

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**ESCUELA DE POSGRADO**



**ESTILOS DE VIDA DE RIESGOS PARA LA SALUD  
RELACIONADO A ESTRATEGIAS DE UNIVERSIDADES  
SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS,  
2020.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE MAESTRO EN:  
SALUD PÚBLICA**

**PRESENTADO POR LA BACHILLER  
BAZÁN RODRÍGUEZ DE TARRILLO ELSI NOEMÍ**

**LIMA – PERU**

**2022**

**ESTILOS DE VIDA DE RIESGOS PARA LA SALUD  
RELACIONADO A ESTRATEGIAS DE UNIVERSIDADES  
SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA,  
CHORRILLOS, 2020.**

## **ASESORES Y MIEMBROS DEL JURADO**

### **ASESOR TEMATICO:**

**Mg. Walter Florencio Bryson Malca**

### **MIEMBROS DEL JURADO**

**Dr (a). Francisco Antonio Vallenias Pedemonte**

**Presidente**

**Dr (a). Carlos Germán Medina Soriano**

**Secretario**

**Mg. Mario Edgar Ríos Barrientos**

**Vocal**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y familiares quienes siempre estuvieron ahí para apoyarme en la culminación de este trabajo de investigación y así obtener uno de mis anhelos más deseados. Igualmente, en memoria a mi querida amiga Lic. Victoria Orellana Candela.

## **AGRADECIMIENTO**

A la institución y a nuestros docentes de la Escuela de Posgrado de la Universidad San Juan Bautista por haber compartido sus conocimientos que hicieron que podamos crecer día a día como profesional.

## ÍNDICE

Portada.....	i
Título.....	ii
Asesor y Miembros del Jurado:.....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice.....	vi
Resumen.....	vi
Abstract .....	x
Introducción .....	xi
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2. Formulación del problema .....	2
1.2.1. Problema general .....	2
1.2.2. Problemas específicos .....	2
1.3. Justificación .....	3
1.4. Delimitación del estudio .....	4
1.5. Limitaciones del estudio.....	4
1.6. Objetivos de la investigación.....	4
1.6.1. Objetivo general .....	4

1.6.2. Objetivos específicos .....	4
1.7. Propósito .....	5
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
2.1. Antecedentes bibliográficos .....	6
2.2. Base teórica.....	8
2.3. Marco conceptual .....	13
2.4. Hipótesis.....	15
2.4.1. Hipótesis general .....	15
2.4.2. Hipótesis específicas.....	16
2.5. Variables.....	17
2.6. Definición operacional de términos .....	20
<b>CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>21</b>
3.1. Diseño metodológico .....	21
3.1.1. Tipo de investigación.....	21
3.1.2. Nivel de investigación.....	21
3.2. Población y muestra: .....	22
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.4. Diseño de recolección de datos .....	22
3.5. Procesamiento y análisis de datos.....	23
3.6. Aspectos éticos.....	24

<b>CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b> .....	25
4.1. Resultados.....	25
4.2. Discusión .....	41
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	44
5.1. Conclusiones .....	44
5.2. Recomendaciones .....	46
Referencias bibliográficas .....	47
<b>ANEXOS</b> .....	52
ANEXO 1: Matriz de consistencia .....	53
ANEXO 2: Instrumento de recolección de datos #1 .....	55
ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos #2 .....	57
ANEXO 4: Consentimiento informado:.....	61
ANEXO 5: Resultados del cuestionario “hacia una universidad saludable” ..	62

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud relacionado a Estrategias de Universidades Saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020.

**Material y métodos:** El diseño del presente trabajo fue de enfoque cuantitativo, observacional, transversal y correlacional, el instrumento utilizado fue dos encuestas dirigidas a los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista de chorrillos, 2020.

**Resultados:** Respecto a los resultados sociodemográficos se obtuvo que el 43,7% eran mujeres y el 56.3% hombres, el rango de edad oscila entre los 17 a 26 años, siendo los de mayor porcentaje de 17 a 20 años (44%). Se halló que los estilos de vida de riesgos para la salud y las estrategias de universidades saludables está relacionado con un Rho de Spearman con un valor de 0.344 y un p valor 0.00, con respecto a los estilos de vida de riesgos para la salud y la educación, comunicación se relacionan con un valor de Rho de Spearman de 0.158 y un p valor de 0.047, los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona con el voluntariado y emprendimiento con un valor de Rho de Spearman de 0.474 y un p valor den 0.00, finalmente los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas con un valor de Rho de Spearman 0.193 y un p valor de 0.015. **Conclusión:** se llegó a la conclusión que Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Palabras claves:** universidades saludables, estilos de vida, riesgos para la salud.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the lifestyles of health risks related to Healthy University Strategies in medical students of the San Juan Bautista Private University, Chorrillos 2020.

**Material and methods:** The design of the present work was a quantitative, observational, cross-sectional and correlational approach, the instrument used was two surveys addressed to medical students of the San Juan Bautista de Chorrillos Private University, 2020.

**Results:** Regarding the sociodemographic results, it was obtained that 43.7% were women and 56.3% men, the age range ranges from 17 to 26 years, with the highest percentage being 17 to 20 years (44%). It was found that risky lifestyles for health and healthy university strategies are related to a Spearman's Rho with a value of 0.344 and a p value of 0.00, with respect to risky lifestyles for health and education. education, communication are related to a Spearman's Rho value of 0.158 and a p value of 0.047, lifestyles of health risks are related to volunteering and entrepreneurship with a Spearman's Rho value of 0.474 and a p value den 0.00, finally, lifestyles of health risks are related to intersectorality and development of strategic alliances with a Spearman's Rho value of 0.193 and a p value of 0.015. **Conclusion:** it was concluded that lifestyles of health risks are significantly related to the strategies of Healthy Universities at the San Juan Bautista Private University, Chorrillos, 2020.

Keywords: healthy universities, lifestyles, health risks.

## INTRODUCCIÓN

El desafío del cambio de hábitos en los estudiantes va de la mano con la prevención y promoción de estilos de vida saludables, estilos que se deben abordar desde la perspectiva que involucre la vida de las personas, entregando información, asesoría y capacitación que promuevan la vida saludable.

La calidad de educación en las instituciones de educación no solo depende de cuantos alumnos tengan acceso a un seguro de salud o atención médica sino también como hacen frente a las condiciones de vida y hábitos que ponen en riesgo su salud.

El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, el consumo de alcohol, de tabaco y de drogas, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud

El trabajo de investigación se justificó dado que en la actualidad es importante tener en claro que una buena alimentación, realizar deportes, contar con las horas apropiadas para dormir, tener relaciones sexuales con responsabilidad, todos los factores mencionados hacen que la persona pueda prevenir el daño contra la salud.

Consideramos que la Universidad Privada San Juan Bautista al pertenecer a la Red de Universidades Saludables y que hasta la actualidad no cuenta con una línea base de los estilos de vida, los riesgos para su

salud, motivo por el cual queremos contribuir a fortalecer su implementación.

Se necesita actuar sobre las conductas de las personas que en muchas ocasiones no escuchan los consejos de las autoridades al respecto, ellas deben ser capaces de cuidar su propia salud, por ellos es importante gestar su participación en el desarrollo de mejores estilos de vida.

La estructura de desarrollo de esta investigación, comprende cinco capítulos:

- En el primer capítulo se ha desarrollado lo que corresponde al planteamiento del estudio, formulación de problemas, antecedentes, objetivos y limitaciones.
- En el segundo capítulo, se ha desarrollado el marco teórico, que comprende los antecedentes, las bases teóricas, términos básicos, hipótesis y variables
- En el tercer capítulo se desarrolló el método de investigación que comprende: el diseño de la investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos
- En el cuarto capítulo se efectuó el análisis de resultados comprendiendo tanto el análisis acorde con los datos obtenidos de las encuestas aplicadas al respecto y la discusión.
- En el quinto capítulo, se ha desarrollado las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

# CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El informe sobre la salud en el mundo (2002) señala que de un conjunto de 25 grandes riesgos evitables seleccionados y estudiadas en detalle, entre las más importantes a nivel mundial tenemos las siguientes: prácticas sexuales sin protección, presión arterial elevada, tabaco, alcohol, niveles elevados de colesterol, sobrepeso y obesidad, todos ellos vinculados a los estilos de vida, los factores de riesgo son características que influyen sobre las probabilidades de una persona de padecer una enfermedad particular o un grupo de enfermedades en un tiempo determinado, las personas basan su estilo de vida en patrones de comportamientos determinados, determinados por la interacción entre las características personales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. OMS.<sup>1</sup>

Canova (2017). El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, el consumo de alcohol, de tabaco y de drogas, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de la salud. Los estilos de vida de riesgo, inciden negativamente sobre la vida de las personas, está integrado por aspectos como la alimentación, consumo de drogas, la realización de actividad física y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otros aspectos que inciden en el proceso salud-enfermedad.<sup>2</sup>

Asimismo, Reynoso y Seligson (2005). El estilo de vida implica conductas y actividades cotidianas que se relacionan directamente con las creencias acerca de las prácticas saludables de riesgo y enfermedad,

y que pueden ser generadoras de múltiples enfermedades El estilo de vida de las sociedades occidentales se ha caracterizado por un mayor nivel de hostilidad, competitividad y apresuramiento, unido a una menor actividad física, alimentación no balanceada, situaciones estresantes cotidianos y poco descanso; estos componentes del estilo de vida de los habitantes de las grandes urbes occidentales se ha relacionado con la aparición de diversas enfermedades y padecimientos. Desde finales de la década de 1960 existen estudios que relacionan el comportamiento con las enfermedades y con la salud, de esta forma, se puede hablar de comportamientos saludables, como por ejemplo la realización de ejercicio, una alimentación balanceada, el no fumar y el beber alcohol, por otro lado, existe evidencia de la relación que hay entre la conducta de fumar y la probabilidad de desarrollar algún problema respiratorio, o bien de la relación entre la obesidad, el sedentarismo y la hipertensión arterial.<sup>3</sup>

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con las estrategias de Universidades saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?

¿Cómo responden los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de los estilos de vida de riesgos para la salud?

¿Cómo responden los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de las estrategias de universidades saludables?

¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la educación y comunicación para la salud en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?

¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con el voluntariado y emprendimiento universitario en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos 2020?

¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos 2020?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad es importante tener en claro que una buena alimentación, realizar deportes, contar con las horas apropiadas para dormir, tener relaciones sexuales con responsabilidad, todos los factores mencionados hacen que la persona pueda prevenir el daño contra la salud.

Consideramos que la Universidad Privada San Juan Bautista al pertenecer a la Red de Universidades Saludables y que hasta la actualidad no se cuenta con una línea base de los estilos de vida de riesgos para su salud, motivo por el cual queremos contribuir a fortalecer su implementación.

#### **1.4. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO**

**Espacial:** La investigación se realizó en la Universidad Privada San Juan Bautista, Local Chorrillos.

**Tiempo:** En el período de agosto a noviembre del 2020.

#### **1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

No hubo limitaciones para llevar a cabo la investigación, se contó con la aceptación de la Institución.

#### **1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.6.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud relacionado a Estrategias de Universidades Saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

##### **1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020.

Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de los estilos de vida de riesgos para la salud.

Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de las estrategias de universidades saludables.

Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la educación y comunicación para la salud en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con el voluntariado y emprendimiento universitario en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

### **1.7. PROPÓSITO**

Se necesita actuar sobre las conductas de las personas que en muchas ocasiones no escuchan los consejos de las autoridades al respecto, ellas deben ser capaces de cuidar su propia salud, por ellos es importante gestar su participación en el desarrollo de mejores estilos de vida, considerando los riesgos para la salud.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS**

#### **Antecedentes nacionales**

Aivar (2020) obtuvo que ha sufrido un cada vez más preocupante limitación y deterioro de sus recursos económicos por parte del Estado, situación que ha precarizado la calidad de la educación superior universitaria, y que no ha ayudado diseñar y ofrecer diseñar políticas de salud para un mejor estilo de vida de la comunidad universitaria, debido a la tendencia a la mercantilización de la educación superior universitaria en un contexto de globalización neoliberal i bien es cierto, que actualmente, tanto a nivel nacional, así como a nivel regional y global, existe la tendencia de promover las universidades saludables, como es el caso de las Universidad privadas<sup>1</sup>.

