable, pero así mismo vamos a encontrar algunos factores de riesgo que son más frecuente en la actualidad como: el tabaquismo, el estrés, los malos hábitos alimenticios y sedentarismo, en la cual afectan a toda la población cada día más incluyendo a los jóvenes de hoy en día. Para conseguir una perdurabilidad beneficiosa en la calidad de vida es importante cambiar los estilos de vida no saludables partiendo desde edades tempranas (22).

Tal como Cuba, ya que es uno de los países latinoamericano con una mayor esperanza de vida, ya que los niños que nacen ahora podrán vivir 100 años, pero gracias a su promoción y prevención de su sistema de salud que tiene y lo aplica en el primer nivel de atención. Ya que no se trata de vivir más años, más bien hacerlo mejor promoviendo estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de las personas (22).

A continuación, se mencionará algunas dimensiones de los estilos de vida estas son: alimentación, actividad y ejercicio, estrés, descanso y sueño, apoyo y relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y sustancias nocivas. (22)

#### **A. ALIMENTACIÓN**

La alimentación hoy en día es uno de los elementos principal para la calidad de vida, ya que la salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo va depender de la alimentación para vivir hoy en día. Así mismo los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumen las personas con ayuda de los nutrientes que se encuentran dentro de los alimentos ya que el cuerpo lo

necesita para mantener la salud, existen cinco tipos de nutrientes proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales (23).

Así mismo los hábitos alimentarios vienen hacer un conjunto de costumbres o comportamientos que las personas adoptan en los alimentos, en la cual se recomienda que las personas deben de tomar desayuno todos los días, incluyendo tres comidas principales y un refrigerio, manteniendo un horario ordenado, consumiendo frutas, verduras, menestra, pollo y pescado que ayudaran a tener una dieta adecuada o alimentación saludable. Pero sin embargo se ha perdido ese hábito en la cual hoy en día algunas personas no tienen una dieta adecuada, ya que tratan llevar una dieta desordenada, se saltan comidas, abuso de comida rápida, embutidos, demasiado carbohidratos o cereales, consumen mucha gaseosa o dulces en la cual aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad no transmisible por una mala alimentación (23).

## B. ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Según la OMS, considera que la actividad física implica cualquier movimiento realizado por el cuerpo en la cual exige un gasto de energía. Así mismo se ha observado que las personas que no realizan actividad física, tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad, ya que también se asocia al sedentarismo que es asociada a la ingestión de alimentos no saludables y la insuficiencia de ejercicio, haciendo que provoquen alteraciones metabólicas en el organismo en las personas formando grasa (24).

Estudios demuestran que la inactividad física es una de las causas principales de mortalidad en el mundo, ya que unas de esas enfermedades son cánceres de mama, colon, diabetes y cardiopatía isquémica. Hacer una actividad física abarcando el ejercicio con tal solo un movimiento, como caminar en vez de usar un medio de transporte o hacer yoga, meditación, danza, kun fu, entre otras, favorecerán a reducir el riesgo de enfermedades no transmisible. Por ello, podemos decir que la actividad física va contribuir en la autoestima disminuyendo la ansiedad y también en los hábitos alimenticios; si se pone en práctica y hacemos estos cambios conductuales en la vida cotidiana de las personas

vamos a lograr que el entorno en la sociedad y las personas tengan un estilo de vida más saludable reduciendo las enfermedades no transmisibles (24).

### C. MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es un sentimiento de fuerza física o emocional; esto se produce cuando las personas tienen más obligaciones de la que esta acostumbradas normalmente, llegando a producir hormonas que aceleran al corazón, haciéndole respirar rápido y ocasionando una descarga eléctrica de energía llamándose reacción al estrés también una de la causa del estrés es la presencia del factor estresante ya que son eventos o condiciones en el entorno que pueden producir el estrés (25).

Así mismo, el estrés aparece con abundante frecuencia o puede durar demasiado tiempo, obteniendo consecuencias graves. También se puede relacionar con dolores de cabeza, estomacal, de espalda y problemas para poder dormir, disminuyendo el sistema inmunitario, lo que esto hace difícil combatir las enfermedades. Sentir estrés es parte de la vida cotidianamente en las personas afectándole en diferentes maneras o escenarios. Solo las personas pueden determinar si tienen demasiado estrés en su entorno de vida o no, como expresándose con sentimientos negativos, no buscan solución a sus problemas y muestran tensión de preocupación y no realizan al menos algunas actividades de relajación (25).

#### **Formas de aliviar el estrés**

Las estrategias o forma para aliviar el estrés va variar de una persona a otra. A continuación, se mencionará algunas pautas para ver cuál de ellas le da resultado en aliviar el estrés:

- Realizar o práctica ejercicio
- Escribir en una hoja acerca de las cosas que nos incomodan, esto también servirá de ayuda.
- Confié en una persona en que pueda evidenciar sus sentimientos, háblele, ría, llore, grite, exprese enojo, esto ayudara a calmarse.

- Hacer algo que te guste probando cosas nuevas.
- Realizar o aprender cosas de relajación del cuerpo. Estos pueden ser: ejercicios de respiración, yoga o ejercicios de relajación, pasear entre otros.
- También escuchando música relajante, cantar, bailar, buscándole humor a la vida. Y la risa puede ser uno de los mejores medicamentos para aliviar el estrés (25).

#### D. DESCANSO Y SUEÑO

Tenemos al descanso como una necesidad vital para el organismo y sin que nadie nos lo diga, somos conscientes que es necesario descansar del trajín del día y sobre todo dormir para poder recuperar energía. Es necesario para nuestro organismo y en caso omitimos del descanso y horas de sueño que requiere cada ser humano nos manifiesta mediante síntomas que no se encuentra apto para desarrollar las actividades cotidianas. Si además hacemos común un mal hábito de descanso y sueño este es perjudicial para la salud, porque puede verse seriamente afectada. Debido a ello, el descanso y sueño es esencial para una buena salud (26).

##### **Descanso**

Este es un estado de inactividad física como mental. Por otro lado, descansar no es sólo la simple inactividad física; sino que requiere de tranquilidad, ausencia de estrés y de ansiedad; es decir, una situación en la que el ser humano esté mentalmente relajado, libre de ansiedad y físicamente tranquilo (26).

##### **Sueño**

Es un estado propio de nuestro organismo donde algunas de las características son: tranquilidad y que los reflejos a lo externo se encuentran atenuadas. Una característica muy peculiar del sueño es la ausencia o limitación de la consciencia. Por lo resto, es algo reversible donde se repite cíclicamente, nos dormimos y nos despertamos, en casos no patológicos a diario (26).

Aunque parezca una actividad que no necesite de energía, este es un proceso activo mediante el cual se recupera energía, reestablecer el cuerpo, procesa lo aprendido en el día, mantiene la termorregulación corporal y deshecha aquello aprendido que carece de relevancia. Con lo expuesto anteriormente, debemos entender que el proceso de sueño es la actividad que mayor tiempo le toma al cuerpo humano, donde el tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo (26).

### **Importancia de un descanso adecuado para la salud**

Prevenir el sobrepeso y proteger nuestra salud cardiovascular se encuentra directamente relacionado con el hecho de dormir las horas necesarias. El acostarnos y despertarnos de manera frecuente a la misma hora genera un hábito y favorece a un mejor tiempo de descanso por consiguiente una buena recuperación (27).

Vivimos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo, y el tiempo dedicado para el sueño es fundamental para conservar nuestro organismo. El hecho de dormir nos reestablece física y mentalmente después de un día de trabajo, restituye nuestra energía y sobre todo ayuda a prevenir ciertas enfermedades (27).

### **Dormir**

El tiempo necesario para dormir están directamente reaccionados a la edad y la función física que desarrollamos a diario. Algunas recomendaciones dadas por la Fundación Nacional del Sueño de EEUU, menciona que los adultos deberían dormir un promedio de siete a nueve horas por día (27).

También se considera importante la buena elección de una cama, almohada y ropa de dormir adecuada para la temporada y se dé un buen descanso, para poder dormir bien es recomendable hacer un horario donde todos los días se respete la hora de dormir, incluyendo los fines de semana. Además, de realizar actividad física diaria, evitar bebidas que estimulen el sistema nervioso central, no cenar a muy altas horas, y con una habitación e condiciones adecuadas de iluminación, ruido, temperatura, serán muy beneficiosos para lograr conciliar el sueño (27).

Por otro lado, algunas rutinas que no ayudan a mejorar el descanso son: uso excesivo del computador, el teléfono antes de dormir, un hábito que con el tiempo se ha visto en aumento. La iluminación emitida por los dispositivos altera el sueño regular de las personas produciendo mayor segregación de la melatonina lo cual genera la alteración de esta. Estudios mencionan que para contrarrestar se deben apagar los aparatos móviles horas antes de dormir (27).

### **La falta de sueño provoca algo más que cansancio**

Al reducir las horas de sueño, además de ser agotador para la persona, genera ojeras de bajo de los ojos, pesadez para ver y la predisposición de contraer distintas enfermedades. Además, no solo es importante las horas de sueño, sino también en qué momento se duerme. En el caso de las personas que llevan un trabajo nocturno estas son más fáciles de sentirse cansados, debido a que el sueño durante el día no es igual a las de noche por las condiciones de la misma. Son también más tendentes a padecer trastornos digestivos al alterar su ritmo biológico (ritmo circadiano) (27).

### **Beneficios del sueño para la salud**

La alteración o privación del sueño enlentece el aprendizaje, el desarrollo de distintas tareas, debido a que el sueño ayuda a mejorar la memoria mediante la eliminación o conservación de los recuerdos más significativos de día. También, el dormir ayuda a que asimilemos mejor lo aprendido durante toda nuestra jornada diaria. Con un buen descanso nuestro organismo es capaz de reconocer sus beneficios. Debido a las horas adecuadas de sueño, nuestro organismo pasa por distintos procesos necesarios para su restablecimiento y mejora después de la jornada diaria, por ejemplo, favorece el funcionamiento del sistema inmunológico (27).

Un buen descanso ayuda al control de peso, protege al corazón, debido a que en situaciones de insomnio ciertas hormonas aumentan su producción aquellas que están relacionadas con el estrés como son el cortisol y la adrenalina, que elevan la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Cuando nuestro cuerpo llega al punto de relajarse y baja la actividad, nuestro sistema circulatorio tiene menos

trabajo, por ende, la presión arterial disminuye, y la fuerza que se requiere para bombear sangre a todo el organismo es menor. Finalmente, teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, consideramos de gran importancia un adecuado tiempo de sueño y descanso para maximizar los beneficios que estos aportan a nuestra salud (27).

## E. APOYO Y RELACIONES INTERPERSONALES

Los seres humanos somos seres innatamente sociales y por ello es que establecemos ciertas relaciones interpersonales a lo largo de nuestra vida. Debido a la socialización, que son fundamentales para el ser humano, o hace un ser que necesariamente requiere de más personas para el simple hecho de vivir. Por ello, algunos psicólogos reconocidos como Baumeister y Leary mencionan que es necesaria la sensación de pertenencia, integración porque es una motivación humana básica para crear vínculos que sean duraderas significativas para el ser humano. También mencionan que, para satisfacer esta necesidad requiere de algunos factores (28).

- Necesidad de interactuar frecuentemente y de manera afectiva con diversas personas que no necesariamente deban tener algo en común.
- Donde deba existir cierta preocupación afectiva por el bienestar de ambas personas.

La soledad y la falta de pertenencia producen una privación grave y, en consecuencia numerosos trastornos entre los que destacan la depresión, baja autoestima y falta de habilidades sociales.

La relación interpersonal es afinidad que se tiene entre dos o más personas, emociones o sentimentales, como amor, gusto artístico, interés por los negocios o actividades sociales, las interacciones y otros. Los valores interpersonales, son convencimientos que cada persona tiene respecto a una conducta determinada, adquiridas en sus primeras experiencias con el entorno familiar, donde la persona edifica su identidad y configura un sistema de valores primario; también, la parte educativa aporta y ofrece posibilidades, para la edificación de un sistema de valores adquiridos con el pasar de los años (28).

Las relaciones interpersonales representan uno de los aspectos más significativos en los adolescentes; la familia, las amistades, ambiente laboral y académicos, los clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas y donde existan dos o más personas en comunicación (28).

#### F. RESPONSABILIDAD EN SALUD

Es decir, son aquellos comportamientos voluntarios que realiza la persona para beneficiar su salud, cuidado o hacer lo posible para impedir que aparezcan posibles enfermedades o lesiones, detectar a tiempo síntomas, señales de enfermedad o promover una pronta recuperación (29).

Las caries dentales es una de las afecciones más comunes, entre los niños de América. Actualmente, en el Perú aproximadamente el 90% de la población padece de esta afección; también, el 10% de la población ha perdido una o dos piezas dentales (30).

#### G. SUSTANCIAS NOCIVAS

Es el ingerir, aplicar o absorción de sustancias que alteran el sistema nervioso central y la conducta. Consumir sustancias nocivas en la infancia y adolescencia genera alteraciones físicas, psicológicas y sociales, por ello la importancia de detectar este problema a edad temprana y evitar consecuencias graves en un futuro (31).

Algunas de las alteraciones más frecuentes en la salud son cardíacas, intestinales (colon), problemas estudiantiles y/o de trabajo, accidentes de tránsito, violencia, transmisión de enfermedades infecciosas, embarazos no deseados, suicidio y problemas de salud mental.

Las bebidas alcohólicas es la sustancia más utilizada, por su fácil acceso y gran visibilidad televisiva, considerado como un gran problema social en muchos países y en las distintas edades, generalmente en la adolescencia (31).

Estudios epidemiológicos realizado por Cedro en el año 2015, arrojan que el consumo de alcohol es una problemática grave de salud pública, y que es la

droga más consumida en los países. Menciona que, de 8 de cada 10 peruanos de 12 y 65 años de edad ha consumido alguna vez en su vida bebidas alcohólicas. Por otro lado, el tabaco es la droga que provoca mayor enfermedad y deterioro en la calidad de vida de las personas a nivel mundial, siendo los adolescentes una población fácil de acceder, por la influencia televisiva, películas, publicidad, internet, etc. Dejando como estragos alguna de estas enfermedades, cáncer, enfisema, ceguera o impotencia puede que no les inquiete, debido a que los adolescentes no piensan en el futuro de su salud (31).

### **2.3.2 ESTADO NUTRICIONAL**

Esta es un estado físico de armonía entre las necesidades de ingesta diaria de nutrientes y energía. Este se ve alterado por distintos factores como, por ejemplo, los hábitos familiares, la disponibilidad, el acceso a alimentos de primera necesidad, nivel económico y la capacidad propia del organismo para poder asimilar lo alimentos. Se encuentran directamente asociados con diversos factores, entre ellos los ambientales, psicosociales y también genéticos. Por ello, es considerado que debe ser abordado de manera multidisciplinaria y de manera intersectorial para solucionar el problema de manera individual (32).

Estado nutricional es el cómo se encuentra una persona en relación a su consumo y reacción fisiológica en cuanto a la absorción de nutrientes. Para poder evaluar el estado nutricional se mide en base a los indicadores de ingesta y la salud de una persona o familia, en relación con su alimentación-nutrición. Donde busca identificar algunas alteraciones, problemas asociadas a su alimentación, las cuales frecuentemente esta relacionadas al exceso o déficit de esta. El estado nutricional no solamente está determinado por talla y peso, sino además por indicadores clínicos y bioquímicos (32).

### **2.3.3 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**

Es un indicador sencillo de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el bajo peso, sobrepeso y obesidad en los adultos. Es obtenido mediante la ecuación donde se divide el peso de la persona en kilos por la talla al cuadrado en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). El sobrepeso y la obesidad

son definidos como la concentración anormal o excesiva de grasa que es ser perjudicial para la salud (33, 34, 35).

## **Adultos**

Para los adultos, la Organización Mundial de la Salud categoriza el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- IMC igual o menor a 18.5, en caso de bajo peso.
- IMC igual o superior a 25, en caso de sobrepeso.
- IMC igual o superior a 30, en caso de obesidad.