Uriarte y Vargas (2018) obtuvieron que con referencia a los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener muestran que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable concluyendo que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable<sup>4</sup>.

Rodríguez (2018) estudio los riesgos que se desarrollan dependiendo del estilo de vida que conllevan observando que los factores sociodemográficos estado civil, sexo se ven relacionados con los estilos de vida que llevan los estudiantes <sup>5</sup>.

Feijo (2018) en su trabajo de investigación concluyo con que un 76,7% del profesional de salud presenta un estilo de vida de alto riesgo, determinando que si existe una relación estadísticamente significativa entre estilos de vida, estado nutricional y promoción de salud del profesional de salud del centro de salud Santa Clara del distrito de Ate<sup>6</sup>.

Ortiz y Ruiz (2016) concluyeron en la necesidad de prevenir los malos hábitos alimenticios de los jóvenes que estudian en la Universidad teniendo como consecuencias enfermedades, y también la falta de deporte, actividades recreativas y sociabilizar con sus compañeros, por lo tanto, la prevención es la clave para alcanzar la calidad de vida en la salud<sup>7</sup>

### **Antecedentes internacionales**

Tabares, Mosquera, Salazar, Domínguez y Portocarrero (2021) manifestaron en su investigación A pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y los cambios que hubo que superar para adaptarse a esta nueva situación, se evidenció un estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes. Dado que los estilos de vida que se adquieren en la adolescencia y juventud se mantienen en algunos casos durante la edad adulta, es importante que las universidades continúen promoviendo hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de estudiantes<sup>8</sup>.

Palizada (2017) determinó que los jóvenes universitarios son una población vulnerable a presentar problemas de salud debido a los factores del contexto universitario en el que se encuentran, y el estilo de vida está asociado significativamente a la localización urbano-rural de las universidades estudiadas, ya que la prevalencia de un estilo de vida más saludables es en los estudiantes de la UISLP a comparación de los estudiantes de la UASLP<sup>9</sup>.

Véliz (2017) obtuvo que Los estilos de vida de los estudiantes se delinear por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas en el plantel de la Universidad (espacio social). Así se crea el espacio donde se encuentran los estilos de vida ya que en él se ha generado la transferencia: transposiciones sistemáticas impuestas por las condiciones particulares de su práctica<sup>10</sup>.

Sánchez (2016) identifico los hábitos de estilo de vida saludables y otras conductas relacionadas con la salud, así como factores de riesgo, del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga matriculados en el curso académico 2012-2013 evidenciando que 7 de cada 10 estudiantes opina que la Universidad debería implicarse más con la promoción de la salud y que en la actualidad no lo hace suficientemente <sup>11</sup>.

Haro, Lescay y Arguello (2016) resaltaron promover el cuidado de la salud de la persona con fines de prevención y calidad de vida, optimizando la buena alimentación, contar con actividades recreativas y deportivas, la forma de vida y la sinapsis con el medio, la conducta individual designa el estilo de vida de las personas<sup>12</sup>.

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **ESTILOS DE VIDA**

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva, disminuyendo el riesgo de contraer enfermedades; además la práctica de ejercicio físico en forma regular acompañada de una alimentación equilibrada y la planificación del tiempo libre realizando diversas actividades potencian una actitud positiva frente a la vida. Por otra parte, un estilo de vida poco saludable y una malnutrición ya sea por déficit o exceso, incrementará la prevalencia y recrudescimiento de enfermedades crónicas no transmisibles<sup>12</sup>

El conjunto de actividades que evidencian una conducta, donde el sujeto es libre de elegir con respecto a su salud. De esta forma, el estilo de vida afecta directamente a la salud. Siendo la respuesta de las características propias de la persona, las relaciones que tienen con la sociedad, aspecto

económico y el ambiente en el que habitan. Algunas condiciones de vida comprometen el estilo de vida que atraviesan.<sup>13</sup>

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Tener una alimentación saludable, según la OMS, es la adquisición de nutrientes para el organismo. El mantener una alimentación y nutrición estable conlleva en realizar actividades físicas, manteniendo un peso y talla en relación de esta manera poder disminuir riesgos de padecer enfermedades no transmisibles.<sup>14</sup>

Acción natural que se apoya en que el cuerpo humano del ser vivo obtiene, procesa, absorbe y usa los nutrientes para lograr transformarla en energía que condescenderá el manejo de tejidos y órganos, el aumento y mantenimiento general de la vida. Se puede conceptualizar como la ingesta balanceada de nutrientes. La ingesta de alimentos equilibrada es aquella que aporta nutrientes en proporciones que el organismo sano requiere para su correcto manejo.<sup>15</sup>

## ACTIVIDAD FÍSICA.

Es el grupo de actividades motoras que una persona realiza como parte de una rutina diaria. Además, es definida como el ejercicio dinámico que involucra más de un musculo del cuerpo, por medio del ejercicio se puede mantener un estilo de salud adecuado, ya que este fortalecerá los músculos y huesos, mejorar la presión arterial, la función respiratoria y motilidad intestinal.<sup>16</sup>

El desarrollo constante de ejercicios promueve mayor fortalecimiento en las actividades físicas lo que quiere decir, mayor capacidad en el

organismo, funciones cardiovasculares, masa ósea, fuerza muscular, inclusive la sensación de un adecuado bienestar, mayores animos.<sup>17</sup>

## CONDUCTA SEXUAL

La conducta sexual, es un factor determinante en el estilo de vida saludable, debido a que si se realizan prácticas seguras se puede evitar problemas de salud como las de transmisión sexual, que si no son detectadas a tiempo se vuelven enfermedades crónicas. Además, practicar sexualidad insegura o de manera irresponsable no trae solo consigo enfermedades si no también puede traer una consecuencia como el embarazo no planificado, lo cual puede causar problemas educativos y socioeconómicos.<sup>18</sup>

## CONSUMO DE TABACO Y DROGAS

El consumo de tabaco es la primera causa prevenible de muerte prematura y patología internacionalmente; asimismo la utilización y abuso de drogas constituye un grave problema de salud pública y de elevados costos de atención a la salud. Se aborda el consumo de tabaco y drogas, a partir de la perspectiva epidemiológica y en temas de salud pública, así como los componentes sociodemográficos que influyen en la adicción a ellos.<sup>19</sup>

## SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de confort en el cual el individuo ejecuta sus habilidades y es capaz de afrontar al estrés habitual de la vida, de laborar de manera provechosa y de ayudar a su sociedad. En este sentido positivo, la salud psicológica es el motivo del confort personal y del desempeño eficaz de la sociedad. La salud mental y la paz son primordiales para

nuestra capacidad colectiva y personal de pensar, expresar sentimientos, interactuar con los otros, triunfar el soporte y gozar de la vida. Sobre esta base se puede tener en cuenta que la promoción, la defensa y el restablecimiento de la salud psicológica son preocupaciones vitales de los individuos, las sociedades y las comunidades de todo el planeta. <sup>20</sup>

## RIESGOS PARA LA SALUD

Los riesgos para la salud son aquellas que poseen un grado de probabilidad de que el sujeto sufra alguna enfermedad o daño. Ciertos hábitos o costumbres pueden llegar a dañar la salud, como el tabaco, alcohol, drogas, y en algunos casos accidentes domésticos, deportivos o físicos. <sup>21</sup>

Un peligro para la salud es algo que se incrementa su posibilidad de desarrollar una patología. Ejemplificando, exponer bastante su piel al sol puede ponerlo en más grande peligro de cáncer de piel. Aquello no supone que usted de manera definitiva va a tener cáncer de piel. Puede tomar medidas para minimizar su peligro al defender su piel de la exposición al sol. <sup>2</sup>

## RIESGOS A CORTO PLAZO

El riesgo a corto plazo se entiende como aquellos riesgos de salud que presentan su consecuencia de manera rápida o inferior a 12 meses. <sup>23</sup>

## RIESGOS A LARGO PLAZO

Los riesgos a largo plazo, son sucesos futuros que son detectados o evidenciados en un plazo superior a un año. <sup>23</sup>

## ESTRATEGIAS DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

Una universidad saludable es aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de los estudiantes, trabajadores de esta manera, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. El concepto de una universidad promotora de salud significa mucho más que dirigir una educación en salud y una promoción de la salud para estudiantes y el equipo. Significa integrar la salud dentro de la cultura, procesos y políticas de la universidad. Significa comprender y lidiar con la salud de una forma diferente y desarrollar un marco de acción que combina factores como empoderamiento, diálogo, elección y participación con metas para la equidad, sostenibilidad y una vida que conduce a la salud, entornos de trabajo y aprendizaje.<sup>24</sup>

## EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD

Las universidades saludables buscan una educación y comunicación de la mano con la salud, busca la adopción, por parte de sus miembros, de estilos de vida sanos a partir de la generación de un entorno saludable que favorezca su logro y además busca formar a los miembros de su comunidad como modelos o promotores de hábitos de vida saludables respecto al resto de la sociedad en general.<sup>25</sup>

## EL VOLUNTARIADO Y EMPRENDIMIENTO UNIVERSITARIO

El voluntariado es un fenómeno con un alto valor, tanto de nivel macro y micro social. Siendo una manera de formar competencias transversales en

coordinación con las diversas entidades que toman en cuenta los voluntariados ya sean las universidades o entidades públicas y privadas<sup>26</sup>

El voluntariado universitario es una actividad que asume de manera discrecional y potestativa la averiguación del bien público sin cualquier tipo de indemnización, lo cual ayuda a la rehumanización, al ejercicio de los valores y al desarrollo integral de los alumnos. Es un instrumento de intensa transformación social y personal. De esa forma, podría ser considerado como una práctica de la responsabilidad social universitaria.

27

## INTERSECTORIALIDAD Y DESARROLLO DE ALIANZAS ESTRATÉGICAS

La intersectorialidad como eje central de las novedosas políticas sociales, al punto de que surge como la nueva promesa en temas de administración para acometer fines de transformación social. No obstante, generalmente existe tan poca problematización sobre ella y se utiliza con sentidos tan en general que se tiende a diluir la inquietud sobre cómo se hace y en especial de cuál podría ser su contribución a los resultados sociales. Dar a su comprensión, en un acercamiento analítico-conceptual. <sup>28</sup>

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### EL AUTOCUIDADO

Es definido como el cuidado que se brinda la misma persona para tener mejor calidad de vida, es el comportamiento voluntario que ejecuta una persona en beneficio de su salud, esto involucra hacer todo lo posible para conservar una buena salud e impedir que surjan lesiones, descubrir tempranamente síntomas o signos de enfermedades y de presentarse la

enfermedad, facilitar la pronta recuperación de la persona sin que deje secuelas graves <sup>29</sup>

## VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida se forman a lo largo de la vida, por lo que es un proceso de aprendizaje continuo ya sea por asimilación o imitación de patrones familiares o de grupos. Las adopciones de estilos de vida pueden ser espontáneos o por propia decisión consiente. Los estilos de vida saludable conducen a la adquisición de una determinada conducta que forma parte de la promoción de la salud.<sup>30</sup>

## PROMOCIÓN DE LA SALUD

La promoción de la salud es un conjunto de actividades como intervenciones sociales y ambientales destinadas a proteger y beneficiar la salud y calidad de vida de las personas, solucionando causas principales de los problemas de salud antes de que la enfermedad se presente. La promoción de la salud permite a las personas tener mayor control sobre su propia salud.<sup>31</sup>

## LA RECREACIÓN

tiene el propósito de producir placer, salud y bienestar a quienes la practiquen. La recreación o manejo del tiempo libre responde a gustos y preferencias individuales.<sup>32</sup>

## EL TIEMPO LIBRE

es considerado como un componente de suma importancia en el desarrollo y bienestar de las personas, el tiempo libre aumenta las probabilidades de inclusión de la persona en la comunidad, sociedad, de hacer ejercicio, recrearse y beneficiarse con programas de esparcimiento y 24 culturales,

por lo que esto conlleva a reducir el riesgo de involucrarse en actividades negativas.<sup>33</sup>

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Son definidos como rutinas o hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación, hábitos que incluyen la calidad y cantidad de alimentos que consume una persona, ya que ambas influyen en el mantenimiento de una buena salud.<sup>34</sup>

La OMS define a la actividad física como todo movimiento del cuerpo producido por el sistema esquelético y muscular, el cual produce un gasto energético valorado en kilocalorías, actividades tales como; jugar, viajar, trabajar, tareas del hogar y otras. La actividad debe exigir al corazón aumento de su frecuencia para que se produzca un esfuerzo físico y se considera actividad física.<sup>35</sup>

## **2.4. HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Ha: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Ho: Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

## **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

### **HIPÓTESIS ESPECIFICA 1**

Ha: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Ho: Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

### **HIPÓTESIS ESPECIFICA 2**

Ha: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Ho: Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

### **HIPÓTESIS ESPECIFICA 2**

Ha: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

Ho: Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas

estratégicas en estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

## 2.5. VARIABLES

### VARIABLE 1: ESTILOS DE VIDA DE RIESGOS PARA LA SALUD

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	33 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

### DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	14 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

### DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	5 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

### DIMENSIÓN CONDUCTA SOCIAL

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	5 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

#### DIMENSIÓN CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	4 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

#### DIMENSIÓN SALUD MENTAL – CULTURA DE PAZ

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	5 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Instrumento	cuestionario propio

#### **VARIABLE 2: ESTRATEGIAS DE UNIVERSIDADES SALUDABLES**

Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Ítems	11 preguntas cerradas tipo escala de likert
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa

Instrumento cuestionario propio

#### DIMENSIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD

Indicadores Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

Ítems 7 preguntas cerradas tipo escala de likert

Nivel de medición Ordinal

Tipo de variable Cualitativa

Instrumento cuestionario propio

#### DIMENSIÓN EL VOLUNTARIADO Y EMPRENDIMIENTO UNIVERSITARIO

Indicadores Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

Ítems 2 preguntas cerradas tipo escala de likert

Nivel de medición Ordinal

Tipo de variable Cualitativa

Instrumento cuestionario propio

#### DIMENSIÓN INTERSECTORIALIDAD Y DESARROLLO DE ALIANZAS ESTRATÉGICAS

Indicadores Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

Ítems 2 preguntas cerradas tipo escala de likert

Nivel de medición Ordinal

Tipo de variable Cualitativa

Instrumento cuestionario propio

## 2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Tabla 1. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADOR
V1. Estilos de vida en riesgos para la salud	1. Alimentación y nutrición	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
	2. Actividad física.	
	3. Conducta sexual	
	4. Consumo de tabaco y drogas	
	5. Salud Mental – cultura de paz	
V2. Estrategias de universidades saludables	1. Educación y comunicación para la salud	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
	2. El voluntariado y emprendimiento universitario	
	3. Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas	

Fuente: Elaboración propia.

## CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

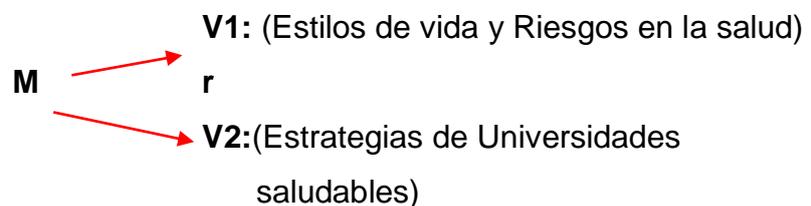
#### 3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo en la presente investigación fue de corte transaccional porque la encuesta se aplica en un solo momento <sup>37</sup> y el diseño fue no experimental porque las variables propuestas ya fueron investigadas anteriormente <sup>35</sup>. El diseño no experimental no se manipula las variables <sup>38</sup>.

#### 3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue correlacional porque tiene el propósito de conocer la relación entre las variables propuestas en la investigación <sup>33</sup>.

Además, contó con un enfoque cuantitativo porque se propone hipótesis que será refutada su veracidad o falsedad, y se utiliza la estadística no paramétrica para el análisis de resultados. <sup>36</sup>



Dónde:

m = Muestras

V. 1 = Variable uno

V. 2= Variable dos

r = Asociación

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La población de estudio fueron estudiantes universitarios del Programa regular del I y II ciclo de la Universidad San Juan Bautista del local Chorrillo, de Medicina Humana, ya que estos participan de manera exclusiva y cotidiana en las actividades diarias, y se relacionan con las dimensiones que se pretende medir.

La muestra se determinó en 157 universitarios del Programa regular del I y II ciclo de la Universidad San Juan Bautista del local Chorrillos, de Medicina Humana que voluntariamente participaron.

El muestreo fue no probabilístico, se trabajó con todos los estudiantes participantes.

### **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se utilizó en el presente trabajo fue la encuesta en la que la técnica que se usó es la observación activa o directa mediante una encuesta autoadministrada, en donde se ha participado en el proceso investigativo, la encuesta fue realizada mediante formularios Google Forms y fue recepcionado vía online.

### **3.4. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Los instrumentos fueron construidos con el objetivo de medir las dimensiones que se involucran en la investigación. El instrumento utilizado en el trabajo de investigación es la encuesta que se realizó en forma virtual mediante un formulario con 44 ítems con preguntas diseñadas de acuerdo a las variables definidas para esta investigación; las preguntas son del tipo cerrada las cuales son contestadas por el

encuestado y nos permitió tener una amplia cobertura del tema de investigación y que posteriormente serán validadas.

La escala expresada de la siguiente manera:

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca
- (3) Algunas veces
- (4) Casi siempre
- (5) Siempre

### **3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Utilizando la base de datos se aplicó el programa estadístico SSPS 25.0 y Excel 2019 donde se procedió al análisis estadístico y se obtuvieron los siguientes resultados:

Luego se calculó el resultado promedio de las dimensiones según los indicadores expuestos en cada ítem

Los datos obtenidos de la encuesta fueron analizados estadísticamente en Excel y en SPSS 25.0. Se utilizaron tablas para poder tabular los resultados que fueron obtenidos, logrando formar la base de datos, que sirvió para poder interpretar y explicar los resultados por medio de gráficas estadísticas

Luego se realizó el análisis bivariado, verificando si existe correlación según el coeficiente Rho de Spearman y su significancia de las variables ( $p < 0.05$ ).

Se probó la confiabilidad del instrumento 1 de recolección de datos mediante una prueba piloto con una muestra de 25 estudiantes que respondieron los 33 ítems que poseían una escala de 1-5. Esta prueba piloto arrojó un alfa de Cronbach igual a 0,733 lo cual supone una buena confiabilidad del instrumento.

Tabla 2: Confiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,733	33

Fuente: elaboración propia

### 3.6. ASPECTOS ÉTICOS

Los aspectos éticos fueron:

Este trabajo de investigación cumplió con el principio de no maleficencia, ya que no afectó la integridad física o psicológica de los estudiantes.

Cumplió además con el principio de autonomía, ya que el estudiante tuvo completa libertad de no formar parte del estudio, de aceptar el consentimiento informado, de responder la encuesta, como también retirarse en el momento que lo deseó.

Cumplió con el principio de confidencialidad, porque se garantizó la información que se obtuvo de la encuesta, por lo que el investigador fue el único con acceso a la información, que fue resguardada en una computadora sin acceso a ninguna persona que no sea el investigador.

Cabe resaltar que la tesis cumplió con el esquema de la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada San Juan Bautista, además se considera original y auténtica por parte del investigador.

## CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1. RESULTADOS

#### 4.1.1. Análisis descriptivo

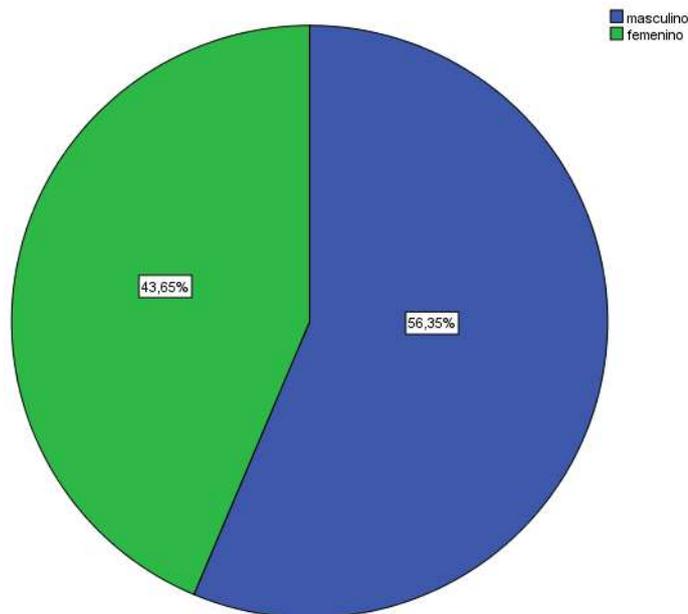
Respecto a las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020, se puede apreciar que el 56.3% pertenece al género masculino y el 43.7% al género femenino.

Tabla 3. frecuencia respecto al género

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	89	56,3
	Femenino	68	43,7
	Total	157	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 1. frecuencia respecto al género



Fuente: elaboración propia

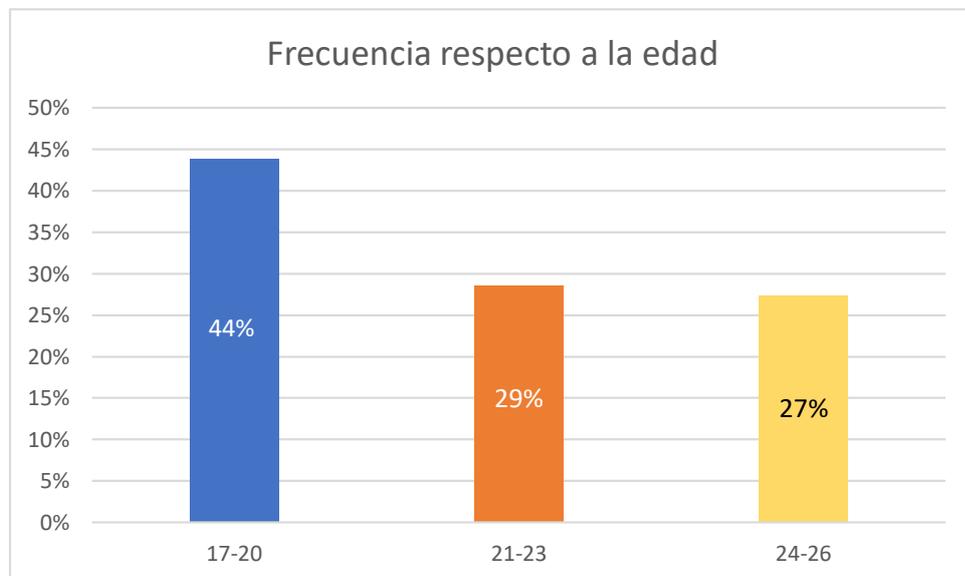
En la tabla 4 y figura 2 se puede apreciar que las edades oscilan entre los 17 y 26 años siendo los de 17 a 20 años el mayor porcentaje con 44%.

Tabla 4. frecuencia respecto a la edad

	Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
Válido	17-20	69	44%
	21-23	45	29%
	24-26	43	27%
	total	157	100%

Fuente: elaboracion propia

Figura 2: frecuencia respecto a la edad



Fuente: elaboracion propia

Respecto al análisis de las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de los estilos de vida de riesgos para la salud se ha dividido el análisis en cada una de las dimensiones que corresponden a la variable.

### Dimensión 1. Alimentación y nutrición

En la siguiente tabla se puede observar que el 32% de los estudiantes encuestados, manifestaron que no, consumen más de 3 tazas de café al día, mientras que el 17 % de los estudiantes concluyó que consume comidas rápidas como: pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.