El Índice de Masa Corporal brinda la medida más útil del bajo peso, sobrepeso y la obesidad en la población, considerándose igual para hombres y mujeres en sus distintas edades. No obstante, se debe considerar solo como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Para los niños es necesario tener en cuenta que a edad es la que define el sobrepeso u obesidad (33).

## **Niños de 5 a 19 años**

En este caso también existen estudiantes que están comprendidos en este grupo; considerados hasta los 19 años, definidos el sobrepeso y la obesidad de la siguiente manera:

- Sobrepeso; es el IMC para la edad con más de una alteración sobre la mediana establecidas por la OMS en el proceso de crecimiento infantil.
- Obesidad; a diferencia del sobrepeso, esta es una mayor alteración sobre la mediana establecidas por la OMS en el proceso de crecimiento infantil (33).

### **2.4 Definiciones de términos básicos:**

- ESTILO DE VIDA: son un conjunto de actitudes diarias que realizan las personas, donde se puede considerar a algunas saludables y a otras o

saludables. Es una función básica y necesaria humana donde se forma la personalidad en práctica diaria con la sociedad. Adquiridos debido a los procesos de socialización, costumbres, tradiciones, hábitos, comportamientos de las personas de manera individual o grupal con las que buscan satisfacer diversas necesidades (36).

- **ESTADO NUTRICIONAL:** es el cómo se encuentra una persona en relación a su consumo y reacción fisiológica en cuanto a la absorción de nutrientes. El estado nutricional no solamente está determinado por talla y peso, sino además por indicadores clínicos y bioquímicos (32).
- **ESTILO DE VIDA SALUDABLE:** estos hacen referencia a un grupo de conductas, actitudes frecuentes que realizan las personas para mantener su cuerpo, mente en un estado adecuado (37).
- **ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE:** el estilo de vida no saludable hace referencia al conjunto de patrones conductuales que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico (38).

Por su parte, Ramírez y Hoffman, manifestaron que las personas que tienen comportamientos no saludables como, la dieta desequilibrada, sedentarismo, consumo de tabaco y de alcohol, no dormir el tiempo necesario, aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades comparadas con personas con un estilo de vida más adecuado (39).

- **PROMOCION DE LA SALUD:** la Organización Mundial de la Salud lo define como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Donde podemos ponerlo en práctica mediante la concientización de un tema en específico a un individuo, familia o comunidad para que garantice una buena salud y bienestar (40).
- **PIRAMIDE NUTRICIONAL:** la pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad y en la proporcionalidad, evidenciado por un equilibrio, limitación y cierta restricción por algunos alimentos con respecto a otros debido a su composición, según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en el año 2004 (41).

- **RELACIONES INTERPERSONALES:** las relaciones interpersonales se pueden dar de diferentes formas y muchas veces el ambiente laboral se hace insostenible para los empleados, pero hay otras en que el clima es bastante óptimo e incluso se llegan a entablar lazos afectivos de amistad que sobrepasan las barreras del trabajo (28).
- **ANTROPOMETRÍA:** Se basa en el estudio de un reducido número de medidas corporales. De un lado, tenemos el peso, la talla y los índices basados en las relaciones entre ellos, que permiten la comparación con poblaciones de referencia y poder realizar una valoración evolutiva, mediante el seguimiento de los cambios producidos a lo largo del tiempo (42).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPOTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

##### **3.1.1 Hipótesis de investigación**

**Hi:** Existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Cañete 2019.

**Ho:** No existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Cañete 2019.

#### **3.2 Definición de variables**

##### **3.2.1 Variable 1**

- **ESTILO DE VIDA**

Definición conceptual: son un conjunto de actividades cotidianas que realizan día a día las personas en forma individual o colectiva para satisfacer nuestras necesidades como seres humanos (36).

Definición operacional: son puntuaciones conseguidas desde la aplicación del cuestionario estilo de vida, tiene como dimensiones, alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, apoyo e interrelaciones interpersonales, responsabilidad en salud y sustancias nocivas. Consta de 40 ítems utilizando el Likert “Nunca”, “A veces”, “Frecuentemente” y “Siempre”.

##### **3.2.2 Variable 2**

- **ESTADO NUTRICIONAL**

Definición conceptual: es el estado físico que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía de nutrientes (13).

Definición operacional: medida tomada mediante la utilización del Índice de Masa Corporal (IMC). Donde se obtendrá un dato teniendo como referencia el peso y la talla de la persona. Categorizadas como Saludable (IMC normal) y no saludable (IMC delgadez, sobrepeso u obesidad).

### 3.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVEL Y RANGO
Estilo de Vida	Va ser el conjunto de actividades cotidianas que realizan día a día las personas en forma individual o colectiva para satisfacer nuestras necesidades como seres humanos (36).	Son puntuaciones conseguidas desde la aplicación del cuestionario estilo de vida, tiene como dimensiones, alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, apoyo e interrelaciones interpersonales, responsabilidad en salud y sustancias nocivas. Consta de 40 ítems utilizando el Likert "Nunca", "A veces", "Frecuentemente" y "Siempre".	Alimentación	-Frecuencia con que consume sus alimentos -Horarios. -Tiempo en que consume sus alimentos -Tipo de comida. -Consumo de bebida.	1 – 13 ítems	Categoría ordinal  1.Nunca  2.A veces  3.Frecuentemente  4.Siempre	No Saludable  40 – 100 puntos.    Saludable  101 – 160 puntos.
			Actividad y ejercicio	-Tipo de actividad y frecuencia. -Tiempo. -Peso corporal.	14 – 17 ítems		
			Manejo del estrés	-Frecuencia del relajamiento.  -Expresa sentimiento.  -Busca alternativas de solución.	18 – 20 ítems		
			Descanso y sueño	-Duración del sueño. -Horario acostarse. -Calidad de sueño.	21 – 23 ítems		

			Apoyo y relaciones interpersonales	-Tipos de relaciones interpersonales.  -Demostración de afecto a uno mismo y al entorno.  -Duración de las relaciones Interpersonales.	24 – 29 ítems	
			Responsabilidad en salud	-Frecuencia de visita médica.  - Asiste a Programas educativos.  -Busca información.  -Se examina, toma actitudes de cuidado.	30 – 36 ítems	
			Sustancias nocivas	-Frecuencia de consumo.	37 – 40 ítems	

Estado Nutricional	Es el estado físico que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía de nutrientes (13).	Medida tomada mediante la utilización del Índice de Masa Corporal (IMC). Donde se obtendrá un dato teniendo como referencia el peso y la talla de la persona. Categorizadas como Saludable (IMC normal) y no saludable (IMC delgadez, sobrepeso u obesidad).	Masa corporal	-Índice de Masa Corporal (IMC)  (peso, talla, edad y sexo)	1	-Delgadez (<18.5)  -Norma (18.5 – 24.9)  -Sobrepeso (25 – 29.9)  -Obesidad (>30)	

## CAPÍTULO IV

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 4.1 Tipo y diseño de la Investigación

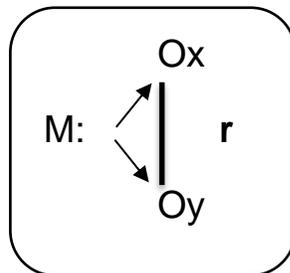
##### 4.1.1 tipo de investigación.

El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, en un enfoque cuantitativo, porque nos permitió comparar los datos de manera científica y estadística. Según el tiempo fue prospectivo por que el estudio se realizó en un solo momento dado (43).

##### 4.1.2 Diseño de la Investigación

El diseño fue no experimental. Por qué se describen la relación entre las variables: estilo de vida y estado nutricional en un momento determinado y no existió la manipulación de variables (43).

El diagrama del diseño es como se muestra de la siguiente manera:



Dónde:

M: Muestra de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete

Ox: Observación de la variable estilo de vida

r: Relación

Oy: Observación de la variable estado nutricional.

#### 4.2 Método de Investigación

El método de investigación fue hipotético, ya que se trató de determinar la verdad o falsedad de las hipótesis (43).

### 4.3 Población y muestra

#### 4.3.1 Población

La población objetivo fueron los estudiantes del tercer ciclo matriculados en el año 2019 - A, que fue de 200 estudiantes de ambos sexos y diferentes escuelas profesionales de la Universidad Nacional de Callao, Filial Cañete.

N=200 estudiantes.

#### 4.3.2 Muestra de estudio

La muestra estuvo representada por 132 estudiantes, seleccionados mediante el muestreo probabilístico, utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N - 1) + z^2 pq}$$

Donde:

- N = Total de la población (200)
- Z= 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)
- q = 1 – p (en este caso 1- 0.5 = 0.5)
- e = precisión 0.05 (5%).

Remplazando: n = 132 estudiantes.

Luego de la obtención del tamaño de muestra (132 estudiantes), se aplicó el muestreo por estratos para seleccionar a los estudiantes del tercer ciclo, de acuerdo a cada escuela profesional, empleando la siguiente fórmula:

$$n_i = n \cdot \frac{N_i}{N}$$

Donde:

- $n_i$  = Muestra del estrato.
- $N_i$  = Proporción muestral del estrato.
- $N$  = Población total (200)
- $n$  = Muestra

Cuadro 01

Proporción de la población y muestra

<b>ESCUELAS PROFESIONALES</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>
Ingeniería Industrial	30	20
Ingeniería de Alimentos	17	11
Ingeniería Ambiental	48	32
Ingeniería de Sistema	23	13
Administración	20	17
Contabilidad	36	24
Enfermería	26	15
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>132</b>

- **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión para la muestra de estudio:

- Estudiantes;(Varones y mujeres) que cursan el tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao matriculados en el periodo 2019- A
- Estudiantes;(Varones y mujeres) entre los 17 – 25 años de edad.
- Estudiantes que acepten su partición mediante el consentimiento informado para la investigación

- **Criterios de exclusión**

Los criterios de exclusión para la muestra de estudio:

- Estudiantes;( Varones y mujeres) que no cursan el tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao matriculados en el periodo 2019- A.
- Estudiantes;( Varones y mujeres) cuyas edades no están comprendidos 17 – 22 años de edad.
- Estudiantes que no acepten su partición mediante el consentimiento informado par la investigación
- Estudiantes gestantes
  
- Estudiantes que no asistieron a clases en la fecha de aplicación del instrumento.

#### **4.4 Lugar de estudio**

El estudio de investigación fue ejecutado en la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, la misma que se encuentra ubicado en San Tustio, Distrito de San Vicente, Provincia de Cañete, Región Lima.

#### **4.5 Técnica e Instrumentos de recolección de datos**

##### **4.5.1 Técnicas**

- Estilo de vida
- Estado nutricional

La técnica utilizada en el estudio de investigación fue a través de un cuestionario y ficha de recolección de datos, que se describe como una técnica que tiene como objetivo obtener información de un grupo o muestra de personas sobre sí mismos o sobre un tema específico (43).

##### **4.5.2 Instrumentos**

- Estilo de vida
- Estado nutricional

El instrumento utilizado fue el Cuestionario, el cual es un tipo de encuesta que se llevó a cabo en papel utilizando un instrumento o formato en la forma de una serie de preguntas. El término "auto-administrado pregunta" se refiere a una pregunta que debe ser contestada por el encuestado sin la intervención del encuestador (43).

El cual consta de presentación, instrucciones, datos generales y datos específicos, asimismo los 40 ítems distribuidas en 7 dimensiones; Alimentación (1,2,3,4,5,7,8,11), Actividad y Ejercicio (14,15,16,17), Manejo del estrés (19,20), Descanso y Sueño (21,23), Apoyo y Relaciones Interpersonales (24,25,26,27,29), Responsabilidad en Salud (30,31,32,33,34,35,36), Sustancia Nociva los ítems de cada una de las dimensiones se valoran mediante una escala que se califica de la siguiente forma: 1: Nunca. 2: A veces. 3: Frecuentemente. 4: Siempre.

Tener en cuenta que en los ítems: (6,9,10,12,13,18,22,28,37,38,39,40) el criterio de clasificación el puntaje es, al contrario. 4: Nunca. 3: A veces. 2: Frecuentemente. 1: Siempre.

Se califica como No saludable: 40 – 100 puntos, Saludable: 101 – 160 puntos. (Anexo 2)

Calificación: Va ser la suma simple del valor asignado a cada ítem.

Interpretación: Para interpretar los resultados, hemos utilizado la siguiente interpretación tabla:

## Cuadro 02

### *Niveles de interpretación del cuestionario de estilo de vida saludable*

ESTILO DE VIDA	NO SALUDABLE	SALUDABLE
Alimentación	13 – 33	34 – 52
Actividad y ejercicio	4 – 10	11 – 16
Manejo del estrés	3 – 8	9 – 12
Descanso y sueño	3 – 8	9 – 12
Apoyo y relaciones interpersonales	6 – 15	16 – 24
Responsabilidad en salud	7 - 18	19 – 28
Sustancias nocivas	4 - 10	11 - 16
Total	40 - 100	101 - 160

*Fuente: Elaboración por los investigadores*

Del mismo modo, en el caso de la variable estado nutricional, la técnica es el registro de método, que es una herramienta que permite para el registro y la identificación de información de fuentes, así como la recogida de datos o pruebas (13).

El instrumento fue una ficha de Registro de Valoración del estado nutricional del estudiante, la ficha consta de identificación personal, sexo, fecha de evaluación, edad, peso, talla y la clasificación del estado nutricional. El estado nutricional se determinó de acuerdo con el indicador (13).

Índice de Masa corporal (IMC): Es un índice antropométrico que relacione el peso con la talla, Según MINSa 2012.

Calculo IMC: Este índice se calcula mediante la siguiente formula:

$$IMC = \frac{\text{Peso(kg.)}}{\text{Talla (m}^2\text{)}}$$

**Interpretación:** la valoración nutricional se realizó según la siguiente tabla:

Cuadro 03

*Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC)*

CLASIFICACIÓN	IMC
Bajo peso (delgadez)	< 18.5
Normal	18.5 a 24.9
Sobrepeso	>25 a 29.9
Obesidad	>30

Fuente: MINSA (2012)

Cuadro 04

*Categorización de la valoración nutricional*

CATEGORÍA	CLASIFICACIÓN
Normal	Normal
No Normal	Bajo peso(delgadez), sobrepeso, obesidad

Fuente: MINSA (2012)

### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

De acuerdo a Hernandez Sampieri “este atributo de la investigación consiste en que ellos se miden con objetividad, precisión, veracidad, y la autenticidad de lo que se desea para medir a partir de la variable” (43).

El instrumento utilizado en este estudio fue sometido a contenidos de validez por el juicio de expertos, el cual se compone de 5 enfermeras y 1 psicólogo en el campo, cuyas sugerencias permitieron al instrumento de contenidos a ser mejorado. Posteriormente se realizó la prueba binomial, en la cual se obtuvo  $p < 0.05$  por lo que la concordancia es significativa. (Anexo 5)

### Cuadro 05

#### *Juicio de expertos para los instrumentos de evaluación*

EXPERTOS	OPINIÓN
Dr. Braulio Pedro Espinoza Flores	Hay suficiencia y es aplicable
Mg. Laura Matamoros Sampen	Hay suficiencia y es aplicable
Dra. Pilar Moreno Obregón	Hay suficiencia y es aplicable
Dra. Lulilea Mercedes Ferrer Mejía	Hay suficiencia y es aplicable
Mg. Vilma Arroyo Vigil	Hay suficiencia y es aplicable
Mg. Sandro Javier Tabacchi Bolívar	Hay suficiencia y es aplicable

*Fuente Elaboración por los investigadores*

### **Confiabilidad**

Según Hernandez Sampieri, “la confiabilidad es la cualidad o propiedad de un instrumento de medición, que le permite obtener los mismos resultados, al aplicarse una o más veces a la misma persona o grupo de personas en diferentes periodos de tiempo” (43).

Para implantar la fiabilidad del cuestionario a usar el presente análisis de indagación, se aplicó una prueba piloto a 14 alumnos, en la cual se tabularon los datos y se analizaron por medio del procedimiento de consistencia interna (coeficiente alfa de Cronbach) (Anexo 6)

## Cuadro 06

### *Coefficiente de Fiabilidad*

<i>COEFICIENTE DE FIABILIDAD</i>	ALFA DE CRONBACH	N° DE ELEMENTOS
Cuestionario de estilo de vida	0.774	40

*Fuente: Elaboración por los investigadores*

Como se distingue, el coeficiente de fiabilidad es de 0.774. en razón a ello se concluye que el cuestionario es confiable.

#### **4.6 Análisis y procedimientos de datos**

Para el presente análisis de investigación, el procesamiento de datos recopilados por medio del instrumento, se hizo con el programa estadístico SPSS de Windows y el programa Excel; asignándose un número de serie, correlativo a cada encuentro (cuestionario), lo cual permitió tener un mejor procedimiento y control de los mismos.

Además, se creó un libro de códigos, donde se nombró códigos a cada ítem de contestación, con ello se hizo un más grande control del trabajo de tabulación. Por medio de la aplicación de la técnica matemática de conteo, se hizo la tabulación extrayendo la información, ordenándola en tablas primordiales y de doble ingreso con indicadores de frecuencia y porcentaje.

Una vez tabulada la encuesta, se procedió a graficar los resultados en gráficas de barra y otros. Además, conseguidos los datos, se procedió a examinar todos ellos, observando los objetivos y variables de la investigación; de forma tal que podamos contrastar la hipótesis y de esta forma mostrar la validez de estas. Finalmente se formularon las conclusiones y sugerencias para mejorar la problemática investigada.

## **4.7 Aspectos éticos**

Para la ejecución del análisis de investigación, se consideró los próximos principios:

- Respeto a la autonomía: En este análisis se respeta la elección del alumno.
- No maleficencia: Este análisis de investigación no va a hacer mal alguno a los alumnos.
- Beneficencia: Este análisis busca ayudar a los alumnos del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao
- Justicia: En este análisis se aplicó la justicia distributiva, o sea se analizaron los peligros y beneficios.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1 Resultados descriptivos

**TABLA 01**

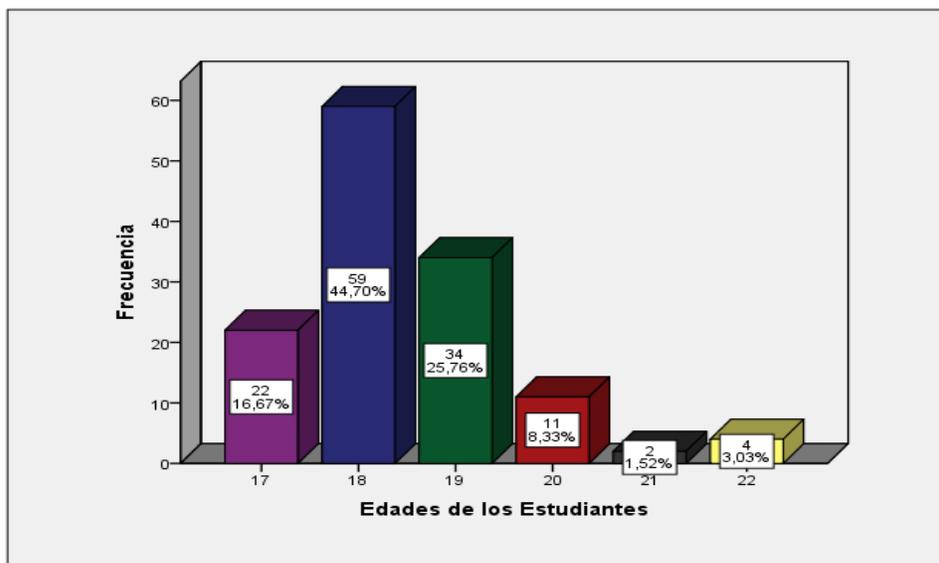
*Distribución según edad de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Edad de los estudiantes		N	%
	17	22	16,7
	18	59	44,7
	19	34	25,8
	20	11	8,3
	21	2	1,5
	22	4	3,0
	Total	132	100,0

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 01**

*Distribución según edad de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

### Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 01, se evidencia que las edades de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, la mayoría de los participantes tienen 18 años de edad con el 44.7% (59) en la cual son 29 de sexo masculino y 30 femenino, en término intermedio encontramos a los 19 años de edad con el 25.8% (34) en la cual son 10 masculino y 24 femenino, finalmente encontramos a los estudiantes de 21 años de edad con el 1.5% (2) en la cual son 2 masculino y 2 femenino. Estos resultados guardan relación con el tiempo de formación del nivel escolar y el tiempo empleado hasta el tercer ciclo de formación universitaria; ya que en el Perú con la norma anterior del MINEDU la mayoría egresaban de los colegios con edades 16 y 17 años de edad, además estos estudiantes tienen desempeño esperado en la universidad.

**Tabla 02**

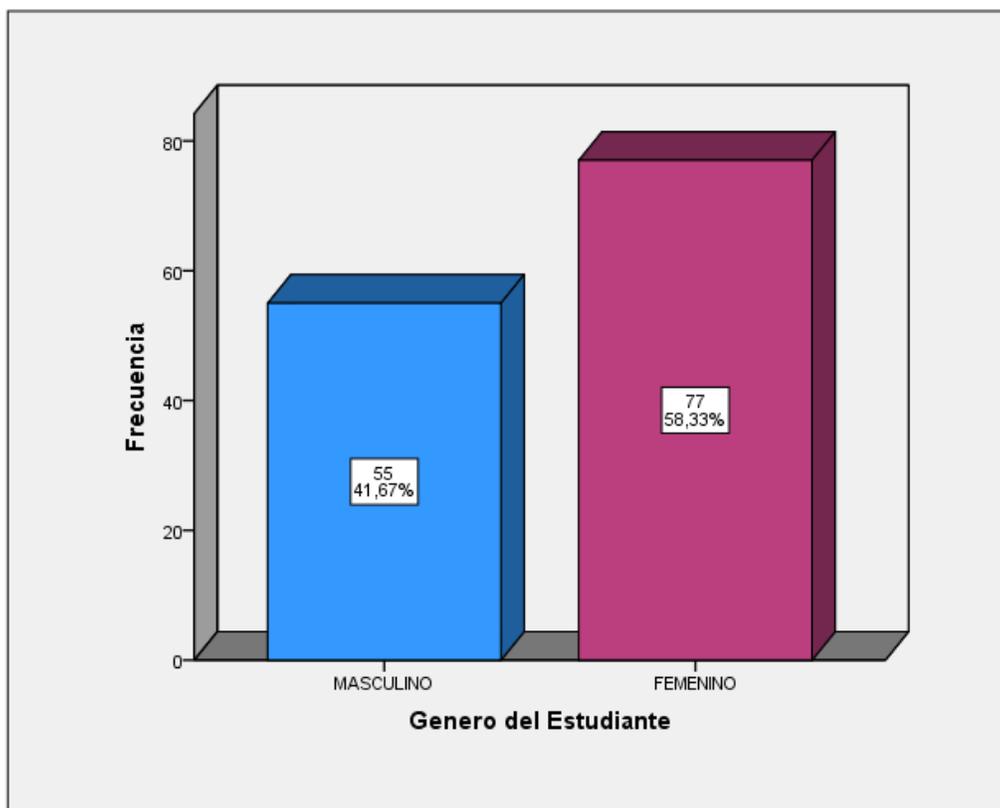
*Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Genero de los estudiantes		N	%
	MASCULINO	55	41,7
	FEMENINO	77	58,3
	Total	132	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 02**

*Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 02, se evidencia que el género de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente son de sexo femenino con el 58.3% (77) en comparación de los de sexo masculino con el 41.7% (55). La tendencia de la mayoría de sexo femenino se debe a que en nuestros tiempos existen mayor impulso de participación de género femenino en los diversos espacios de la sociedad; esto se ve reflejado también a nivel universitario donde las mujeres buscan profesionalizarse para poder tener estatus e igualdad de condiciones de géneros, laboral y social.

**Tabla 03**

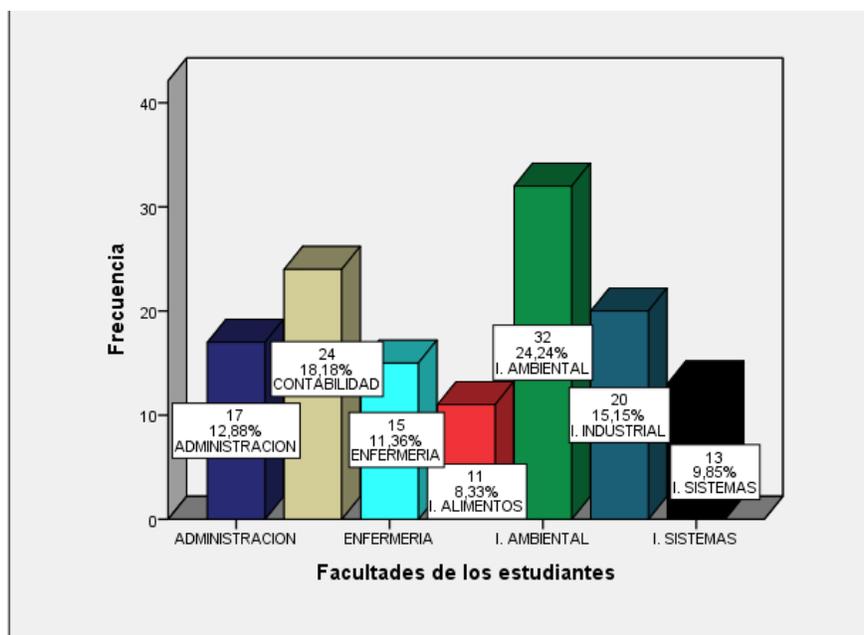
*Distribución según escuelas profesional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Escuelas profesionales		N	%
	ADMINISTRACION	17	12,9
	CONTABILIDAD	24	18,2
	ENFERMERIA	15	11,4
	ING. ALIMENTOS	11	8,3
	ING. AMBIENTAL	32	24,2
	IING. INDUSTRIAL	20	15,2
	ING. SISTEMAS	13	9,8
	Total	132	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 03**

*Distribución según género de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 03, se evidencia que las escuelas profesionales de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, la mayoría de los participantes fueron de ingeniería ambiental 24,2% (32) en la cual son 12 masculino y 20 femenino, en termino intermedio encontramos a los participantes que estudian administración con el 12.9% (17) en la cual son 6 masculino y 11 femenino, finalmente encontramos a los estudiantes de ingeniería alimentos con el 8.3% (11) en la cual son 2 masculino y 9 femenino. La mayor participación de los estudiantes e esta investigación es de ingeniería ambiental debió a que proporción estadística en dicho semestre contaba con la mayor cantidad matriculados y asistentes en comparación a otras escuelas profesionales del Filial Cañete.

**Tabla 04**

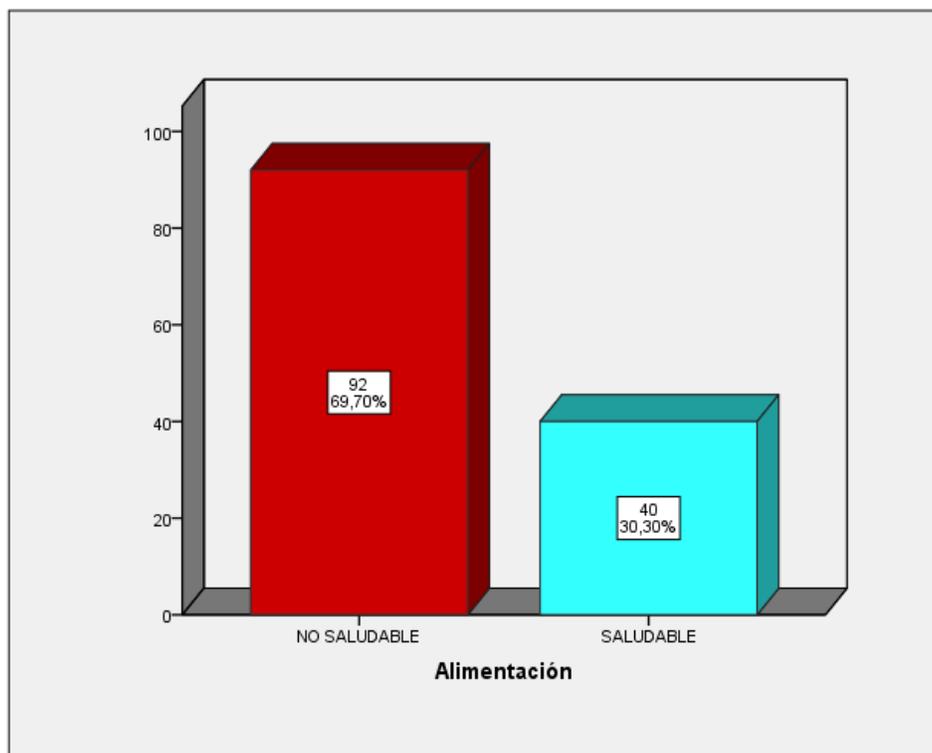
*Distribución según estilo de alimentación de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Alimentación		N	%
	NO SALUDABLE	92	69,7
	SALUDABLE	40	30,3
	Total	132	100,0

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 04**

*Distribución según estilo de alimentación de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

#### Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 04, se observa que los estilos de alimentación de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente son no saludables con el 69.70% (92) en la cual son 42 masculino y 50 femenino en comparación de los estudiantes que tienen estilo de alimentación saludable 30.30% (40) que son 13 masculinos y 27 femenino. El predominio del estilo saludable en alimentación se debe a que los estudiantes no realizan una alimentación correcta ya que balancea producto en su dieta es diferente, ni consume sus alimentos en su hora y frecuencia establecida.

**Tabla 05**

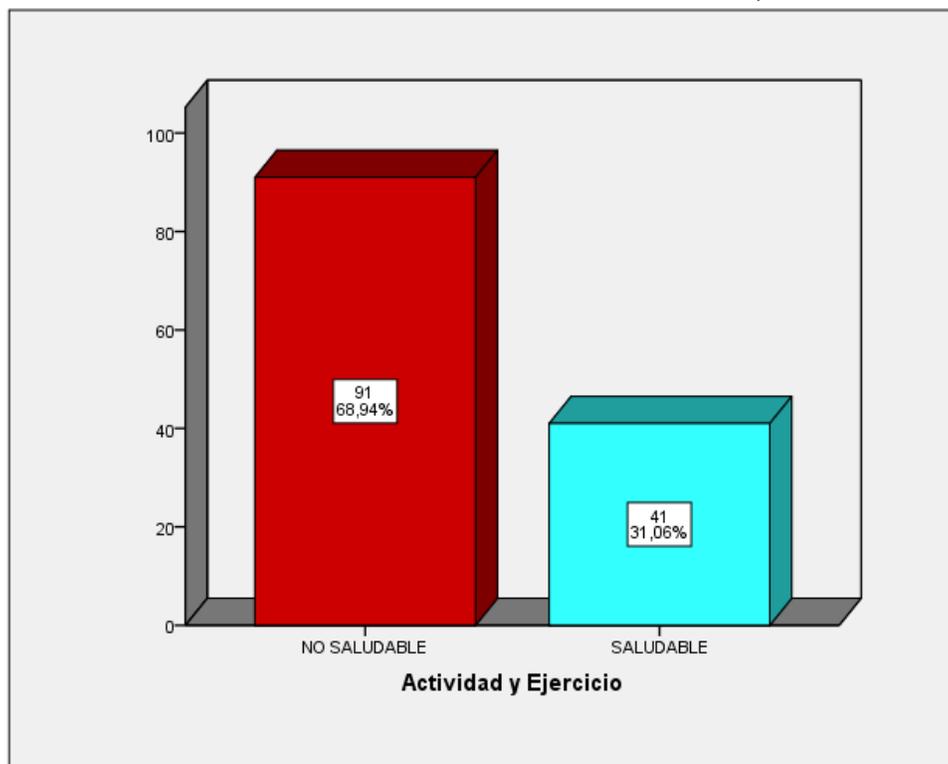
*Distribución según estilo de actividad y ejercicio de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Actividad y ejercicio		N	%
	NO SALUDABLE	91	68,9
	SALUDABLE	41	31,1
	Total	132	100,0

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 05**

*Distribución según estilo de actividad y ejercicio de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Análisis e interpretación:**

Según la tabla y gráfico 05, se observa que los estilos de actividad y ejercicios de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del

Callao, Filial Cañete, mayoritariamente no saludables con el 68.9% (91) en la cual son 37 masculino y 54 femenino, en comparación de los estudiantes que tienen estilo de actividad y ejercicios saludable 31.1% (41) que son 18 masculino y 23 femenino. La frecuencia mayoritaria del estilo no saludable en actividad y ejercicio se debe a que los estudiantes no realizan ejercicio físico con frecuencia ni ejercicio que ayuden a relajar, no mantienen su peso corporal, hacen uso de medio de transporte frecuentemente para poder desplazarse de un lugar a otro.