Tabla 5. Agrupado de los indicadores de la dimensión Alimentación y nutrición

<b>Dimensión 1. Alimentación y nutrición</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Consume más de 3 tazas de café al día?	51	32%	22	14%	35	22%	22	14%	27	17%	157
¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?	32	20%	28	18%	31	20%	31	20%	35	22%	157
¿Añade sal a las comidas en la mesa?	51	32%	23	15%	34	22%	22	14%	27	17%	157
¿Consume más de 1 vaso de gaseosa a la semana?	1	1%	59	38%	53	34%	44	28%	0	0%	157
¿Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	0	0%	46	29%	57	36%	54	34%	0	0%	157
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?	0	0%	43	27%	52	33%	62	39%	0	0%	157
¿Come en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?	0	0%	48	31%	54	34%	55	35%	0	0%	157
¿Come pescado al menos 2 veces a la semana?	0	0%	49	31%	59	38%	49	31%	0	0%	157
¿Consume embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?	51	32%	24	15%	34	22%	21	13%	27	17%	157
¿Consume comidas ricas en grasas y frituras?	0	0%	57	36%	41	26%	59	38%	0	0%	157
¿Come frente al televisor, computadora o leyendo?	0	0%	47	30%	57	36%	53	34%	0	0%	157
¿Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?	1	1%	50	32%	44	28%	62	39%	0	0%	157
¿Desayuna todos los días?	0	0%	49	31%	58	37%	50	32%	0	0%	157
¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.)?	51	32%	24	15%	33	21%	22	14%	27	17%	157

Fuente: elaboración propia

## Dimensión 2. Actividad física

En la siguiente tabla se puede observar que el 32% de los estudiantes encuestados, manifestaron que no, realizan ejercicios, practican algún deporte, caminan, trotan, manejan bicicleta, nadan, bailan, o hacen aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana, mientras que el 40% de los estudiantes concluyó que, practican actividades físicas de recreación: juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc.

Tabla 6. Agrupado de los indicadores de la dimensión actividad física

<b>Dimensión 2. Actividad física</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Realiza ejercicios, practicas algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, nada, baila, o hace aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos Durante 5 días a la semana?	51	32%	22	14%	35	22%	22	14%	27	17%	157
¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio?	0	0%	55	35%	47	30%	55	35%	0	0%	157
¿Mantiene tu peso corporal estable?	0	0%	51	32%	56	36%	50	32%	0	0%	157
¿Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kunfu, danza)?	0	0%	60	38%	54	34%	43	27%	0	0%	157
¿Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)?	0	0%	46	29%	48	31%	63	40%	0	0%	157

Fuente: elaboración propia

### Dimensión 3. Conducta sexual

En la siguiente tabla se puede observar que el 32% de los estudiantes encuestados, manifestaron que, no iniciaron sus relaciones sexuales a temprana edad, mientras que, el 17% de personas concluyó que, en algún momento han sentido la necesidad de escaparse con su enamorado

Tabla 7. Agrupado de los indicadores de la dimensión conducta sexual

<b>Dimensión 3. Conducta sexual</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Inicio relaciones sexuales a temprana edad?	51	32%	24	15%	34	22%	21	13%	27	17%	157
¿Utiliza preservativos cuando tiene relaciones sexuales?	1	1%	57	36%	45	29%	54	34%	0	0%	157
¿Has tenido relaciones íntimas con chicas o chicos de tu mismo género?	51	32%	24	15%	33	21%	22	14%	27	17%	157
¿En alguna etapa de tu adolescencia has tenido alguna enfermedad sexual?	0	0%	46	29%	55	35%	56	36%	0	0%	157
¿En algún momento te has sentido con la necesidad de escaparse con tu enamorado?	51	32%	22	14%	35	22%	22	14%	27	17%	157

Fuente: elaboración propia

### Dimensión 4. Consumo de tabaco y alcohol

En la siguiente tabla se puede observar que el 41% de los estudiantes encuestados, manifestaron que, fuman cigarrillo o tabaco, mientras que el 33% de los estudiantes concluyó que, dijeron NO a todo tipo de droga.

Tabla 8. Agrupado de los indicadores de la dimensión Consumo de tabaco y alcohol

<b>Dimensión 4. Consumo de tabaco y alcohol</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Fuma cigarrillo o tabaco?	0	0%	55	35%	38	24%	64	41%	0	0%	157
¿Prohíbe que fumen en su presencia?	0	0%	50	32%	49	31%	57	36%	1	1%	157
¿Consume licor al menos dos veces a la semana?	1	1%	58	37%	53	34%	45	29%	0	0%	157
¿Dice "NO" a todo tipo de droga?	0	0%	52	33%	52	33%	53	34%	0	0%	157

Fuente: elaboración propia

### Dimensión 5. Salud Mental – cultura de paz

En la siguiente tabla se puede observar que el 34% de los estudiantes encuestados, manifestaron que, incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, mientras que el 24% de las personas concluyó que, ven televisión 3 o más horas al día.

Tabla 9. Agrupado de los indicadores de la dimensión Salud mental - cultura de paz

<b>Dimensión 5. Salud Mental – cultura de paz</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	1	1%	54	34%	49	31%	53	34%	0	0%	157
¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?	51	32%	24	15%	33	21%	22	14%	27	17%	157
¿En su tiempo libre lee, va al cine, pasea, escucha música?	0	0%	53	34%	58	37%	46	29%	0	0%	157
¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?	42	27%	35	22%	24	15%	25	16%	31	20%	157
¿Ve televisión 3 o más horas al día?	28	18%	29	18%	38	24%	35	22%	27	17%	157

Fuente: elaboración propia

Respecto al análisis de las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de las estrategias de universidades saludables se obtuvo lo siguiente:

### **Dimensión 6. Educación y comunicación para la salud**

En la siguiente tabla se puede observar que el 20% de los estudiantes encuestados, manifestaron que, tienen un lugar para botar la basura, mientras que el 15% de las personas concluyó que, la universidad es un espacio libre de humo y drogas.

Tabla 10. Agrupado de los indicadores de la dimensión Educación y comunicación para la salud

<b>Dimensión 6. Educación y comunicación para la salud</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿Tiene usted lugares para botar la basura?	36	23%	26	17%	33	21%	30	19%	32	20%	157
¿El plantel cuenta con una buena presentación y estado?	45	29%	28	18%	30	19%	32	20%	22	14%	157
¿su universidad promueve el uso de principios o valores?	33	21%	28	18%	39	25%	28	18%	29	18%	157
¿Se realizan jornadas de promoción en salud física y psicológica?	31	20%	34	22%	32	20%	32	20%	28	18%	157
¿Cuenta su universidad con zonas de esparcimiento y deportivas?	42	27%	35	22%	24	15%	25	16%	31	20%	157
¿Cuenta con opciones de comida saludable en su Universidad?	37	24%	25	16%	29	18%	35	22%	31	20%	157
¿Considera que su universidad es un espacio libre de humo y Drogas?	40	25%	36	23%	31	20%	26	17%	24	15%	157

Fuente: elaboración propia

### Dimensión 7. El voluntariado y emprendimiento universitario

En la siguiente tabla se puede observar que el 25% de los estudiantes encuestados, manifestaron que estaría interesado en pertenecer a una organización social estudiantil, el 32% de las personas encuestadas, manifiestan que la universidad no realiza campañas de sensibilidad social.

Tabla 11. Agrupado de los indicadores de la dimensión voluntariado y emprendimiento universitario

<b>Dimensión 7. El voluntariado y emprendimiento universitario</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿La universidad realiza campañas de sensibilidad social?	51	32%	24	15%	33	21%	22	14%	27	17%	157
¿Estaría interesado en pertenecer a una organización social estudiantil?	36	23%	32	20%	40	25%	23	15%	26	17%	157

Fuente: elaboración propia

### Dimensión 8. Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas

En la siguiente tabla se puede observar que el 14% de los estudiantes encuestados manifestaron que la universidad crea caminos hacia un cambio positivo y de impacto desarrollando alianzas estratégicas, mientras que el 17% concluyó que la universidad crea asociaciones intersectoriales en las que usted pueda participar.

Tabla 12. Agrupado de los indicadores de la dimensión Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas

<b>Dimensión 8. Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>4</b>	<b>%</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>
¿La universidad crea caminos hacia un cambio positivo y de impacto desarrollando alianzas estratégicas?	39	25%	39	25%	33	21%	24	15%	22	14%	157
¿Su Universidad crea asociaciones intersectoriales en las que usted pueda participar?	53	34%	22	14%	34	22%	21	13%	27	17%	157

Fuente: elaboración propia

#### 4.1.2. Análisis inferencial

La contrastación de hipótesis se expresó con los siguientes supuestos previamente planteados:

##### **Hipótesis general.**

**Ho:** Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Ha:** Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Tabla 13: Correlaciones entre los estilos de vida de riesgos para la salud y las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.**

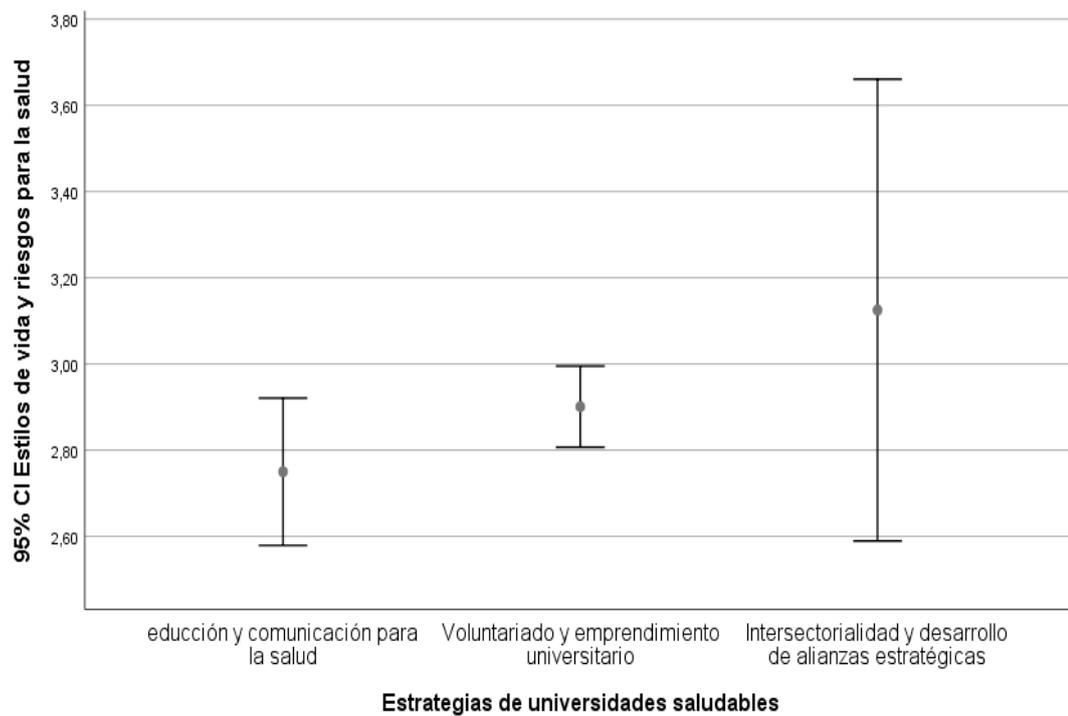
		Estilos de vida y riesgos para la salud	
Rho de Spearman	Estrategias de universidades saludables	Coefficiente de correlación	,344**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	157

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: según los resultados obtenidos para comprobar la hipótesis general se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.344, una significancia de 0.00 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar que la hipótesis alterna se cumple entonces: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

En el siguiente diagrama de error entre la variable estilos de vida, riesgos para la salud y la variable estrategias de universidades saludables se puede apreciar que

Figura 2. Diagrama de error entre los estilos de vida de riesgos para la salud y las estrategias de Universidades Saludables.