**Tabla 06**

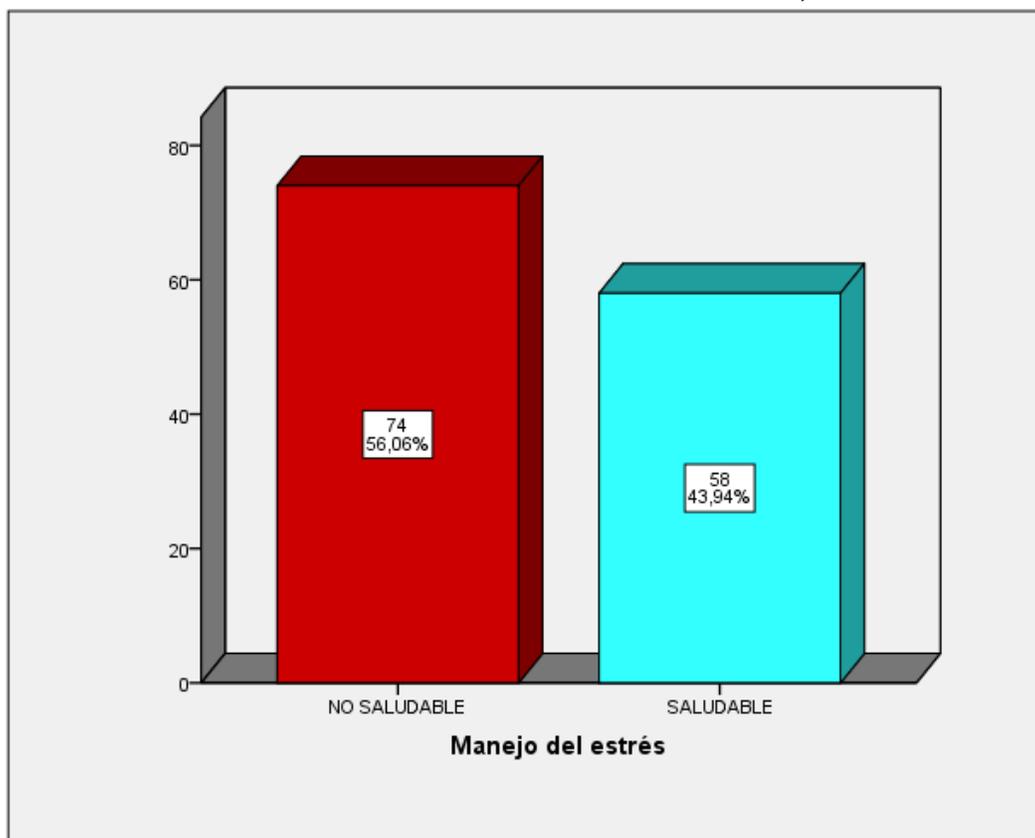
*Distribución según estilo de manejo del estrés de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Manejo del estrés		N	%
	NO SALUDABLE	74	56,1
	SALUDABLE	58	43,9
	Total	132	100,0

FUENTE: Estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 06**

*Distribución según estilo de manejo del estrés de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 06, se observa que los estilos de manejo del estrés de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente no saludables con el 56.1% (74) en la cual son 32 masculino y 42 femenino, en comparación de los estudiantes que tienen estilo de

manejo del estrés saludable 43,9% (58) cual son 23 masculino y 53 femenino. La frecuencia mayoritaria del estilo no saludable en manejo del estrés se debe a que los estudiantes expresan sentimientos negativos cuando están estresados por sus estudios con frecuencia ni buscan alternativas de ayuda frente a situaciones de tensión o preocupación, no realizan actividades de relajación.

**Tabla 07**

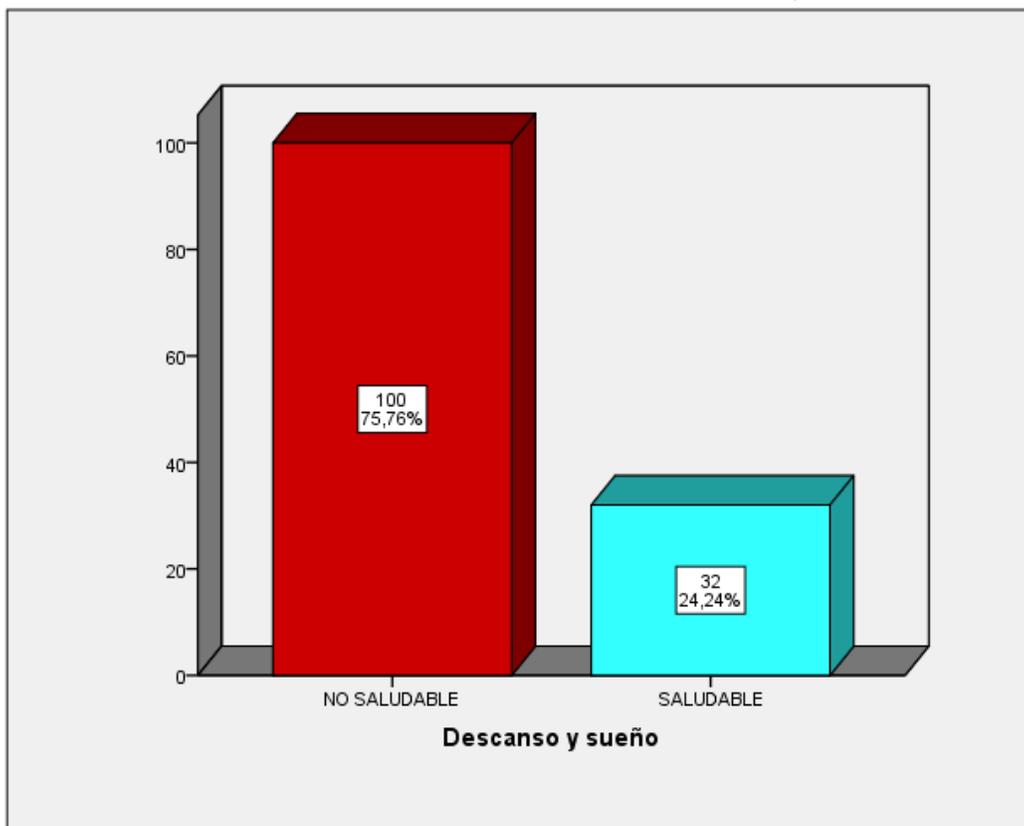
*Distribución según estilo de descanso y sueño de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Descanso y sueño		N	%
	NO SALUDABLE	100	75,8
	SALUDABLE	32	24,2
	Total	132	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 07**

*Distribución según estilo de descanso y sueño de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 07, se observa que los estilos de descanso y sueño de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente no saludables con el 75.8% (100) en la cual son 40

masculino y 60 femenino, en comparación de los estudiantes que tienen estilo de descanso y sueño saludable 24.2% (32) cual son 15 masculino y 17 femenino. La frecuencia mayoritaria del estilo no saludable en descanso y sueño se debe a que los estudiantes no duermen sus horas adecuadas, suelen trasnocharse por trabajos y tareas con frecuencia ni tienen un horario establecido que ayuden dormir y para levantarse.

**Tabla 08**

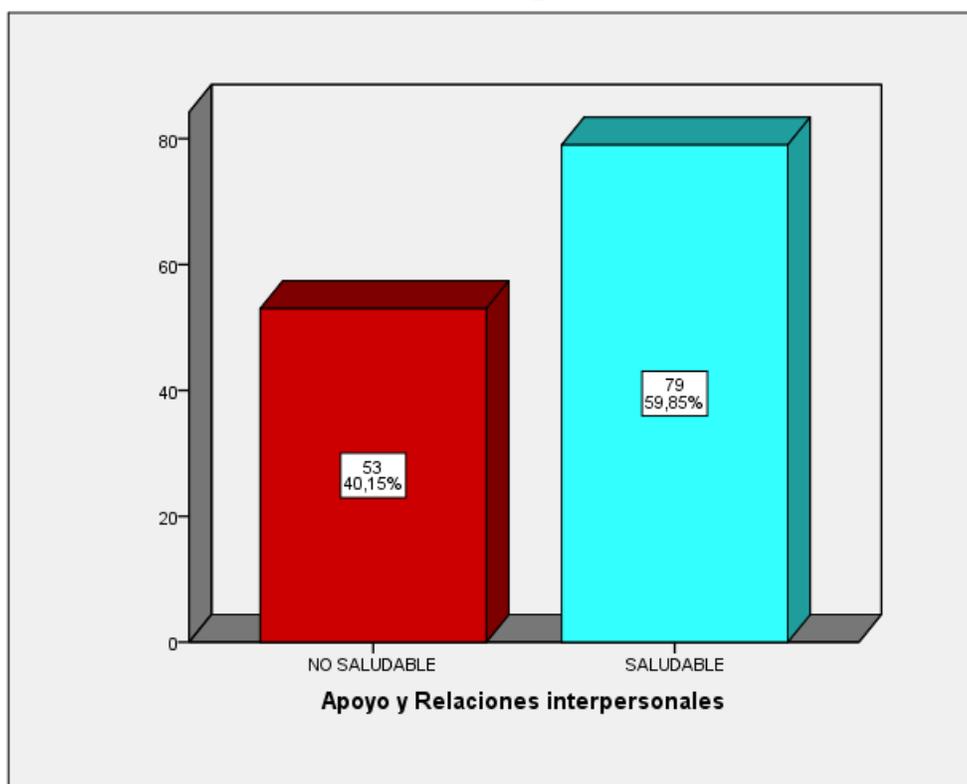
*Distribución según estilo de apoyo y relaciones interpersonales de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Apoyo y relaciones interpersonales		N	%
	NO SALUDABLE	53	40,2
	SALUDABLE	79	59,8
	Total	132	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 08**

*Distribución según estilo de apoyo y relaciones interpersonales de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

#### Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 08, se observa que los estilos de apoyo y relaciones interpersonales de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente son saludables con el 59.8% (79) en la cual son 28 masculino y 51 femenino en comparación de los estudiantes que tienen estilo de apoyo y relaciones interpersonales no saludable 40.2% (53) cual son 27 masculino y 26 femenino. El predominio del estilo saludable en apoyo y relaciones interpersonales se debe a que los estudiantes se relacionan con los demás dentro y fuera de la universidad, tienen apoyo de los demás cuando enfrenta situaciones difíciles, se encuentran satisfecho de las actividades que están realizando en la universidad y que fomenten su desarrollo personal, no tienen miedo a sentirse solo o deprimido, ya que comparten tiempo con su familia.

**Tabla 09**

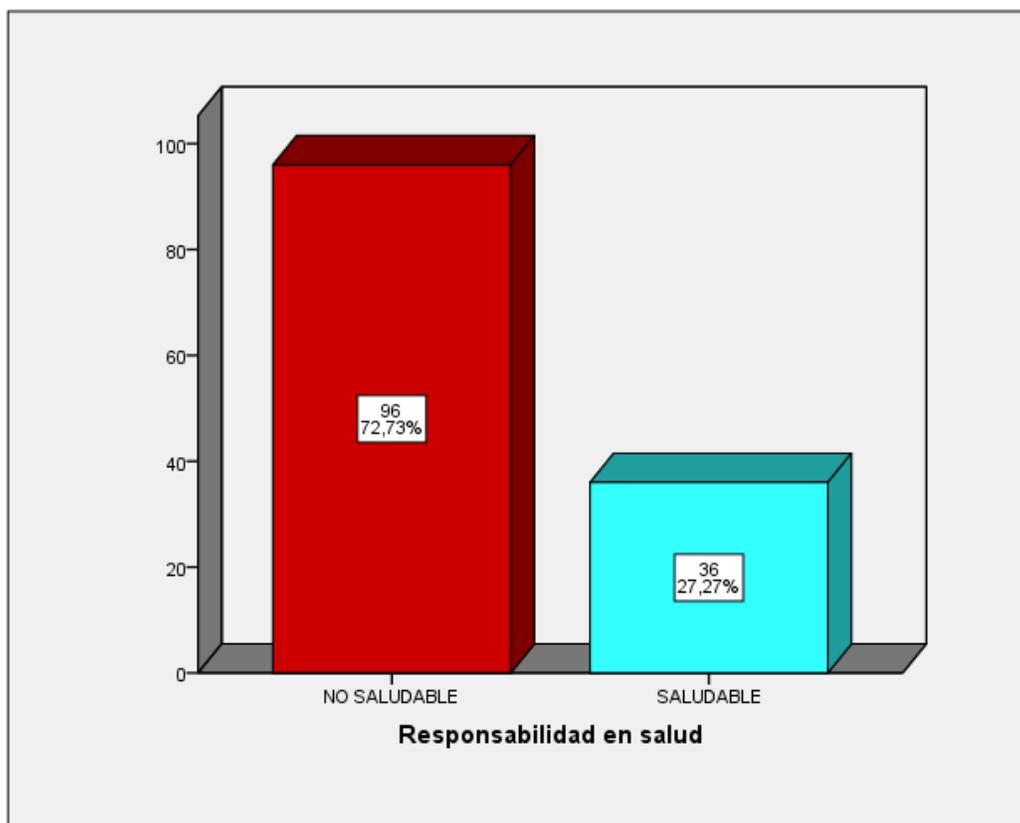
*Distribución según estilo de responsabilidad en salud de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Responsabilidad en salud		N	%
	NO SALUDABLE	96	72,7
	SALUDABLE	36	27,3
	Total	132	100,0

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 09**

*Distribución según estilo de responsabilidad en salud de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 09, se observa que los estilos de responsabilidad en salud de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, mayoritariamente no saludables con el 72.7% (96) en la cual son 46 masculino y 50 femenino en comparación de los estudiantes que tienen estilo de responsabilidad en salud saludable 27.3% (36) cual son 9 masculino y 27 femenino. La frecuencia mayoritaria del estilo no saludable en responsabilidad en salud se debe a que los estudiantes no acuden hacerse un chequeo y exámenes médico en un establecimiento de salud una vez al año, ni acuden a un centro de salud cuando tienen molestia sobre su salud y se auto medican sin consultar a un médico, no mantienen una higiene adecuada ya que no se lavan las manos o cepillan los dientes 3 veces al día, no participan en actividades que fomenten su salud.