Fuente: Elaboración propia

## Hipótesis secundarias

### a. Hipótesis específica 1.

**Ho:** Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Ha:** Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Tabla 14: Correlaciones entre los estilos de vida, riesgos para la salud y la educación, comunicación para la salud, agosto a noviembre, 2020**

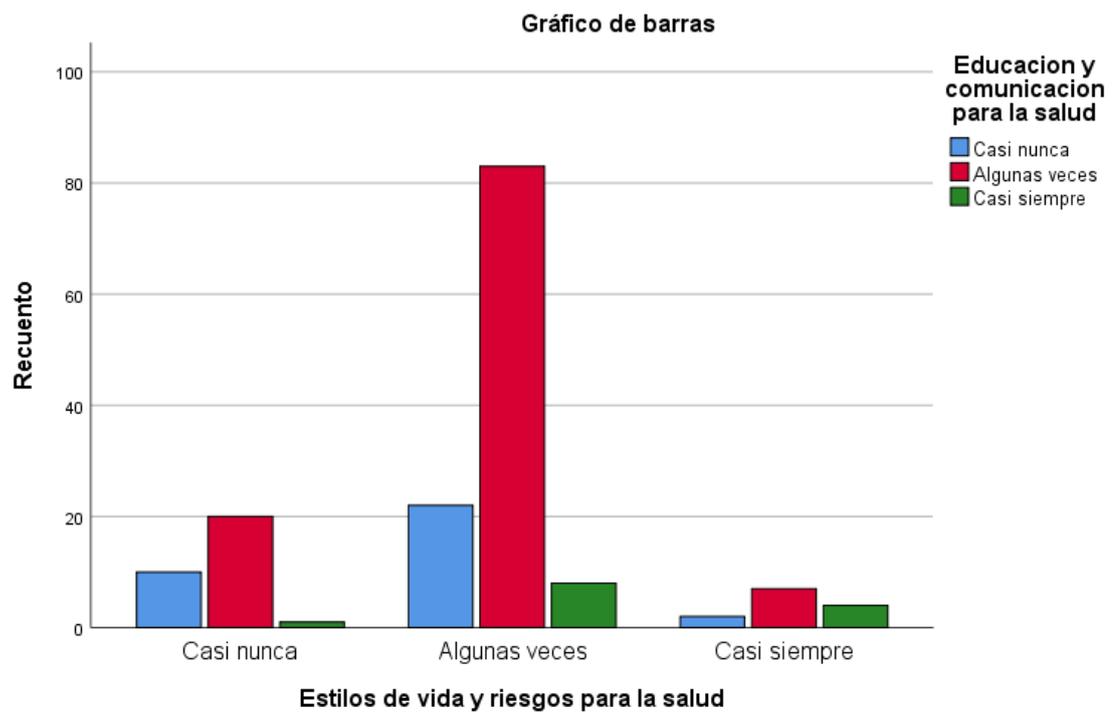
		Educación y comunicación para la salud	
Rho de Spearman	Estilos de vida y riesgos para la salud	Coefficiente de correlación	,158*
		Sig. (bilateral)	,047
		N	157

Fuente: Elaboración propia

*Interpretación:* Según los resultados obtenidos para comprobar la hipótesis general se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.158, una significancia de 0.047 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar que la hipótesis alterna se cumple entonces: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

En la siguiente figura se puede apreciar un diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y la educación y comunicación para la salud.

Figura 3. Diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y la educación y comunicación para la salud.



Fuente: Elaboración propia

**b. Hipótesis específica 2.**

**Ho:** Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Ha:** Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Tabla 15: Correlaciones entre los estilos de vida de riesgos para la salud y el voluntariado, emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.**

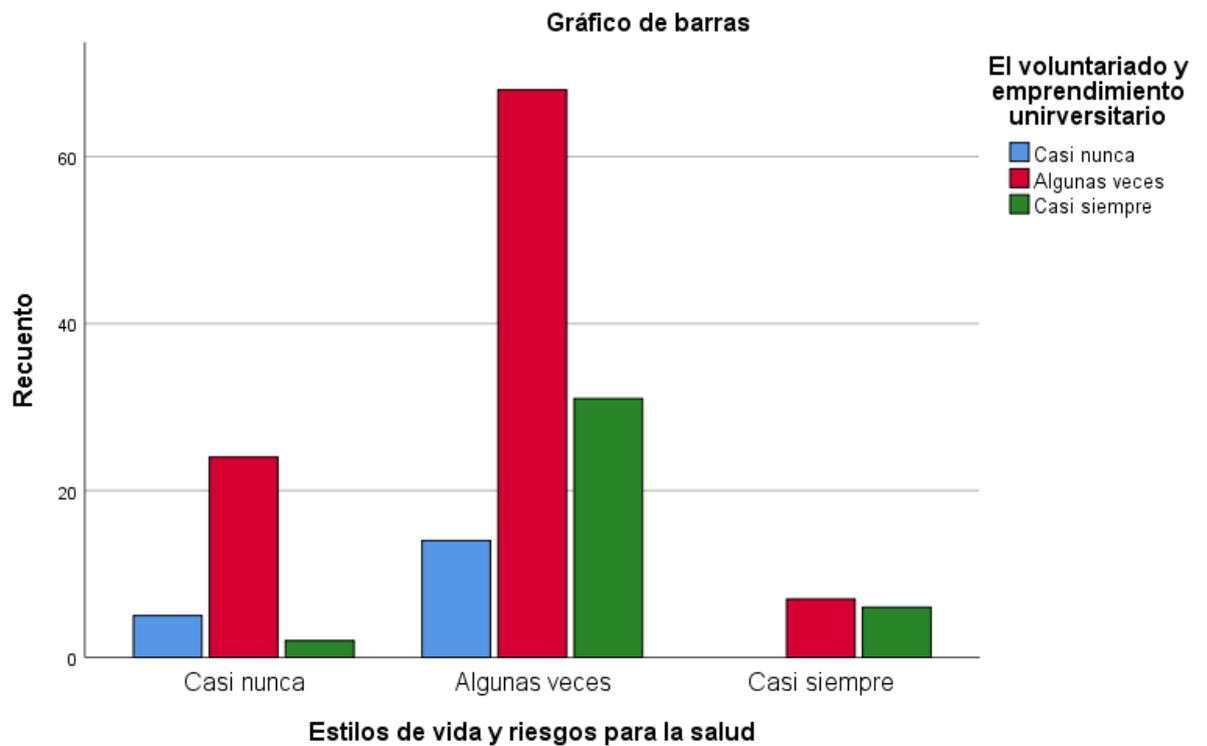
		Estilos de vida y riesgos para la salud	
Rho de Spearman	El voluntariado y emprendimiento univversitario	Coefficiente de correlación	,474**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	157

Fuente: Elaboración propia

*Interpretación:* Según los resultados obtenidos para comprobar la hipótesis general se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.474, una significancia de 0.000 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar que la hipótesis alterna se cumple entonces: Los estilos de vida, riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

En la siguiente figura se puede apreciar un diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y el voluntariado y emprendimiento universitario.

Figura 4. Diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y el voluntariado y emprendimiento universitario.



Fuente: Elaboración propia

**c. Hipótesis específica 3.**

**Ho:** Los estilos de vida de riesgos para la salud no se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Ha:** Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Tabla 16: Correlaciones entre los estilos de vida, riesgos para la salud y la intersectorialidad, desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.**

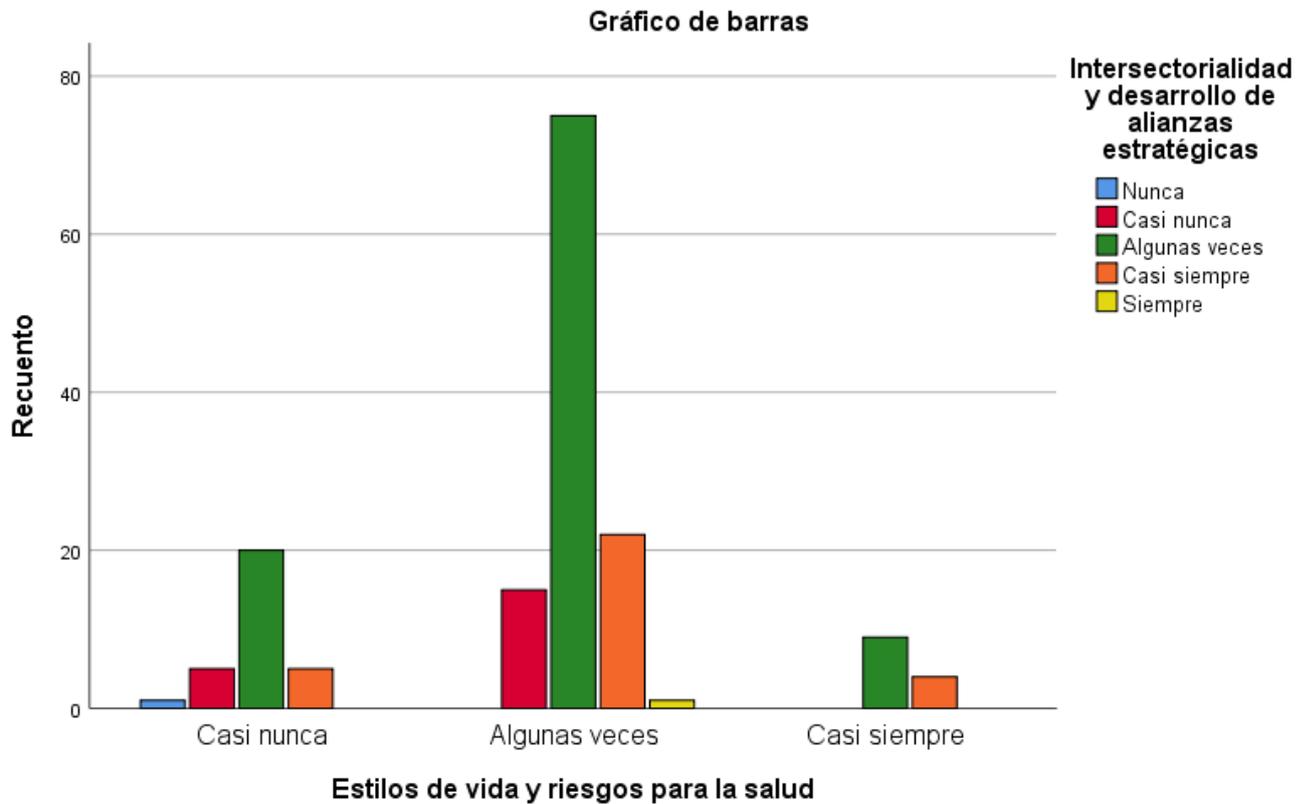
		Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas	
Rho de Spearman	Estilos de vida y riesgos para la salud	Coefficiente de correlación	,193*
		Sig. (bilateral)	,015
		N	157

Fuente: Elaboración propia

*Interpretación:* Según los resultados obtenidos para comprobar la hipótesis general se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.193, una significancia de 0.015 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar que la hipótesis alterna se cumple entonces: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

En la siguiente figura se puede apreciar un diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas.

Figura 5. Diagrama de barras cruzado entre los estilos de vida y la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas



Fuente: Elaboración propia

## 4.2. DISCUSIÓN

En el presente estudio del total de encuestados el 43,7% eran mujeres y el 56.3% hombres, el rango de edad oscila entre los 17 a 26 años, siendo los de mayor porcentaje de 17 a 20 años (44%), seguido de 21 a 23 años (29%) y de 24 a 26 años (27%).

Respecto a los estilos de vida el 32% de las personas encuestadas, manifestaron que, consumen más de 3 tazas de café al día, mientras que el 32 % de personas concluyó que consume comidas rápidas como: pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc. También se pudo observar que el 32% de las personas realizan ejercicios, practican algún deporte, caminan, trotan, manejan bicicleta, nadan, bailan, o hacen aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana, mientras que el 40% de las personas practican actividades físicas de recreación: juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile, etc. En el ámbito de sexualidad el 32% iniciaron sus relaciones sexuales a temprana edad, el 41% manifestaron que, fuman cigarrillo o tabaco, mientras que el 34% de las personas dijeron NO a todo tipo de droga, finalmente respecto a la salud mental el 41% incluye momentos de descanso en su rutina diaria.

Respecto a las estrategias de universidades saludables el 25% considera que su universidad es un espacio libre de humo y drogas, del mismo modo el 23% estaría interesado en pertenecer a una organización social estudiantil, el 32% indicaron que la universidad realiza campañas de sensibilidad social. Por otro lado, el 25% de las personas encuestadas manifestaron que la universidad crea caminos hacia un cambio positivo y de impacto desarrollando alianzas estratégicas.

**Sánchez (2016)** identificó los hábitos de estilo de vida saludables y otras conductas relacionadas con la salud, así como factores de riesgo, del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga matriculados en el curso académico 2012-2013 evidenciando que

7 de cada 10 estudiantes opina que la Universidad debería implicarse más con la promoción de la salud y que en la actualidad no lo hace suficientemente. Mientras que en la presente investigación se pudo comprobar ya que se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, tiene el valor de 0.724, una significancia de 0.002 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar los estilos de vida, riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.

**Feijo (2018)** determinó los estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del C.S. Santa Clara, Ate, contó con la intervención de 30 profesionales de salud. Se usó una encuesta para conocer los estilos de vida del profesional de salud. Los resultados nos señalaron que; un 76,7% del profesional de salud presenta un estilo de vida poco saludable. Se llegó a la conclusión que si existe una relación estadísticamente significativa entre estilos de vida, estado nutricional y promoción de salud del profesional de salud del centro de salud Santa Clara del distrito de Ate. Por tal razón en la presente investigación se puede afirmar que es viable ya que se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.581, una significancia de 0.023 que es menor al parámetro teórico demostrando que cumple lo expuesto que, los estilos de vida, riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con la educación y comunicación para la salud, agosto a noviembre, 2020.

**Uriarte y Vargas (2018)** determino los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Utilizando una muestra de 194 alumnos donde los resultaron mostraron que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Concluyendo que los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo

de vida no saludable Dado lo expuesto en la presente investigación podemos asegurar que Los estilos de vida, riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario, Agosto a Noviembre, 2020 ya que se ha obtenido que el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.739, una significancia de 0.002 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 .

**Palizada (2017)** determinó que los jóvenes universitarios son una población vulnerable a presentar problemas de salud debido a los factores del contexto universitario en el que se encuentran, y el estilo de vida está asociado significativamente a la localización urbano-rural de las universidades estudiadas, ya que la prevalencia de un estilo de vida saludable en los estudiantes de la UISLP a comparación de los estudiantes de la UASLP. Por otro lado según los resultados obtenidos el coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.724, una significancia de 0.002 que es menor al parámetro teórico que es 0.05 lo que nos permite afirmar que los estilos de vida, riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas, agosto a noviembre, 2020.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

El estudio se realizó con 157 encuestados de los cuales el 43,7% eran mujeres y el 56.3% hombres, el rango de edad oscila entre los 17 a 26 años, siendo los de mayor porcentaje de 17 a 20 años (44%).

Respecto a los estilos de vida se apreciaron hábitos marcados por los encuestados como el consumen más de 3 tazas de café al día (32%), el consumo de comidas rápidas como: pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc (17 %), el 32% de las personas realizan ejercicios, practican algún deporte, caminan, trotan, manejan bicicleta, nadan, bailan, o hacen aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana, el 32% iniciaron sus relaciones sexuales a temprana edad, el 41% manifestaron que, fuman cigarrillo o tabaco, mientras que el 33% de las personas dijeron NO a todo tipo de droga, finalmente respecto a la salud mental el 41% incluye momentos de descanso en su rutina diaria.

Respecto a las estrategias de universidades saludables el 15% considera que su universidad es un espacio libre de humo y drogas, del mismo modo el 23% estaría interesado en pertenecer a una organización social estudiantil, el 32% indicaron que la universidad realiza campañas de sensibilidad social. Por otro lado, el 25% de las personas encuestadas manifestaron que la universidad crea caminos hacia un cambio positivo y de impacto desarrollando alianzas estratégicas.

Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020. Esto debido a que se obtuvo un coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.344, una significancia de 0.00 que es menor al parámetro teórico que es 0.05.

Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020. Esto debido a la relación entre los hábitos de Alimentación y ejercicio, Conducta sexual, Consumo de tabaco y alcohol, Consumo de drogas, así como de Ocio y recreación.

Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020. Esto debido a que se obtuvo un coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.474, una significancia de 0.00 que es menor al parámetro teórico que es 0.05.

Los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas, en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020. Esto debido a que se obtuvo un coeficiente de Rho de Spearman, que tiene el valor de 0.193, una significancia de 0.015 que es menor al parámetro teórico que es 0.05.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la universidad incentivar la educación y comunicación con los alumnos para mejorar sus hábitos y estilos de vida y con esto mejorar su salud.

Se recomienda a la universidad indagar más sobre los estilos de vida, riesgos para la salud para que haya un impacto positivo en la educación y comunicación para la salud de los estudiantes.

Se recomienda incentivar el voluntariado y emprendimiento universitario para que haya un impacto positivo en la educación y comunicación para la salud de los estudiantes.

Se recomienda el desarrollo de alianzas estratégicas para que haya un impacto positivo en la educación y comunicación para la salud de los estudiantes, a través de programas universitarios que modifiquen y promuevan estilos de vida saludables.

Impartir capacitaciones a los estudiantes, a través de la Dirección de Tutoría y Bienestar universitario sobre hábitos de vida saludable como una buena alimentación, ejercicio físico, salud sexual, riesgos sobre el consumo de tabaco y drogas, porque la cantidad de horas de estudio que requiere la carrera universitaria implica una marcada tendencia al sedentarismo.

Promocionar estilos de vida saludables a través de talleres de motivación emocional para buscar cambios en los estilos de vida de sus estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aivar Guillén DL. Estilos de vida y políticas de salud en la Universidad Nacional de San Marcos. [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15385/Aivar\\_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15385/Aivar_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
2. Canova-Barrios C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm, 14, pp. 23-32
3. Reynoso E. (2006). Cuestionario de Evaluación de Factores de Riesgo. México: UNAM.
4. Uriarte Mendez Y; Vargas Vásquez A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener [Tesis de grado]. Perú: Universidad Privada Norbert Wiener. Recuperado de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Rodríguez Figueroa AE. Estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez De Mayolo. Huaraz. 2017 [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Recuperado de: <http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/3672/ADA%20EUDOCIA%20RODRIGUEZ%20FIGUEROA%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20RIESGOS%20PARA%20LA%20SALUD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Feijo Huamancaja L. Estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del c.s. Santa Clara, Ate – 2017 [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2274/Gonzalo%20Huanancaja%20Lizabeth%20Ines.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Ortiz Cruz M, Ruiz-Aquino M. “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco”, *Rev. enferm Herediana*. 2016, 9(2), 84-90
8. Arévalo Tabares AY, Cruz Mosquera FE, Valencia Salazar YV, Peláez Domínguez DA, Rosero Portocarrero JD. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*. 2021. Vol. 6 No. 4.
9. Palizada Contreras MP. Estilo de vida de estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis Potosí y Universidad Autónoma de San Luis Potosí [Tesis de grado]. México: Universidad Autónoma De San Luis Potosí; 2017. Recuperado de: <https://ninive.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/4789/TESIS%20MINERVA%20PALIZADA%20CONTRERAS%20LICENCIATURA%20EN%20ENFERMERIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Véliz Estrada T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. [Tesis de grado]. España: Universidad de Barcelona. 2017. Recuperado de: [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Sánchez Vega E. Estilos de vida y salud en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad de Málaga. [Tesis de grado]. España: Universidad de Málaga.
12. Loor, C. P., Ceballos, G. M. P., Martillo, J. L. J., & ALARCÓN, R. A. Y. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 2021. 41(3).

13. Carnegie, D. (2017). *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*. DEBOLS! LLO.
14. Organización Mundial de la Salud. (2009) Dieta y actividad Física. Recuperado de <https://www.paho.org> › Inicio › Web Archive
15. Breastcancer. (2018) Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos. Charity navigator. Recuperado de [https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion\\_saludable/nutrientes](https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes)
16. Ayuso, D. Actividades de la vida diaria. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 2007. 23(2), 264-271.
17. Martínez B. (2018) 10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental. Lifereder. Deporte y Ejercicio 1-17.
18. Cabrera, A. Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios. *Revista cubana de salud pública*, 2013. 39(1), 161-174.
19. Sánchez-Hoil, A., Andueza-Pech, M. G., Santana-Carvajal, A. M., Hoil-Santos, J. J., & CuFarfán-López, J. Características sociodemográficas y perfil de consumo de tabaco y drogas en estudiantes de dos universidades de México. *Revista biomédica*, 2017. 28(1), 11-27.
20. OMS (2018) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
21. Herrero, E. y Esquirol, J. (2016) Conoce los principales riesgos para tu salud. Recuperado de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/conoce-los-principales-riesgos-para-tu-salud/>
22. Institutos Nacionales de la Salud (NIH) (2017) ¿Cuáles son sus riesgos para la salud? Recuperado de <https://salud.nih.gov/articulo/cuales-son-sus-riesgos-para-la-salud/>
23. Iberley (2022) Corto plazo y largo plazo <https://www.iberley.es/temas/corto-plazo-largo-plazo-59223>

24. Granados, M. (2010). *Universidades saludables. Una apuesta por la promoción de la salud de los miembros de las comunidades educativas*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
25. Martínez, J. y Muñoz, R. (2014). La Universidad de Alicante Universidad promotora de salud/Universidad Saludable. Un reto y una oportunidad.
26. Alarcón, V. (2021). El voluntariado universitario visto por las entidades del voluntariado. In *Transformación universitaria. Retos y oportunidades* (pp. 273-284). Ediciones Universidad de Salamanca.
27. Sarmiento, G., Severino, P., y Santander, V. Responsabilidad social: voluntariado universitario y comportamiento virtuoso. El caso de una ciudad de Perú. *Formación universitaria*, (2021). 14(5), 19-28.
28. Cunill, N. La intersectorialidad en las nuevas políticas sociales: Un acercamiento analítico-conceptual. *Gestión y política pública*, 2014. 23(1), 5-46.
29. Arrivillaga M, Salazar I. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13, 19-36. 2005.
30. Tavera J. Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 1994.
31. De Vincezi A, Tudescola F. Educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Rev Iberoamericana de Educación*. 2009 [revisado 03 de mayo del 2019]. Disponible en: <http://www.rieoei.org/2819.htm>
32. Organización Panamericana de la Salud. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en comunidades Indígenas Lencas. Yamaranguila, Honduras. 2016.
33. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-88. 2009.
34. Fuentes M. Los hábitos alimentarios de la inmigración. VIII seminario de productos cárnicos. Ministerio de agricultura y pesca. 2008. Actividad Física

35. Organización Panamericana de la Salud. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en comunidades Indígenas Lencas. Yamaranguila, Honduras. 2016.
36. Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista P. (2010). Metodología de la investigación. Interamericana editores, S.A. DE C.V. Editorial Mc. Graw Hill. Ed. Quinta. ISBN: 978-607-15-0291-9. México.
37. Ramírez, A., Ampa, I. & Ramírez K. (2007). Tecnología de la investigación. Primera edición. Editorial Moshera SRL.
38. Morán G. & Alvarado, D. (2010). Métodos de investigación. Primera edición. Pearson educación, México.
39. Mayurí, J. El marketing y la ventaja competitividad en los alumnos de FCA-UNMSM, comparada con los alumnos de administración de la Universidad de los Estudios de Bérgamo. Rev de Investigación de la Fac. de Ciencias Administrativas. Lima, Perú. 2015; 18(36): 31-38.