**Tabla 10**

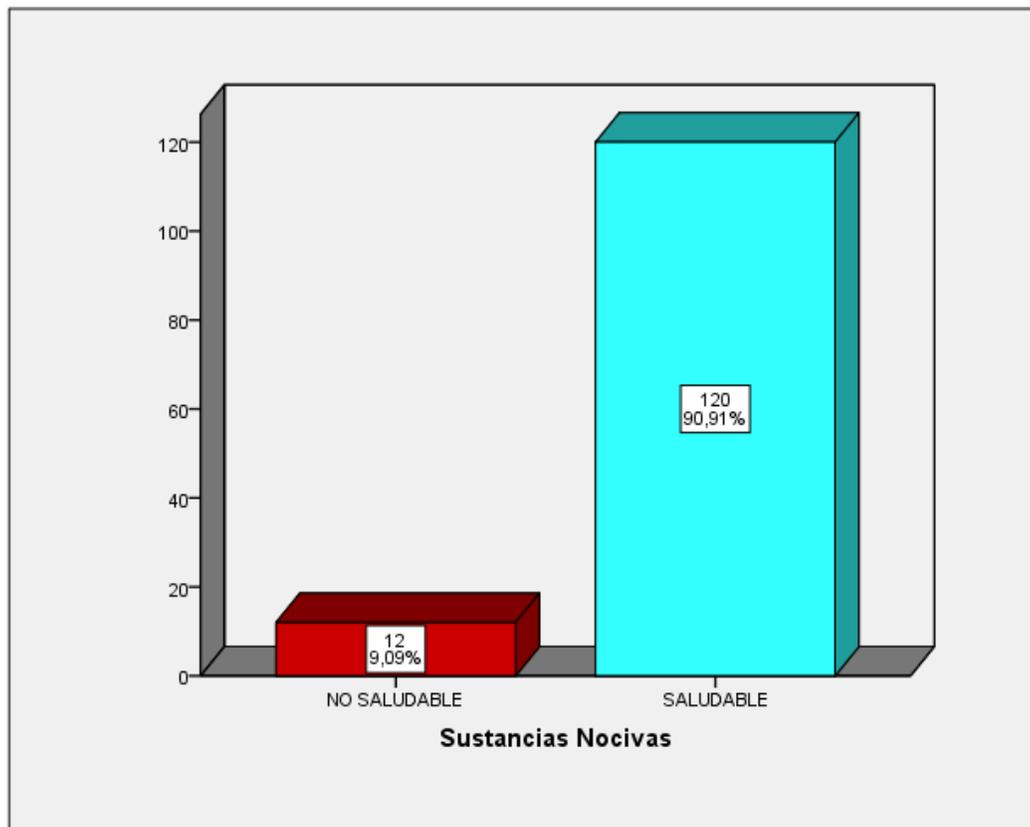
*Distribución según estilo de sustancias nocivas de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Sustancias nocivas		N	%
	NO SALUDABLE	12	9,1
	SALUDABLE	120	90,9
	Total	132	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 10**

*Distribución según estilo de sustancias nocivas de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 10, se observa que los estilos de sustancias nocivas de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao,

Filial Cañete, mayoritariamente son saludables con el 90.9% (120) en la cual son 50 masculino y 70 femenino, en comparación de los estudiantes que tienen estilo de sustancias nocivas no saludable 9.1% (12) cual son 5 masculino y 7 femenino. El predominio del estilo saludable en sustancias nocivas se debe a que los estudiantes indican no consumir bebidas alcohólicas.

**Tabla 11**

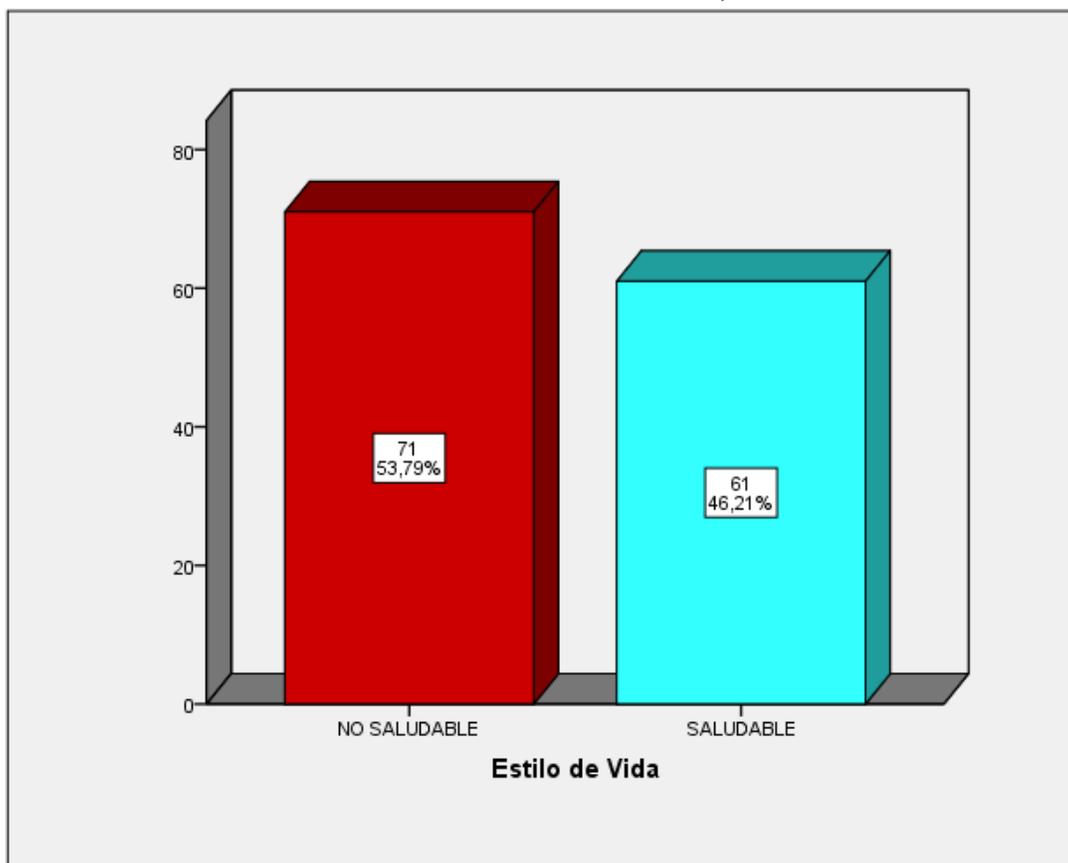
*Distribución según estilo de vida de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Estilo de vida		N	%
	NO SALUDABLE	71	53,8
	SALUDABLE	61	46,2
	Total	132	100,0

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 11**

*Distribución según estilo de vida de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

#### Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 11, se observa que los estilos de vida de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, donde más de la mitad de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludables con el 53.8% (71) en la cual son 36 masculino y 35 femenino, en comparación de estilo de vida saludable 46.2% (61) cual son 19 masculino y 42 femenino, que no tienen un patrón de conducta que mejore la calidad de vida que llevan. De esta forma, se cumple la afirmación teórica de Nola Pender donde dice que las influencias situacionales en el entorno externo pueden hacer, modificar o disminuir el compromiso de la participación en la conducta promotora de la salud.

**Tabla 12**

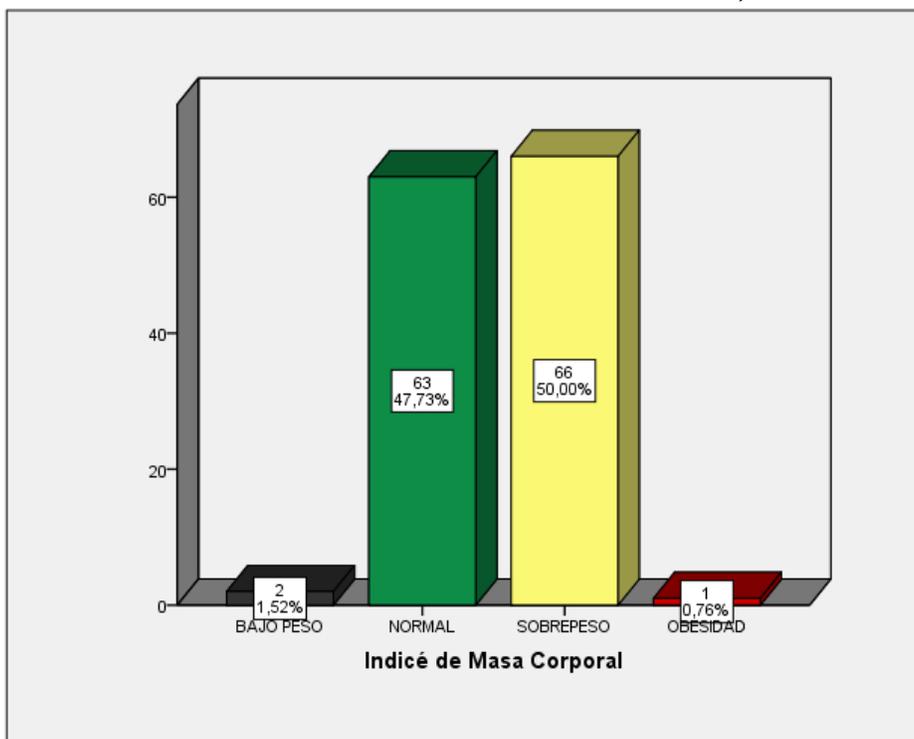
*Distribución según el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Índice de masa corporal	N	%
<18.5	2	1,5
18.5 – 24.9	63	47,7
25 – 29.9	66	50,0
>30	1	,8
Total	132	100,0

FUENTE: Ficha de registro aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 12**

*Distribución según el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Ficha de registro aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

#### Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 12, se evidencia que el índice de masa corporal de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, la mayoría de los participantes tienen un índice entre 25 – 29.9 de IMC sobrepeso con el 50% (66) en la cual son 28 masculino y 38 femenino, seguido de 18.5 – 24.9 de IMC normal el 47.73% (63) cual son 27 masculino y 36 femenino , y un <18.5 de IMC bajo peso 1.52% (2) en la cual solo 2 femenino y finalmente de >30 de IMC de obesidad un 0.76% (1) en la cual solo 1 femenino de IMC de obesidad. El sobrepeso que se evidencia en este resultado son producto de los estilos de vida no saludables en: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño y responsabilidad en salud. (Ver tablas 4, 5, 6, 7 y 9)

**Tabla 13**

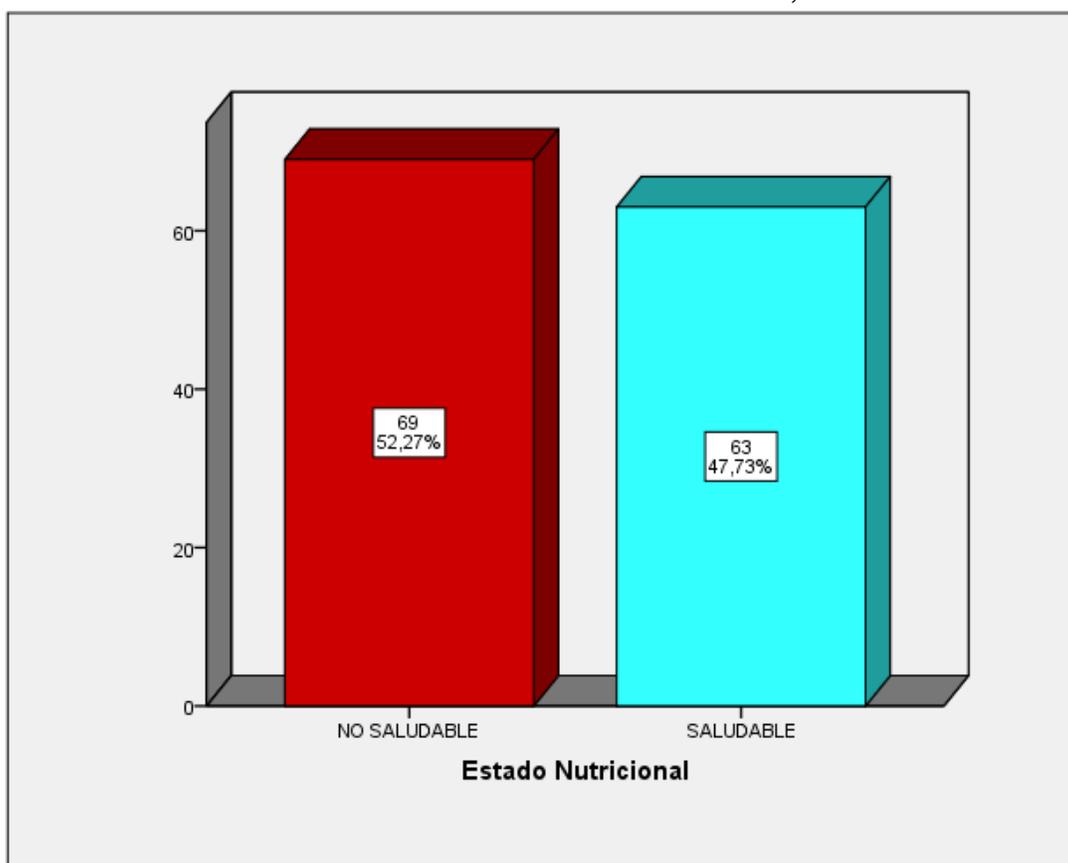
*Distribución según el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Estado nutricional		N	%
Válido	NO SALUDABLE	69	52,3
	SALUDABLE	63	47,7
	Total	132	100,0

FUENTE: Ficha de registro aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 13**

*Distribución según el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Ficha de registro aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

Análisis e interpretación:

Según la tabla y gráfico 13, se observa que los estilos de vida de los estudiantes del 3er ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete, donde más de la mitad de los estudiantes tienen un estado nutricional no saludable con el 52.3% (69) en la cual son 28 masculino y 41 femenino, en comparación de estado nutricional saludable 47.7% (63) cual son 27 masculino y 36 femenino, que no tienen un patrón de conducta que mejore la conducta de estado nutricional que llevan.

## 5.2 Resultados inferenciales

### Nivel comparativo entre estilo de vida y índice de masa corporal

**Tabla 14**

*Relación entre, estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

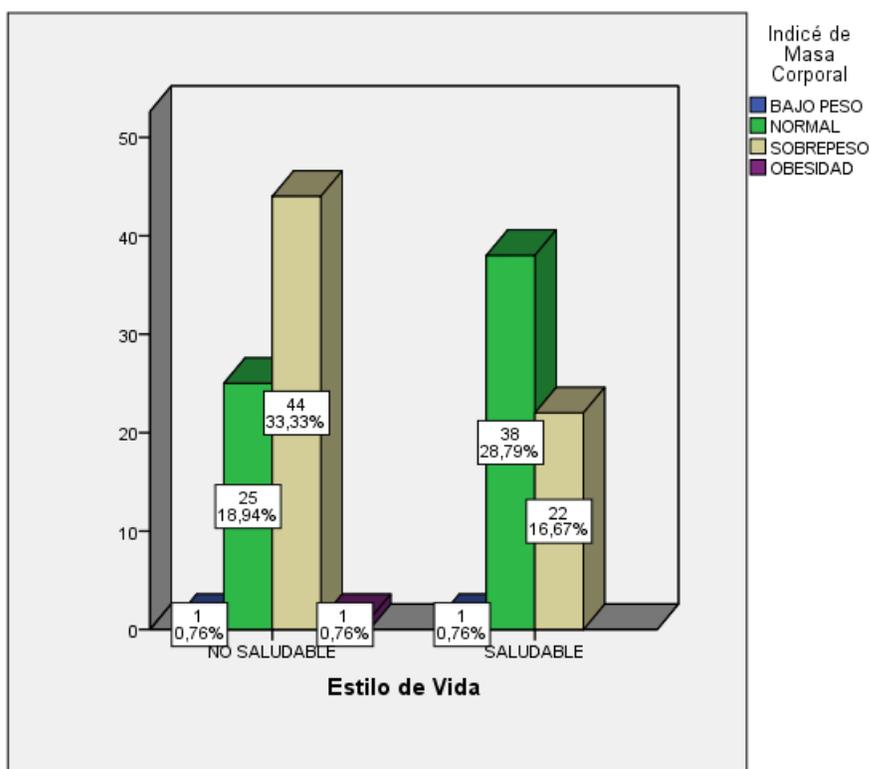
Relación entre estilo de vida y índice de masa corporal			Índice de Masa Corporal				Total
			BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	
Estilo de Vida	NO SALUDABLE	Recuento	1	25	44	1	71
		Recuento esperado	1,1	33,9	35,5	,5	71,0
		% dentro de Estilo de Vida	1,4%	35,2%	62,0%	1,4%	100,0%
		% dentro de Índice de Masa Corporal	50,0%	39,7%	66,7%	100,0%	53,8%
		% del total	0,8%	18,9%	33,3%	0,8%	53,8%
	SALUDABLE	Recuento	1	38	22	0	61
		Recuento esperado	,9	29,1	30,5	,5	61,0
		% dentro de Estilo de Vida	1,6%	62,3%	36,1%	0,0%	100,0%
		% dentro de Índice de Masa Corporal	50,0%	60,3%	33,3%	0,0%	46,2%
		% del total	0,8%	28,8%	16,7%	0,0%	46,2%
Total		Recuento	2	63	66	1	132
		Recuento esperado	2,0	63,0	66,0	1,0	132,0
		% dentro de Estilo de Vida	1,5%	47,7%	50,0%	0,8%	100,0%

	% dentro de Índice de Masa Corporal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	1,5%	47,7%	50,0%	0,8%	100,0%

FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Gráfico 14**

*Relación entre, estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019

**Análisis e interpretación:**

Según la tabla y gráfico 14, la relación entre las categorías de análisis de las variables estilo de vida y el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019 son: estilo de vida de manera no saludable tiene una relación de 33.3% y 0.8% con el índice de masa corporal de sobrepeso, bajo peso y obesidad mientras que

estilo de vida saludable se relaciona en 28.8% con índice de masa corporal normal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019.

**Nivel comparativo entre estilo de vida y estado nutricional**

**Tabla 15**

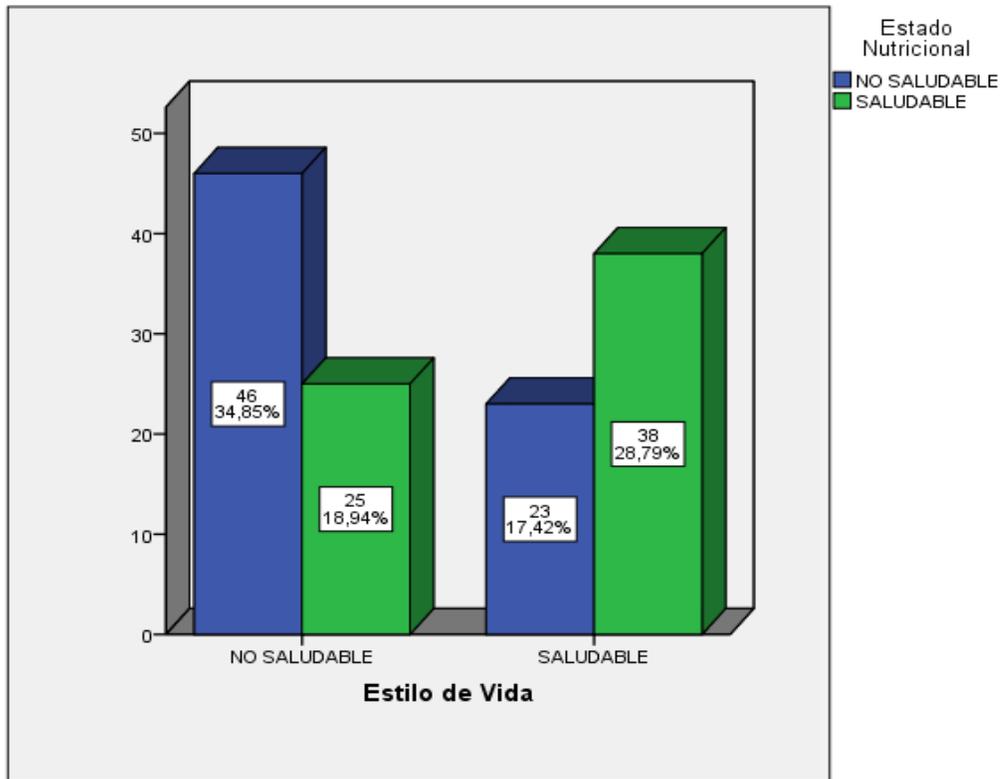
*Relación entre, estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

<i>Relación entre estilo de vida y estado nutricional</i>			<i>Estado Nutricional</i>		<i>Total</i>
			<i>NO SALUDABLE</i>	<i>SALUDABLE</i>	
<i>Estilo de Vida</i>	<i>NO SALUDABLE</i>	<i>Recuento</i>	46	25	71
		<i>Recuento esperado</i>	37,1	33,9	71,0
		<i>% dentro de Estilo de Vida</i>	64,8%	35,2%	100,0%
		<i>% dentro de Estado Nutricional</i>	66,7%	39,7%	53,8%
		<i>% del total</i>	34,8%	18,9%	53,8%
	<i>SALUDABLE</i>	<i>Recuento</i>	23	38	61
		<i>Recuento esperado</i>	31,9	29,1	61,0
		<i>% dentro de Estilo de Vida</i>	37,7%	62,3%	100,0%
		<i>% dentro de Estado Nutricional</i>	33,3%	60,3%	46,2%
		<i>% del total</i>	17,4%	28,8%	46,2%
<i>Total</i>	<i>Recuento</i>	69	63	132	
	<i>Recuento esperado</i>	69,0	63,0	132,0	
	<i>% dentro de Estilo de Vida</i>	52,3%	47,7%	100,0%	
	<i>% dentro de Estado Nutricional</i>	100,0%	100,0%	100,0%	
	<i>% del total</i>	52,3%	47,7%	100,0%	

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Gráfico 15**

*Relación entre, estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*



*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Análisis e interpretación:**

Según la tabla y gráfico 15, la relación entre las categorías de análisis de las variables estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019 son: estilo de vida de manera no saludable tiene una relación de 34.6% con el estado nutricional no saludable mientras que estilo de vida saludable se relaciona en 28.8% con estado nutricional saludable de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019.

## CAPITULO VI

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Según los resultados logrados de la aplicación del trabajo de investigación titulado: Estilo de Vida y Estado Nutricional en los alumnos del tercer periodo de la Universidad Nacional del Callao, Cañete 2019. Se alcanzó los próximos resultados con respecto a la hipótesis:

**Hi:** Existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019.

Y teniendo en claro la hipótesis nula del trabajo de investigación.

**Ho:** No existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019.

#### **Técnica estadística:**

El procedimiento estadístico para verificar la hipótesis general ha sido la comprobación de medias con el estadístico chi - cuadrado para muestras en relación, para decidir el nivel de relación entre las variables de estudios, fueron medidas a escala nominal y ordinal. La significancia estadística está definida por la siguiente regla de elección: si  $p \leq 0,05$ , entonces, se rechaza la hipótesis nula (41).

#### **Nivel de significancia estadística:**

Se trabajó a un nivel de significancia de 0.05 ( $p \leq 0.05$ )

Margen de error: 5%

Nivel de confianza: 95%

#### **Análisis de datos:** Análisis estadístico:

Se realizó la prueba de Chi - cuadrado para muestras relacionadas.

**Tabla 16**

*Tabulación cruzada entre estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Tabulación cruzada entre estilo de vida y índice de masa corporal			Índice de Masa Corporal				Total
			BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	
Estilo de Vida	NO SALUDABLE	Recuento	1	25	44	1	71
		% del total	0,8%	18,9%	33,3%	0,8%	53,8%
	SALUDABLE	Recuento	1	38	22	0	61
		% del total	0,8%	28,8%	16,7%	0,0%	46,2%
Total		Recuento	2	63	66	1	132
		% del total	1,5%	47,7%	50,0%	0,8%	100,0%

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Observado en la Tabla N° 16, la relación entre las categorías de análisis de las variables estilo de vida y el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019 son: estilo de vida de manera no saludable tiene una relación de 33.3% y 0.8% con el índice de masa corporal de sobrepeso, bajo peso y obesidad mientras que estilo de vida saludable se relaciona en 28.8% con índice de masa corporal normal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019.

**Tabla 17**

*Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

<i>Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y índice de masa corporal</i>	<i>Valor</i>	<i>Gf</i>	<i>Significación asintótica (bilateral)</i>
<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>	<i>10,318<sup>a</sup></i>	<i>3</i>	<i>,016</i>
<i>Razón de verosimilitud</i>	<i>10,805</i>	<i>3</i>	<i>,013</i>
<i>Asociación lineal por lineal</i>	<i>9,239</i>	<i>1</i>	<i>,002</i>
<i>N de casos válidos</i>	<i>132</i>		
<i>a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,46.</i>			

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Conclusión:**

En la Tabla N°17, el valor definido por medio de la prueba Chi-Cuadrado es  $X^2=10.318$  y  $p=0.016 < 0,05$ , al relacionar estilo de vida y estado nutricional, lo cual sugiere que se debería rechazar la hipótesis nula, o sea, Existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019, con lo que queda demostrada la hipótesis de la investigación.

**Tabla 18**

*Tabulación cruzada entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

<i>Tabulación cruzada entre estilo de vida y estado nutricional</i>			<i>Estado Nutricional</i>		<i>Total</i>
			<i>NO SALUDABLE</i>	<i>SALUDABLE</i>	
<i>Estilo de Vida</i>	<i>NO SALUDABLE</i>	<i>Recuento</i>	46	25	71
		<i>% del total</i>	34,8%	18,9%	53,8%
	<i>SALUDABLE</i>	<i>Recuento</i>	23	38	61
		<i>% del total</i>	17,4%	28,8%	46,2%
<i>Total</i>		<i>Recuento</i>	69	63	132
		<i>% del total</i>	52,3%	47,7%	100,0%

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

Observado en la Tabla N° 18, la relación entre las categorías de análisis de las variables estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019 son: estilo de vida de manera no saludable tiene una relación de 34.6% con el estado nutricional no saludable mientras que estilo de vida saludable se relaciona en 28.8% con estado nutricional saludable de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 - A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019.

**Tabla 19**

*Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019- A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

<i>Pruebas de Chi-Cuadrado para la variable estilo de vida y estado nutricional</i>	<i>Valor</i>	<i>gl</i>	<i>Significación asintótica (bilateral)</i>	<i>Significación exacta (bilateral)</i>	<i>Significación exacta (unilateral)</i>
<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>	<i>9,647<sup>a</sup></i>	<i>1</i>	<i>,002</i>		
<i>Corrección de continuidad<sup>b</sup></i>	<i>8,592</i>	<i>1</i>	<i>,003</i>		
<i>Razón de verosimilitud</i>	<i>9,759</i>	<i>1</i>	<i>,002</i>		
<i>Prueba exacta de Fisher</i>				<i>,003</i>	<i>,002</i>
<i>Asociación lineal por lineal</i>	<i>9,574</i>	<i>1</i>	<i>,002</i>		
<i>N de casos válidos</i>	<i>132</i>				
<i>a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 29,11.</i>					
<i>b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2</i>					

*FUENTE: Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019-A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete – 2019*

**Conclusión:**

En la Tabla N°19, el valor determinado a través de la prueba Chi-Cuadrado es  $X^2=9,647$  y  $p=0.002 < 0,05$ , al relacionar estilo de vida y estado nutricional, lo que indica que se debe rechazar la hipótesis nula, es decir, Existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019, con lo cual queda demostrada la hipótesis de la investigación.

## **6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares**

En el presente trabajo de investigación titulado “Estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019, encontramos los siguientes resultados más relevantes: fue descriptivos correlacional, donde el 58.3% son de sexo femenino, las edades son de 18 años edad con el 44.7%, el 53.8% tienen estilos de vida no saludable; el 50% están con Índice de masa corporal de sobrepeso y el 52.3% el estado nutricional es no saludable.

**Tener un estilo de vida no saludable tiene relación con el índice de masa corporal sobrepeso (25 a 29.9) con un 33.3% en los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019.** Este hallazgo es corroborado con dos estudios internacionales cuyos resultados fueron similares, arrojando que existe relación entre el estilo de vida e índice de masa corporal sobrepeso con 20.3% realizado en Colombia y en 25% en otro estudio realizado en Ecuador. Por otro lado, existen dos estudios nacionales que refutan el resultado, obteniendo ellos, mayor población en la relación estilo de vida e índice de masa corporal normal 64.5% y 68.5%. Con ello, concluimos que, existe relación significativa entre el estilo de vida y el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A. Sabiendo lo expuesto anteriormente, el indicador de masa corporal es una referencia, para tener en conocimiento un bajo peso, sobrepeso u obesidad, mediante el cual podemos saber un aproximado de masa corporal que tiene cada persona en función a su peso y talla independientemente del género. Por ello, consideramos realizar una evaluación integral anualmente para así controlar, educar y promover un estilo de vida saludable para la población universitaria, tal como lo menciona el documento técnico “Orientaciones técnicas para promover Universidades Saludables” promovido por el MINSA (7, 9, 10, 11).

**El estilo de vida de manera no saludable tiene una relación de 34.8% con el estado nutricional no saludable**, mientras que, el estilo de vida saludable se relaciona en 28.8% con estado nutricional saludable de los estudiantes. Este hallazgo es constatado con un estudio internacional donde menciona que, se encuentra directamente relacionado con los estilos de alimentación no saludable, en cuanto a las preparaciones de sus alimentos y prefieren utilizar frito 81.9% y acompañan con jugo comercial sus comidas el 67.6 %, seguida por el agua y la gaseosa. Además, corroborado también por la afirmación teórica de Nola Pender donde las influencias situacionales en el entorno externo pueden modificar o disminuir el compromiso de la participación en la conducta promotora de la salud. Finalmente, se concluyó que hay relación; es decir; existe una relación directa y significativa entre los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019. Por ende, podemos decir que, el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes son alterados por llevar un estilo de vida no saludable y el consumo excesivo de frituras, jugos comerciales, entre otras, además de existir mayor propensión de adquirir alguna enfermedad cardiovascular, sobrepeso, obesidad, entre otras. Por ello, se podría regular la venta de productos alimenticios en el Kiosco de la Filial Cañete, para beneficio de la salud de los estudiantes y comunidad universitaria (4, 17).

Finalmente, se sabe que es un gran desafío para el área de salud el desarrollar una estrategia sanitaria e implementar en los estudiantes una consciencia de alimentación saludable con la finalidad de mejorar las capacidades físicas e intelectuales que serán beneficiosos en su vida universitaria, pero es una opción que a largo plazo se podría implementar como políticas públicas y para disminuir las enfermedades dislipidémicas a nivel nacional.

### **6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes**

En todo momento se tuvo respeto a la persona, dignidad humana e intimidad, sin que el profesional de enfermería haya sido discriminado por razones de raza, social, de sexo, moral, económica, ideológicas y políticas.

Previamente, se dio una breve información sobre los instrumentos que se desea aplicar, explicando los riesgos y beneficios del estudio. Se pidió el consentimiento voluntario del encuestado para proceder a realizar la encuesta.

En el estudio se tuvo en cuenta los siguientes principios de ética en la investigación.

- Principio de beneficencia, donde se garantiza que los estudiantes del tercer ciclo no sufrirán daño alguno por el contrario se lograra beneficiar y ayudar a solucionar problemas en el ámbito de la Universidad Nacional del Callao.
- Principio de justicia, cada estudiante recibirá un trato justo, además se utilizaron los datos de los mismos solo para fines de la investigación con estricta privacidad.
- Principio de autonomía, cada estudiante fue libre de elegir su participación en el estudio, así como de retirarse.

En todo instante se tuvo respeto al individuo, dignidad humana e intimidad, sin que el profesional de enfermería haya sido discriminado por causas de raza, social, de sexo, moral, económica, ideológicas y políticas.

Anteriormente, se otorgó una breve información acerca de las herramientas que se quiere ejercer, explicando los riesgos y beneficios de la investigación. Se solicitó el consentimiento voluntario del encuestado para proceder a hacer la encuesta.

En la investigación se tuvo presente los principios de ética en la averiguación.

- Principio de beneficencia, donde se asegura que los alumnos del tercer ciclo no sufrirán mal alguno por otro lado se lograra ayudar y contribuir a resolver inconvenientes en el marco de la Universidad Nacional del Callao.

- Principio de justicia, cada alumno recibirá un trato justo, además se usaron los datos de los mismos solo para objetivos de la indagación con precisa privacidad.
- Principio de autonomía: cada alumno ha sido independiente de escoger su colaboración en el análisis, así como de retirarse.