# ANEXOS

## ANEXO 1: Matriz de consistencia

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ALUMNO:** BAZÁN RODRÍGUEZ ELSI NOEMÍ

**TEMA:** “ESTILOS DE VIDA DE RIESGOS PARA LA SALUD RELACIONADO A ESTRATEGIAS DE UNIVERSIDADES SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS, 2020”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p><b>General</b>  <b>PG:</b> ¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con las estrategias de Universidades saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?</p>	<p><b>General</b>  <b>OG:</b> determinar si los estilos de vida de riesgos para la salud relacionado a Estrategias de Universidades Saludables en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p>	<p><b>General:</b>  <b>HG:</b> Hi: Los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con las estrategias de Universidades Saludables, agosto a noviembre 2020</p>	<p><b>VARIABLES:</b>  V1. Estilos de vida de riesgos para la salud:  Alimentación y nutrición  Actividad física  Conducta sexual  Consumo de tabaco y drogas  Salud mental-cultura de paz.</p>
<p>PE1: Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020.  PE2: Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de los estilos de vida de riesgos para la salud.  PE3: Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista</p>	<p>OG1: Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020.  OG2: Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las interrogantes de los estilos de vida de riesgos para la salud.  OG3: Analizar las respuestas de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista a las</p>	<p><b>Específicas:</b>  <b>HE 1:</b> Hi: los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con la educación y comunicación para la salud, agosto a noviembre, 2020  <b>HE2:</b> Hi: los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan de manera significativa con el voluntariado y emprendimiento universitario en</p>	<p>Riesgos para la salud:  Riesgos a corto plazo  Riesgos a largo plazo  V2: Estrategias de universidades saludables:  Educación y comunicación para la salud.</p>

<p>a las interrogantes de las estrategias de universidades saludables</p> <p>PE4: ¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?</p> <p>PE5: ¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2020?</p> <p>PE6: ¿Cómo los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos 2020?</p>	<p>interrogantes de las estrategias de universidades saludables.</p> <p>OG4: Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la educación y comunicación para la salud en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p> <p>OG5: Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con el voluntariado y emprendimiento universitario en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p> <p>OG6: Determinar los estilos de vida de riesgos para la salud se relacionan con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p>	<p>la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p> <p><b>HE3:</b> Hi: los estilos de vida de riesgos para la salud se relaciona de manera significativa con la intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas en la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020.</p>	<p>El voluntariado y emprendimiento universitario. Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas.</p>
<p><b>seño metodológico</b></p>	<p><b>Población y Muestra</b></p>		<p><b>Técnicas e Instrumentos</b></p>
<p><b>Tipo:</b> Observacional, prospectivo, transversal</p> <p><b>Nivel:</b> correlacional</p>	<p><b>Población:</b> La población de estudio fueron estudiantes universitarios del Programa regular del I y II ciclo de la Universidad San Juan Bautista del local Chorrillos. De Medicina Humana.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra se determinó en 157 universitarios del Programa regular del I y II ciclo de la Universidad San Juan Bautista del local Chorrillos, de Medicina Humana que voluntariamente participaron.</p>		<p><b>Técnica:</b> Encuesta auto administrada</p> <p><b>Instrumentos:</b> Encuesta.</p>



## ANEXO 2: Instrumento de recolección de datos #1

		1	2	3	4	5
<b>Variable. Estilos de vida y riesgos para la salud</b>						
<b>Dimensión 1. Alimentación y nutrición</b>						
1	¿Consume más de 3 tazas de café al día?					
2	¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?					
3	¿Añade sal a las comidas en la mesa?					
4	¿Consume más de 1 vaso de gaseosa a la semana?					
5	¿Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?					
6	¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?					
7	¿Come en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?					
8	¿Come pescado al menos 2 veces a la semana?					
9	¿Consume embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?					
10	¿Consume comidas ricas en grasas y frituras?					
11	¿Come frente al televisor, computadora o leyendo?					
12	¿Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?					
13	¿Desayuna todos los días?					
14	¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.)?					
<b>Dimensión 2. Actividad física</b>						
15	Realiza ejercicios, practicas algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, nada, baila, o hace aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos Durante 5 días a la semana.					
16	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.					
17	Mantiene tu peso corporal estable.					
18	Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kunfu, danza)					
19	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)					
<b>Dimensión 3. Conducta social</b>						
20	¿Inicio relaciones sexuales a temprana edad?					
21	¿Utiliza preservativos cuando tiene relaciones sexuales?					
22	¿Has tenido relaciones íntimas con chicas o chicos de tu mismo género?					
23	¿En alguna etapa de tu adolescencia has tenido alguna enfermedad sexual?					
24	¿En algún momento te has sentido con la necesidad					

	de escaparte con tu enamorado?					
<b>Dimensión 4. Consumo de tabaco y alcohol</b>						
25	¿Fuma cigarrillo o tabaco?					
26	¿Prohíbe que fumen en su presencia?					
27	¿Consume licor al menos dos veces a la semana?					
28	¿Dice "NO" a todo tipo de droga?					
<b>Dimensión 5. Salud Mental – cultura de paz</b>						
29	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.					
30	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.					
31	En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.					
32	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.					
33	¿Ve televisión 3 o más horas al día?					
<b>Variable: Estrategias de universidades saludables</b>						
<b>Dimensión 6. Educación y comunicación para la salud</b>						
34	¿Tiene usted lugares para botar la basura?					
35	¿El plantel cuenta con una buena presentación y estado?					
36	¿su universidad promociona el uso de principios o valores?					
37	¿Se realizan jornadas de promoción en salud física y psicológica?					
38	¿Cuenta su universidad con zonas de esparcimiento y deportivas?					
39	¿Cuenta con opciones de comida saludable en su Universidad?					
40	¿Considera que su universidad es un espacio libre de humo y Drogas?					
<b>Dimensión 7. El voluntariado y emprendimiento universitario</b>						
41	¿La universidad realiza campañas de sensibilidad social?					
42	¿Estaría interesado en pertenecer a una organización social estudiantil?					
<b>Dimensión 8. Intersectorialidad y desarrollo de alianzas estratégicas</b>						
43	¿La universidad crea caminos hacia un cambio positivo y de impacto desarrollando alianzas estratégicas?					
44	¿Su Universidad crea asociaciones intersectoriales en las que usted pueda participar?					

## ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos #2

### CUESTIONARIO

#### “HACIA UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE”

#### INTRODUCCIÓN

El siguiente cuestionario tiene por objetivo Determinar los estilos de vida, riesgos para la salud relacionado a Estrategias de Universidades Saludables, de los estudiantes.

#### INSTRUCCIONES

Se solicita gentilmente su participación, desarrollando cada pregunta de manera objetiva y veraz. La información consignada es de carácter confidencial y reservado; ya que los datos solo serán manejados para los fines de la presente investigación, preservándose sus datos de manera anónima.

Agradecemos anticipadamente su valiosa colaboración.

Marca con "X" la respuesta.

#### DATOS GENERALES

A que Escuela Profesional pertenece:

Ingeniería Sistemas  Medicina  Tecnología Médica   
Ingeniería Civil  Enfermería  Estomatología   
Ciencias de Comunicación  Administración  Psicología

Maculino  Femenino

Edad:

Peso:  Talla:

¿Padece de alguna enfermedad?

NO  SI  ¿Cuál?

¿Algún familiar padece alguna enfermedad?

NO  SI  ¿Cuál?

#### INFORMACIÓN ESPECÍFICA

##### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

No consumo  3 a 4 vasos

1 a 2 vasos  5 a más

2 Durante la última semana, ¿Cuántas veces ha consumido frutas?

No consumí  5 a 6 veces al día

1 a 2 veces al día  más de 6 veces al día

3 a 4 veces al día

3 En la última semana, ¿Cuántas veces ha consumido verduras?

(ensaladas, sancochadas)

No consumí  5 a 6 veces al día

1 a 2 veces al día  más de 6 veces al día

3 a 4 veces al día

4 En la última semana, ¿Cuántas veces ha consumido menestras?  
(lentejas, frijoles, garbanzos, habas, soja y otras )

No consumí	<input type="checkbox"/>	4 a 5 veces	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>	6 a más	<input type="checkbox"/>
2 a 3 veces	<input type="checkbox"/>		

5 En la última semana, ¿Cuántas veces ha consumido pescado, pollo, res, cerdo, cuy, sangrecita, hígado, mondongo, bofe, mollejas, bazo, huevo, etc?

no consumí	<input type="checkbox"/>	4 a 5 veces	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>	6 a más	<input type="checkbox"/>
2 a 3 veces	<input type="checkbox"/>		

6 ¿Cómo se considera?

Muy delgado (a)	<input type="checkbox"/>	Grueso(a)	<input type="checkbox"/>
Delgado (a)	<input type="checkbox"/>	Gordo(a)	<input type="checkbox"/>
Regular	<input type="checkbox"/>		

**ACTIVIDAD FÍSICA**

7 ¿Realiza algún tipo de actividad física?

NO  SI

8 ¿Qué tipo de actividad física realiza?

No realizo	<input type="checkbox"/>	Correr	<input type="checkbox"/>
Caminar	<input type="checkbox"/>	Practicar algún deporte	<input type="checkbox"/>
Trotar	<input type="checkbox"/>	Otro	<input type="text"/>

9 ¿Con qué frecuencia practica alguna actividad física?

No realizo	<input type="checkbox"/>	Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Diario	<input type="checkbox"/>	Menos de una vez al mes	<input type="checkbox"/>
Interdiario	<input type="checkbox"/>	Una vez al mes	<input type="checkbox"/>

10 ¿Cuánto tiempo realiza su actividad física?

No realizo	<input type="checkbox"/>	Entre 30 - 60 minutos	<input type="checkbox"/>
Menos de 30 minutos	<input type="checkbox"/>	Más de 60 minutos	<input type="checkbox"/>

11 Practicas ejercicios que te ayudan a estar tranquilo ? Cual?

Yoga, meditacion	<input type="checkbox"/>	taichí,	<input type="checkbox"/>	Otro: .....
Karate	<input type="checkbox"/>	kunfu	<input type="checkbox"/>	
relajación auto dirigida,	<input type="checkbox"/>	danza	<input type="checkbox"/>	

**SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

- 12 ¿Considera que posee información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual?  
 Menos que mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad   
 Tanto como mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad.   
 Más que mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad.
- 13 En su última relación sexual, ¿Usó usted o su pareja algún método de protección sexual?  
 No ha tenido relaciones sexuales  Si uso   
 No uso  No recuerdo
- 14 ¿Qué método de protección sexual usó en su **última** relación sexual?  
 No ha tenido relaciones sexuales  Píldora anticonceptiva   
 No usé método alguno  Píldora del día después o de emergencia   
 No recuerdo  Inyectable   
 No se el nombre del método  Coito interrumpido   
 Condón o preservativo  Métodos naturales (calendario, Billings)
- 15 ¿Por qué NO usó algún método de protección sexual en su última relación sexual? Marca hasta  pasa pag sgte  
 No ha tenido relaciones sexuales   
 No conoce los métodos de protección sexual   
 Su pareja no le permitió usar un método de protección sexual   
 No se atrevió a usar ningún método de protección sexual   
 Le dio vergüenza solicitarlo (consultorio, consulta, farmacia)   
 Su religión no le permite usar métodos de protección sexual   
 No tuvo dinero para comprarlo   
 No recuerda

**CONSUMO TABACO Y DROGAS**

- 16 ¿Consumes usted cigarro?   
 No consumo  Si consumo
- 17 ¿En qué situaciones fuma?  
 No consumo  Para mantenerme despierto(a)   
 Reuniones sociales  Por imitación   
 Por estrés /ansiedad  Otros
- 18 ¿Con qué frecuencia fuma?  
 No consumo  Una vez a la semana   
 Diario  Menos de una vez al mes   
 Interdiario  Una vez al mes o menos
- 19 ¿Ingieres algún tipo de bebida alcohólica?  
 No ingiero  Si ingiero
- 20 ¿Con qué frecuencia ingieres bebida alcohólica?  
 No ingiero  Una vez a la semana   
 Diario  Menos de una vez al mes   
 Interdiario  Una vez a Otra
- 21 ¿Consumes algún tipo de droga?  
 No consumo  Si consumo  ¿Cuál?

**SALUD MENTAL CULTURA DE PAZ**

22 Usualmente ¿Cuál es su estado de ánimo?

Triste  Alegre   
Indiferente  Otro

23 ¿Cómo se considera?

Muy delgado (a)  Grueso(a)   
Delgado (a)  Gordo(a)   
Regular

24 En su ambiente estudiantil predomina:

Rencillas  Discusiones   
Tranquilidad  Colaboracion   
Varios no se hablan  Amistad

25 En el ambiente familiar:

Todos se apoyan  Hay colaboracion   
Hay discusiones  Cada uno esta en sus problemas   
hay Tranquilidad  Poco conversan

**HIGIENE Y AMBIENTE**

26 ¿En qué momento se lava las manos?

No me lavo las manos   
Sólo después de ir al baño   
Sólo antes de comer   
Antes de comer y después de ir al baño.