## CONCLUSIONES

- Existe una relación directa y significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A de la Universidad Nacional del Callao 2019, demostrado a través de la prueba Chi – Cuadrado es en el estilo de vida y índice de masa corporal es  $X^2= 10.318$  y  $p=0.016 < 0,05$ , y en la prueba de Chi-Cuadrado de estilo de vida y estado nutricional es de  $X^2= 9,647$  y  $p=0.002 < 0,05$ .
- Los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A, de la Universidad Nacional del Callao 2019- Filial Cañete son no saludables un 52.8%; porque la alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, y responsabilidad en salud (ver tablas N° 4,5,6,7 y 9); como patrón de conducta es una amenaza para el bienestar de los estudiantes.
- En el índice de masa corporal de los estudiantes del tercer ciclo del semestre 2019 – A, de la Universidad Nacional del Callao 2019- Filial Cañete está en el rango de 25 a 29.9; es decir sobrepeso con el 50%, según el control antropométrico y la verificación de la fórmula. (Ver tablas N° 12 y 13)

## RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados no saludables de los estudiantes de la Universidad Nacional del Callao. Por lo tanto, se sugiere a:

A la Presidencia de la Filial Cañete de la Universidad Nacional del Callao

- Implementar programas educativos en salud que permitan crear estilos saludables según las dimensiones del estudio.
- Coordinar con los directivos de la Escuela Profesional de Enfermería para realizar programas de sensibilización sobre estilo de vida para mejorar el estado nutricional de los estudiantes de nuestra universidad.
- Programar citas obligatorias de control del peso y la talla en el Consultorio de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de Filial Cañete de la Universidad Nacional del Callao.
- Regular la venta de productos alimenticios en el Kiosco de la Filial Cañete, por la necesidad de fomento de la salud de los estudiantes y comunidad universitaria, además que nuestra universidad forma parte las universidades saludables.

A la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional del Callao:

Realizar otros tipos de investigación con la misma temática para poder tener mayor abordaje al problema que se asocia a daños no trasmisible.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Duran R. Estilos de vida de los adolescentes de educación secundaria y media superior del municipio de Athahuilco. Veracruz: 2009. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Prats, J. (2015) El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año. Recuperado el 19 de enero de 2015, de: [https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312\\_637657.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html)
3. Atalaya, V. (2016) Perú saludable. Recuperado el 8 de julio de 2016, de: <https://sites.google.com/a/unc.edu.pe/vida-salud-medicina/peru-saludable>
4. Avellaneda M, Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que. Santa Fe: 2011. Disponible en: [repositorio.unh.edu.pe › bitstream › handle › UNH](http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH)
5. Zambrano J. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescente de sexo femenino en los Colegios de Cuenca. Ecuador: 2009. Disponible en: [repositorio.unh.edu.pe › bitstream › handle › UNH](http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH)
6. Barragán, L. y Alarcón, A. (2015). estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015. Tesis de grado. Universidad de Guayaquil. Guayaquil.
7. Chaparro, L. (2014). Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia – Universidad Nacional de Colombia. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia - Sede Orinoquia.
8. Vega P, Alvarez A, Bañuelos Y, Reyes B, Hernández M. estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. [Sede Web]. Mexico: Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia; 2015. [acceso 1 de octubre de 2017]; [Internet]. Disponible en <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S166570631500060>.
9. Alvarez R, Cordero G, et al. hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río [revista en Internet] 2017 [acceso 05 de octubre de 2017]21(6):852-9. Disponible en <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3069/pdf>
10. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y practica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en trabajo industrial la Esparza. Trujillo; 2015. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1686/1/RE\\_ENFER\\_IN-DICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE\\_TESIS.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1686/1/RE_ENFER_IN-DICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.pdf)

11. Solís León K. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la Provincia de Concepción en el año 2015. [tesis de Licenciatura]. Huancayo: Universidad Peruana de los Andes; 2016. [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/>
12. Loayza D. y Muñoz J. en Huancavelica – Perú, (2017) “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017, disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1376>
13. Ramon C. (2017) “Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de lima metropolitana, año 2017”. Tesis. Universidad de Lima Metropolitana. Lima, Perú. Disponible en: [repositorio.ucv.edu.pe › bitstream › handle › UCV › Ramón\\_ACR](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/Ramón_ACR).
14. CAMINO, M y CHAVEZ, K (2019) Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - UNSA –Arequipa. disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9450/NHcabema&chmekg.pdf?sequence=1>
15. SAKRAIDA J. (2007). Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Maerriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: Elsevier Mosby. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. ALVAREZ, C. GUTIERREZ, L. MALQUI, E. (2018) Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. 2018. Universidad Nacional del Callao: Lima.
17. MEIRIÑO J, VASQUEZ M, SIMONETTI C. Y PALACIO M (2012) EL CUIDADO – NOLA PENDER. En: Blog spot tema El Cuidado. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html#:~:text=El%20modelo%20se%20basa%20en,y%20llevar%20una%20vida%20saludable.&text=METAPARADIGMAS%3A,que%20cualquier%20otro%20enunciado%20general>.
18. Nawas, M. Mike. El estilo de vida Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 3, núm. 1, 1971, pp. 91-107 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80503105.pdf>
19. Bienestar UVD (2014) Calidad y hábitos de salud. Recuperado el 10 de septiembre de 2014, de [http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable/-/asset\\_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida](http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida)
20. Bibliografía: Vives iglesias, Annia e. estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria en: revista psicologiacientifica.com, noviembre de

- 2007, vol. 9.no.63. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
21. Ruiz Aquino M, et al. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco – 2014. Tesis [Internet]. Perú; 2014. Disponible en: [http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc\\_enf/PROYECTO+MODELO+DE+INV+ESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf](http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/PROYECTO+MODELO+DE+INV+ESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf)
  22. Sánchez Santos L, Amaro Cano MC, Cruz Álvarez NM, Barriuso Andino A. Introducción a la Medicina General Integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001.p.95-9. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)
  23. FUNDACION BEMGOA – Alimentario nutrición Disponible en: [https://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/alimentacion\\_saludable.asp](https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp)
  24. Organización mundial de la salud – sobre actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
  25. Autor: El personal de Healthwise Evaluación médica: Kathleen Romito MD - Medicina familiar Christine R. Maldonado PhD - Salud de la Conducta Adam Husney MD - Medicina familiar disponible en: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=rlxsk&Lang=es-us>
  26. SALUDEMIA de: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
  27. Instituto Tomas Pascual Sanz, 17 de febrero del 2016 de: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>
  28. Gázquez-Linares, JJ, Pérez-Fuentes, MdC, Carrión-Martínez, JJ, Luque de la Rosa, A, Molero, MdM. Perfiles de valores interpersonales y análisis de conductas y actitudes sociales de adolescentes. Revista de Psico didáctica [Internet]. 2015;20(2):321-337. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17541412007>
  29. Messite J. y Warshaw L. (20 Warshaw15) Protección y Promoción de la Salud. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+15.+Protecci%C3%B3n+y+promoci%C3%B3n+de+la+salud>

30. OMS (2020) recuperado el 25 de marzo de 2020, Salud bucodental, Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
31. CEDRO. El problema de las drogas en el Perú. Perú; 2015. Disponible en: [http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/201/3/El\\_problema\\_de\\_las\\_Drogas.%C3%BA%20ultima%20ver.pdf](http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/201/3/El_problema_de_las_Drogas.%C3%BA%20ultima%20ver.pdf)
32. Alcaraz G, Bernal C, Cornejo W, Figueroa N, Múnera M. Estado nutricional y condiciones de vida de los niños menores de cinco años del área urbana del municipio de Turbo, Antioquia, Colombia, 2004. Revista Biomédica. 2008;28:87-98. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185/>
33. OMS (2010) recuperado el 18 de abril de 2010. estado nutricional, de [https://wiki.salahumanitaria.co/wiki/Estado\\_nutricional](https://wiki.salahumanitaria.co/wiki/Estado_nutricional)
34. Loayza D, Muñoz J. (2017) ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMERICA HUANCAVELICA-2017. Universidad Nacional de Huancavelica: Huancavelica.
35. DIAZ, Z. (2020) PREVALENCIA DE OBESIDAD Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL RECTORADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2019. Universidad Nacional del Callao: Lima.
36. Organización Mundial de la Salud (2019) obesidad y sobrepeso. De: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
37. Basseto M, (2008). Estilos de vida saludable. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
38. Ruiz Aquino M, et al. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco – 2014. Tesis [Internet]. Perú; 2014. Disponible en: [http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc\\_enf/PROYECTO+MODELO+DE+INVESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf](http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/PROYECTO+MODELO+DE+INVESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIENTE.pdf)
39. González Rosendo G, et al. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de escuelas de tiempo completo de Morelos, México. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2015 [citado el 12 de junio de 2017]; 32(6): 2588-2593. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243321030> Behar DS. Metodología de la Investigación: Shalom; 2008.
40. Espinoza E. (2013) Relación entre conductas Obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa De San Luis. Universidad Ricardo Palma: Lima.
41. Universidad de Guanajuato, recuperado el 23 de febrero del 2018, Conceptos y antecedentes de la promoción de la salud, Disponible en

<https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-1-conceptos-y-antecedentes-de-la-promocion-de-la-salud/>

42. Sotera A. (2017) Qué pasos debo seguir de la pirámide alimentaria para estar sano. Disponible en: <https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
43. Pediatría integral [Internet], Valoración del estado integral, Pediatra Integral 2015; España XIX (4): 289.e1-289.e6 [citado el 7 de Enero de 2019]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>
44. Hernández R. (2014) Metodología de la investigación. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

# **ANEXOS**

**ANEXO 01:**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA:**

**TITULO: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – FILIAL CAÑETE 2019**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES			METODOLOGÍA
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	
<b>PROBLEMA GENERAL:</b>  ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao -Filial Cañete 2019?	<b>OBJETIVO GENERAL:</b>  Establecer la relación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao	<b>HIPOTESIS</b>  Hi: Existe relación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao,	- Estilo de vida	D1- Alimentación	-Frecuencia con que consume sus alimentos  -Horarios  -Tiempo en que consume sus alimentos  -Tipo de comida  -Consumo de bebida	<b>Tipo de estudio:</b> Descriptivo correlacional <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Nivel :</b> Relacional <b>Tiempo:</b> Prospectivo <b>Corte :</b> Transversal <b>DISEÑO:</b> Básico. No experimental – correlacional.
				D2-Actividad y Ejercicio	-Tipo de actividad y frecuencia	

Dónde:  
**M:** Muestra de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete  
**Ox:** Observación de la variable estilo de vida

<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b>  ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019?  ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del tercer ciclo de la	Callao - Filial Cañete 2019  <b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> : -Identificar los estilos de vida de los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete 2019  - Identificar el estado nutricional de los	Cañete 2019  Ho: No existe relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao, Cañete 2019			-Tiempo  -Peso corporal	<b>r:</b> Relación <b>Oy:</b> Observación de la variable estado nutricional.  <b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>
			D3-Manejo del estrés	-Frecuencia del relajamiento  -Expresa sentimiento  -Busca alternativas de solución	<b>-POBLACIÓN:</b> Está conformada por 200 estudiantes del tercer ciclo 2019ª de la Universidad Nacional del Callao -Filial Cañete.  N=200 estudiantes  <b>-MUESTRA</b> La muestra del estudio está constituida por 132 del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao -Filial Cañete.  n =132 estudiantes.	
			D4-Descanso y sueño	-Duración del sueño  -Horario de acostarse  -Calidad de sueño	<b>CRITERIO DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN DE LA MUESTRA</b>  <b>-CRITERIOS DE INCLUSIÓN:</b> -Estudiantes;(hombres y mujeres) que asisten el tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao matriculados en el	

universidad nacional del Callao, Filial Cañete 2019?	estudiantes del tercer ciclo de la universidad nacional del Callao, Filial Cañete 2019			D5-Apoyo y relaciones interpersonales	-Tipos de relaciones interpersonales  -Demostración de afecto a uno mismo y al entorno - Duración de las relaciones interpersonales	periodo 2019- B -Estudiantes;(hombres y mujeres) entre los 17 – 25 años de edad. -Estudiantes que aceptaron su participación mediante el consentimiento informado para la investigación  <b>-CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:</b> Estudiantes;(hombres y mujeres) que no asisten el tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao matriculados en el periodo 2019- B.  -Estudiantes;(hombres y mujeres) cuyas edades no están comprendidos 17 – 25 años de edad.  -Estudiantes que no acepten su participación mediante el consentimiento informado para la investigación
				D6-Responsabilidad en salud	-Frecuencia de visita medica  - Asiste a Programas educativos.	-Estudiantes gestantes -Estudiantes que no asistieron a clases en la fecha de aplicación del instrumento.  <b>LUGAR DE ESTUDIO:</b> El presente estudio fue ejecutado en la

	Callao, Filial Cañete 2019				-Busca información -Se examina, toma actitudes de cuidado	<p>Universidad Nacional del Callao, Filial Cañete ubicado en San Tustio, en el Distrito de San Vicente, provincia de Cañete, Región Lima.</p> <p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b></p> <p><b>Variable1:</b> Estilo de vida  <b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumentó:</b> Cuestionario</p> <p><b>-Variable 2:</b> Estado nutricional  <b>Técnica:</b> Ficha de Registro  <b>Instrumentó:</b> Cuestionario</p> <p><b>ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS:</b>  Para el análisis y el procesamiento de datos se utilizó el registro codificado de la matriz de resultados, luego con el empleo de software estadístico SPSS versión 23. Posteriormente los resultados se llegarán a conocer en tablas y gráficos estadísticos. Se realizó los cruces de variables y se aplicó la estadística descriptiva e inferencial del Chi-cuadrado.</p>
				D7-Sustancias nocivas	-Frecuencia de consumo	
				Estado Nutricional	Índice de Masa Corporal	

## ANEXO 02:



### **INSTRUMENTO VALIDO:**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

### **CUESTIONARIO PARA MEDIR ESTILO DE VIDA**

**N° .....**

#### **I.-PRESENTACIÓN**

Estimados compañeros(as) de estudio, somos alumnos del x ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería. Estamos realizando un trabajo de investigación cuyo título es: **“Estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Cañete 2019”**

Los datos que usted me brinde serán de carácter confidencial y de fines exclusivos para la investigación.

#### **II-INSTRUCCIONES**

A continuación, se le presenta una serie de preguntas para lo cual se le solicita su colaboración respondiendo con veracidad y precisión. Completar los espacios en blanco o marcar con un aspa (x) según corresponda.

Considerando que:

**Nunca (N)**, es una conducta que no realiza, 0 veces.

**Algunas veces (Av)**, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

**Frecuentemente (F)**, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

**Siempre (S)**, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Agradezco de antemano su sinceridad y participación.

#### **III.-DATOS GENERALES**

3.1- EDAD ( ) 3.3 - ESCUELA:

3.2- SEXO ( ) 3.4- CICLO

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACION</b>					
1	Desayunas todos los días	N	AV	F	S
2	Come usted al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio	N	AV	F	S
3	Mantienes horarios ordenados en tu alimentación	N	AV	F	S
4	Consume frutas y verduras al día	N	AV	F	S
5	Consume menestra	N	AV	F	S
6	Consumes comidas rápidas, grasas y fritura	N	AV	F	S
7	Consumes leche o productos lácteos	N	AV	F	S
8	Comes pescado y pollo, más que carnes rojas	N	AV	F	S
9	Consumes embutidos o alimentos procesados.	N	AV	F	S
10	consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario	N	AV	F	S
11	Bebe usted 6 a 8 vasos de agua al día.	N	AV	F	S
12	consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana	N	AV	F	S
13	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario	N	AV	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
14	Mantienes tu peso corporal estable	N	AV	F	S
15	Caminas en lugar de usar medios de transporte (carros, escaleras eléctricas o ascensores, etc)	N	AV	F	S
16	Practicas ejercicios que le ayudan a relajarse (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza)	N	AV	F	S

17	Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos. (caminas, bailas, trotas, etc)	N	AV	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
18	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.	N	AV	F	S
19	Busca alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación.	N	AV	F	S
20	Realiza actividades de relajación tales como: pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	AV	F	S
<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>					
21	Duerme 6 a 8 horas diarias	N	AV	F	S
22	Sueles traspasar el tiempo por trabajo o tareas de la universidad	N	AV	F	S
23	Tienes un horario para ir a dormir y para levantarte	N	AV	F	S
<b>APOYO Y RELACIONES INTERPERSONALES</b>					
24	Se relaciona con los demás dentro y fuera de la universidad	N	AV	F	S
25	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	AV	F	S
26	Se encuentra satisfecho con las actividades que usted está realizando.	N	AV	F	S
27	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	AV	F	S
28	Suele tener miedo a sentirse solo y deprimido.	N	AV	F	S
29	Compartes tiempo con tu familia (padres, hermanos, tíos y primos)	N	AV	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
30	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	AV	F	S

31	Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	N	AV	F	S
32	Cuando presenta alguna molestia acude al establecimiento de salud	N	AV	F	S
33	Toma medicamentos solo prescrito por el medico	N	AV	F	S
34	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer	N	AV	F	S
35	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	N	AV	F	S
36	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	AV	F	S
<b>SUSTANCIAS NOCIVAS</b>					
37	Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	N	AV	F	S
38	Sueles fumar	N	AV	F	S
39	Consumes drogas	N	AV	F	S
40	Consumes café 1 o 2 tazas al día	N	AV	F	S

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

**NUNCA**                    **N = 1**

**ALGUNAS VECES**    **AV = 2**

**FRECUENTEMENTE** **F = 3**

**SIEMPRE**                **S = 4**

**TENER EN CUENTA QUE EN LOS ITEMS (6,9,10,12,13,18,22,28,37,38,39,40) el criterio de calificación el puntaje es, al contrario**

**NUNCA                    N = 4**

**ALGUNAS VECES    AV = 3**

**FRECUENTEMENTE F = 2**

**SIEMPRE                S = 1**

**PUNTAJE SE EVALUARÁ DE LA SIGUIENTE MANERA:**

101 a 160 puntos saludable

40 a 100 puntos no saludable

- Alimentación                    1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13
- Actividad y Ejercicio            14, 15, 16, 17
- Manejo del estrés                18, 19, 20
- descanso y sueño                21, 22, 23
- Apoyo Interpersonal            24, 25, 26, 27, 28, 29
- Responsabilidad en Salud      30, 31, 32, 33, 34, 35, 36
- Sustancias nocivas              37, 38, 39, 40

**AUTORES:**

- NAVARRO LIZANA , Jhonafer
- REYES VELARDE , Cindy



## **ANEXO 04:**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO - CAÑETE 2019”**, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo.

Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarado por el investigador responsable.

El estudio pretende **Establecer la relación entre estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Cañete 2019**, Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académico.

### **DECLARACION PERSONAL**

He sido invitado a participar en el estudio titulado: **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO - CAÑETE 2019”**

Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarados dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

---

Firma del Participante

## ANEXO 05:

### PRUEBA DE JUICIO DE EXPERTOS:

ITEMS	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	Juez6	p valor
1	1	1	1	1	1	1	0.0156
2	1	1	1	1	1	1	0.0156
3	1	1	1	1	1	1	0.0156
4	1	1	1	1	1	1	0.0156
5	1	1	1	1	1	1	0.0156
6	1	1	1	1	1	1	0.0156
7	1	1	1	1	1	1	0.0156
8	1	0	1	1	1	1	0.0938
9	1	0	1	1	1	1	0.0938
10	1	1	1	1	1	1	0.0156
11	1	1	1	1	1	1	0.0156

Menor: <0.05

P VALOR        0.0298

#### PORCENTAJE DE ACUERDO ENTRE LOS JUECES

$$b = ( Ta ) / (Ta + Td) \times 100$$

Reemplazando por los valores obtenidos

$$Ta = 64$$

$$Td = 2$$

$$b = 97\%$$

El resultado indica que el 97% de las respuestas de los jueces concuerdan.



**ANEXO 07:**  
**PRUEBA DE CONFIABILIDAD “ALFA DE CRONBACH”**

ENCUESTADO	PREGUNTAS o ÍTEMS																																								PUNTAJE TOTAL		
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	P 35	P 36	P 37	P 38	P 39	P40			
1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	3	100
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	4	1	1	1	4	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	4	4	2	1	3	4	1	88		
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	120		
4	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	2	3	4	4	3	112		
5	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	100		
6	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	3	4	1	3	4	4	3	99		
7	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	4	3	111		
8	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	119		
9	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	120		
10	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	3	107		
11	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	1	4	1	2	3	3	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	108	

12	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	11		
13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
14	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	2	1	2	2	4	4	3	2	4	4	2	11		
15	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	1	1	3	4	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	97	
16	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	4	4	2	1	4	4	4	4	2	3	3	4	3	10		
17	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	4	2	1	2	4	4	4	1	3	3	4	1	10		
18	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	4	2	4	4	1	2	2	4	4	4	1	4	3	1	3	1	3	3	2	4	4	4	4	10		
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	3	10		
20	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	1	2	3	4	2	3	4	4	4	11		
21	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	2	1	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	98	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	1	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	12		
23	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	1	2	2	3	3	2	4	4	4	3	10		
24	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	3	1	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	10		
25	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	3	4	4	1	3	4	4	4	91		
26	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	1	4	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	4	3	3	4	4	10			
27	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	1	3	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	3	4	4	4	10		
28	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	2	4	4	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	4	4	2	4	1	4	2	2	3	3	3	4	3	98		
29	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	1	1	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	11		
30	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	1	96
31	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	11		
32	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	12		

33	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	3	4	4	2	4	4	4	3	106	
34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1	124	
35	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	4	99		
36	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	4	1	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	4	1	1	2	3	4	4	3	3	3	4	108	
37	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	1	3	4	2	118		
38	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	4	4	1	98	
39	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	4	1	4	3	4	1	4	1	1	4	3	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	107	
40	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	4	3	4	2	1	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	119
41	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	1	1	3	4	2	2	2	2	4	4	3	100	
42	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	1	4	4	1	78	
43	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	116	
44	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	115	
45	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	114
46	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	2	3	2	4	2	4	4	4	2	2	4	1	3	4	4	4	120	
47	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	107	
48	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	2	2	1	4	3	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	1	2	4	4	4	111	
49	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	4	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	3	98
50	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	4	4	3	118	
51	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	115	
52	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	115	
53	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	4	3	100	

54	2	2	2	4	2	1	2	2	3	1	3	4	3	2	3	1	1	4	2	1	3	2	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	4	4	1	3	4	4	2	91
55	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98	
56	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4	4	0	100		
57	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	3	2	3	4	4	2	90
58	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	1	4	2	4	2	4	4	3	1	2	2	4	4	2	4	4	4	3	118
59	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	1	1	3	2	4	4	2	4	4	4	3	112
60	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	2	3	2	2	4	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4	4	1	3	4	4	4	100
61	1	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	1	2	2	2	3	2	3	4	4	3	109
62	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2	1	4	4	2	4	4	4	3	120
63	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	1	1	2	3	4	4	3	1	4	2	4	4	4	3	1	1	2	2	4	4	2	3	4	4	3	110
64	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	1	3	3	4	4	1	3	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	2	2	3	1	4	4	1	100
65	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	4	1	3	4	4	4	108
66	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	4	3	3	4	1	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	2	107
67	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	1	3	2	4	1	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	2	4	4	3	114
68	3	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	2	2	3	1	4	4	4	1	95
69	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	4	1	1	1	4	2	2	2	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	4	3	3	1	3	4	1	88
70	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95
71	3	2	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	2	2	3	1	4	4	4	1	94
72	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98
73	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	94
74	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	1	1	3	3	2	1	2	2	4	4	3	95
75	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	1	4	4	1	100

76	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	98					
77	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	4	4	3	81
78	2	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	2	4	4	4	4	4	96				
79	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100					
80	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	97				
81	2	2	1	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	4	4	1	83					
82	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	4	4	87					
83	2	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	1	2	2	3	2	4	4	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	107					
84	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	118					
85	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	4	94						
86	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	4	97					
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	116					
88	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	120					
89	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	4	100					
90	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	100				
91	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	107					
92	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	4	4	4	113					
93	3	4	4	2	2	4	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	112					
94	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	116				
95	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	100					
96	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	96					
97	2	2	3	2	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	4	4	4	97						

98	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	110								
99	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	98					
100	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	99				
101	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	3	4	3	4	3	2	4	1	4	2	2	3	1	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	122				
102	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	4	3	107				
103	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	100			
104	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	98			
105	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	3	1	2	1	1	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	4	4	4	99			
106	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	119				
107	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	4	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	96
108	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	107		
109	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	121				
110	4	4	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	3	113				
111	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	1	98		
112	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	1	4	4	1	2	4	4	1	98			
113	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	4	96			
114	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	3	96			
115	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100			

116	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	97			
117	3	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	109	
118	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	119		
119	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100	
120	2	4	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	98	
121	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98
122	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
123	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	122	
124	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	3	108	
125	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	99
126	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	3	4	1	2	4	4	3	99	
127	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
128	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	1	4	2	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	4	3	100	
129	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	4	4	96	
130	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	2	96	
131	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
132	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2	2	2	3	1	4	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	4	2	97	



ENCUESTADO	PREGUNTAS o ÍTEMS																																							PUNTAJE TOTAL			
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	P 35	P 36	P 37	P 38	P 39		P40		
1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	3	100
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	4	1	1	1	4	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	4	4	2	1	3	4	1	88		
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	120		
4	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	112	
5	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	100	
6	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	3	4	1	3	4	4	3	99		
7	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	4	4	4	3	111		
8	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	119		
9	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	120	
10	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	3	107		
11	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	1	4	1	2	3	3	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	108	
12	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	116		
13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95		

14	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	2	1	2	2	4	4	3	2	4	4	2	117		
15	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	1	1	3	4	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	97
16	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	4	4	2	1	4	4	4	4	2	3	3	4	3	108			
17	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	4	2	1	2	4	4	4	1	3	3	4	1	100		
18	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	4	2	4	4	1	2	2	4	4	4	1	4	3	1	3	1	3	3	2	4	4	4	4	100		
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	3	100		
20	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	1	2	3	4	2	3	4	4	4	116		
21	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	2	1	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	98	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	1	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	123		
23	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	1	2	2	3	3	2	4	4	4	3	107		
24	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	3	1	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	107		
25	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	3	4	4	1	3	4	4	4	91		
26	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	1	4	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	4	3	3	4	4	4	108		
27	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	1	3	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	3	4	4	4	107		
28	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	2	4	4	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	4	4	2	4	1	4	2	2	3	3	3	4	3	98		
29	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	1	1	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	111		
30	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	1	96	
31	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	111		
32	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	122		
33	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	3	4	4	2	4	4	4	3	106		
34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1	124		

35	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	4	99				
36	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	4	1	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	4	1	1	2	3	4	4	3	3	3	4	108	
37	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	1	3	4	2	118		
38	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	4	4	1	98	
39	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	4	1	4	3	4	1	4	1	1	4	3	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	107	
40	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	4	3	4	2	1	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	119
41	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	1	1	3	4	2	2	2	2	4	4	3	100	
42	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	1	4	4	1	78	
43	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	116	
44	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	115	
45	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	114
46	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	2	3	2	4	2	4	4	4	2	2	4	1	3	4	4	4	120	
47	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	107	
48	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	2	2	1	4	3	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	1	2	4	4	4	111	
49	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	4	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	3	98
50	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	4	4	3	118	
51	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	115	
52	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	115	
53	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	4	3	100	
54	2	2	2	4	2	1	2	2	3	1	3	4	3	2	3	1	1	4	2	1	3	2	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	4	4	1	3	4	4	2	91	
55	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98	

56	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4	4	100			
57	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	3	2	3	4	4	2	90	
58	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	1	4	2	4	2	4	4	3	1	2	2	4	4	2	4	4	4	3	118	
59	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	1	1	3	2	4	4	2	4	4	4	3	112	
60	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	2	3	2	2	4	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4	4	1	3	4	4	4	100	
61	1	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	109
62	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2	1	4	4	2	4	4	4	3	120	
63	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	1	1	2	3	4	4	3	1	4	2	4	4	4	3	1	1	2	2	4	4	2	3	4	4	3	110	
64	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	1	3	3	4	4	1	3	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	2	2	3	1	4	4	1	100	
65	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	4	1	3	4	4	4	108	
66	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	4	3	3	4	1	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	2	107	
67	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	1	3	2	4	1	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	2	4	4	3	114	
68	3	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	2	2	3	1	4	4	4	1	95	
69	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	4	1	1	1	4	2	2	2	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	4	3	3	1	3	4	1	88	
70	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
71	3	2	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	2	2	3	1	4	4	4	1	94	
72	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98	
73	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	94	
74	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	1	1	3	3	2	1	2	2	4	4	3	95	
75	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	1	4	4	1	100	
76	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	98
77	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	4	4	3	81	

78	2	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	2	4	4	4	4	96	
79	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100	
80	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	97	
81	2	2	1	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	4	4	1	83	
82	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	4	4	87	
83	2	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	1	2	2	3	2	4	4	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	107		
84	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	118	
85	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	4	94		
86	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	4	97	
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	116	
88	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	120	
89	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	4	100	
90	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	100	
91	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	107	
92	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	4	4	4	113	
93	3	4	4	2	2	4	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	112	
94	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	116
95	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	100	
96	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	96	
97	2	2	3	2	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	4	4	4	97	
98	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	110	
99	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	98	

100	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	99
101	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	3	4	3	4	3	2	4	1	4	2	2	3	1	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	122
102	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	4	3	107	
103	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	100
104	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	98
105	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	3	1	2	1	1	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	4	99	
106	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	119		
107	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	4	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	96	
108	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	107
109	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	121	
110	4	4	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	3	113	
111	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	1	98
112	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	4	4	1	2	4	4	1	98	
113	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	96
114	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	96			
115	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100	
116	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	97	
117	3	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	109	

118	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	119	
119	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	100	
120	2	4	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	98	
121	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	98	
122	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95
123	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	122	
124	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	3	108	
125	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	99	
126	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	1	1	1	1	3	4	1	2	4	4	3	99	
127	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95
128	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	1	4	2	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	4	3	100	
129	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	4	4	96	
130	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	4	4	2	96	
131	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	4	4	4	3	95	
132	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2	2	2	3	1	4	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	4	2	97	
																																									<b>V a r i a n z a d</b>	<b>9 8. 2 6 1</b>





## ANEXO 05:

### **CARTA DE AUTORIZACION:** **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**

“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”

Cañete, 20 de junio del

2019.

Oficio N°01 - PRSD

Señor

Ing. Abner Josue Vigo Roldan

Presidente de la Unac - Filial Cañete

Presente:

**ASUNTO: CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA PODER ACCEDER Y PROCEDER A LAS AULAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA DIFERENTES ESCUELAS, DONDE SE REALIZARÁ NUESTRO PRESENTE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN.**

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarles mi cordial saludo, somos estudiantes egresados de la Escuela Profesional de Enfermería, estamos realizando un trabajo de investigación cuyo título es: **“Estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Cañete 2019”**, en la cual solicitamos el debido permiso para poder acceder y proceder a las aulas de la Universidad de las diferentes escuelas, donde será ejecutado, para poder coordinar con la secretaria de la Universidad, para ver sus horarios para así fijar las fechas a realizar el estudio de investigación que se realizará a todos los estudiantes del tercer ciclo de las diversas Escuelas Profesionales (Ingeniería Industrial, Ingeniería de Alimentos, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistema, Administración, Contabilidad, Enfermería) de esta casa de estudio.

Esperando su pronta respuesta, agradezco y me despido.



## UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”

Cañete, 20 de junio del

2019.

Oficio N°02 - PRSD

Señor  
Ing. Abner Josue Vigo Roldan  
Presidente de la Unac - Fial Cañete

Presente:

**ASUNTO: OBTENER EL PERMISO DEL CONSULTORIO SOBRE  
LOS MATERIALES ANTROPOMÉTRICOS DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CALLAO FILIAL  
CAÑETE.**

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarles mi cordial saludo, somos estudiantes egresados de la Escuela Profesional de Enfermería, estamos realizando un trabajo de investigación cuyo título es: **“Estilo de Vida y Estado Nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao - Cañete 2019”**, en la cual solicitamos el debido permiso para que nos presten y acceder sobre los materiales antropométricos (balanza, tallímetro, etc) del consultorio, para el día 12 de julio del presente año, en la cual serán devueltos en el mismo estado que se nos entreguen que serán requeridos para el desarrollo del estudio de investigación que se realizará a todos los estudiantes del tercer ciclo de las diversas Escuelas Profesionales (Ingeniería Industrial, Ingeniería de Alimentos, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistema, Administración, Contabilidad, Enfermería) de esta casa de estudio.

Esperando su pronta respuesta, agradezco y me despido.