27 Al cepillarse los dientes:

Deja correr el agua   
Usa recipiente para el agua   
Mantiene el caño abierto mientras se cepilla los dientes   
Cierra el caño mientras se cepilla   
Otra:

28 Cuando se baña:

Deja correr el agua   
Mantiene abierta la llave del agua   
Cierra el caño mientras se enjabona   
Le es indiferente   
Otro

#### **ANEXO 4: Consentimiento Informado:**

Estimado estudiante de Medicina Humana

Para hacer de su conocimiento que voy a llevar a cabo una investigación para obtener el grado de Maestro en Salud Pública en la Escuela de Posgrado de la Universidad privada San Juan Bautista, por lo cual le haré llegar los objetivos de la investigación, para que pueda decidir su participación de manera voluntaria.

Este estudio se titula: “Estilos de vida de riesgos para la salud relacionado a estrategias saludables en estudiantes de medicina de la universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, 2020”, siendo el investigador; BAZÁN RODRÍGUEZ ELSI NOEMÍ, cuya información de contacto se encuentra al finalizar este consentimiento.

El objetivo es conocer si existe relación entre los estilos de vida, riesgos para la salud y las estrategias de universidades saludables; para esto se utiliza un cuestionario validado para medir las variables de la investigación.

Cabe resaltar que esto no significa riesgo físico o psicológico hacia su persona, toda la información que usted brinde será confidencial, con acceso únicamente para el investigador, quien analizará e interpretará los datos. Además, no se dará compensación económica o de otro tipo por su participación, estará contribuyendo con el desarrollo de información científica. Por tanto, si usted acepta bajo las siguientes condiciones:

- La información que brinde será anónima.
- La información solo será usada con fines científicos.
- De aceptar, lo hará de manera voluntaria, reconociendo que no ha sido manipulada, coaccionado o persuadido.
- Responderá con sinceridad las preguntas planteadas y puede retirarse si lo desea.

Por si desea comunicarse con la investigadora, puede hacerlo en la dirección de correo: [elsi.bazan@upsjb.edu.pe](mailto:elsi.bazan@upsjb.edu.pe)

## ANEXO 5: Resultados del cuestionario “hacia una universidad saludable”

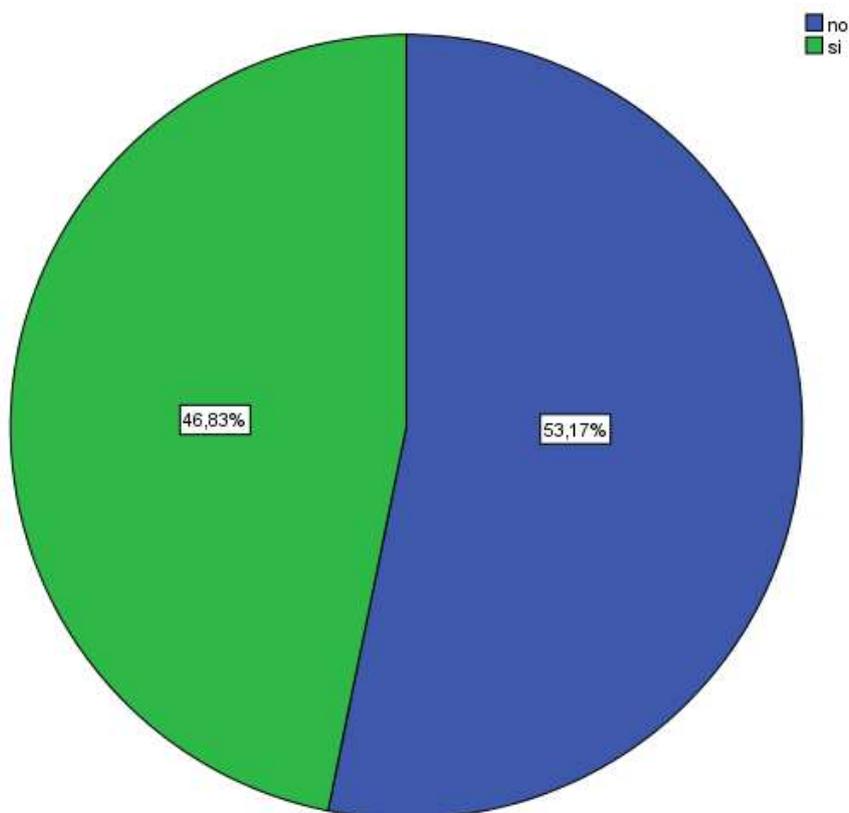
En la tabla se puede apreciar que el 53.2% no padece de alguna enfermedad y el 46.8% si padece de alguna enfermedad.

Tabla 9: frecuencia respecto al padecimiento de enfermedades

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No	83	53,2
	Si	74	46,8
Total		157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 3: frecuencia respecto al padecimiento de enfermedades



Fuente: Elaboración propia

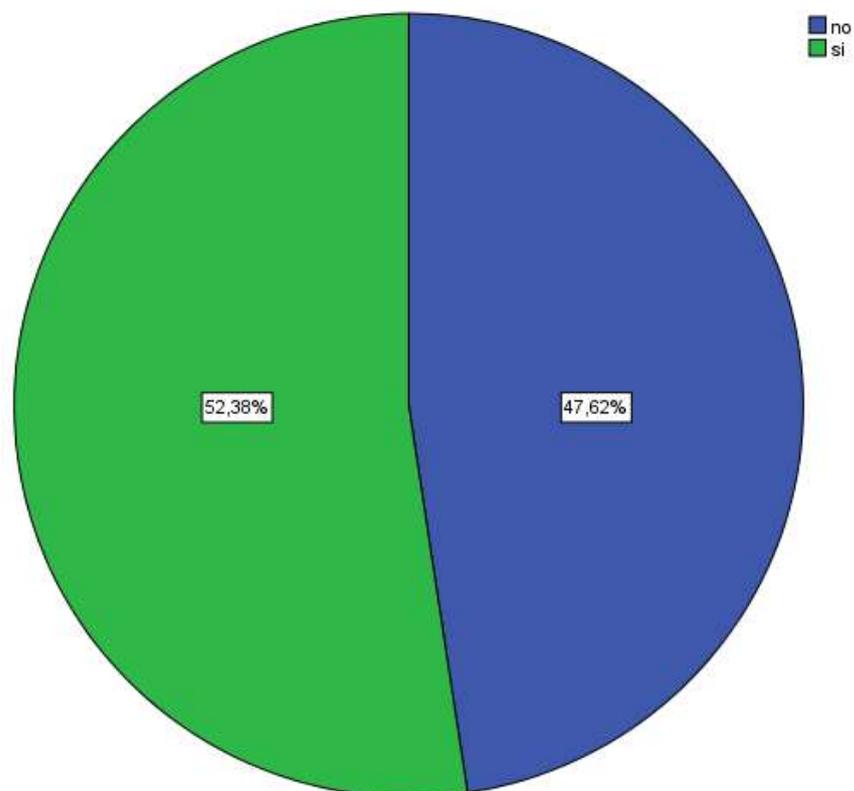
En la tabla se puede apreciar que del 52.4% de los encuestados tiene algún familiar que padece alguna enfermedad.

Tabla 10: frecuencia respecto al padecimiento de enfermedades de algún pariente

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No	75	47,6
	Si	82	52,4
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 4: frecuencia respecto al padecimiento de enfermedades de algún pariente



Fuente: Elaboración propia

## Respecto a la alimentación y nutrición

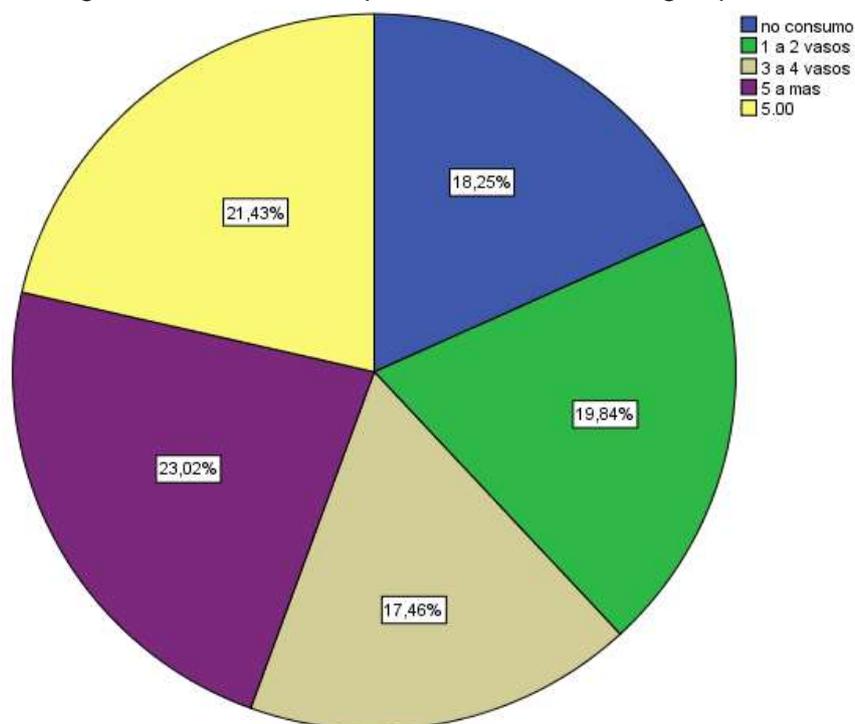
En la tabla se puede apreciar que el 23% de los encuestados consume de 5 a más vasos de agua al día.

Tabla 11: frecuencia respecto al consumo de agua por día

	Frecuencia	Porcentaje
Válido No consumo	29	18,3
1 a 2 vasos	31	19,8
3 a 4 vasos	28	17,5
5 a mas	35	23,0
5,00	34	21,4
Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 5: frecuencia respecto al consumo de agua por día



Fuente: Elaboración propia

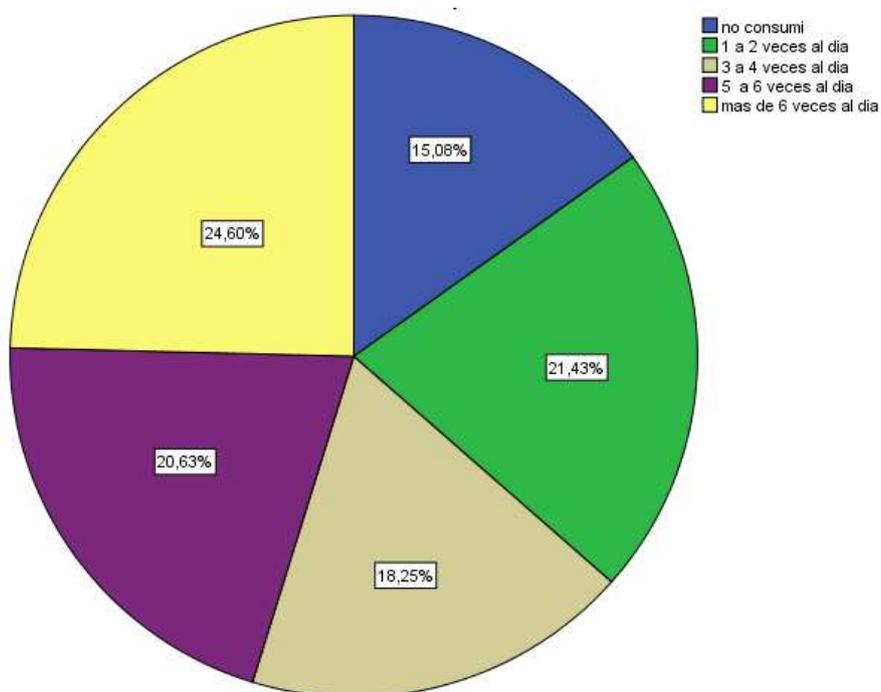
En la tabla se puede apreciar que el 24.6% de encuestados consume más de 6 veces al día frutas, así como también el 21.4% consume de 1 a 2 veces al día.

Tabla 2: frecuencia respecto al consumo de frutas

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consumí	25	15,1
	1 a 2 veces al día	33	21,4
	3 a 4 veces al día	29	18,3
	5 a 6 veces al día	33	20,6
	Más de 6 veces al día	37	24,6
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 6: frecuencia respecto al consumo de frutas



Fuente: Elaboración propia

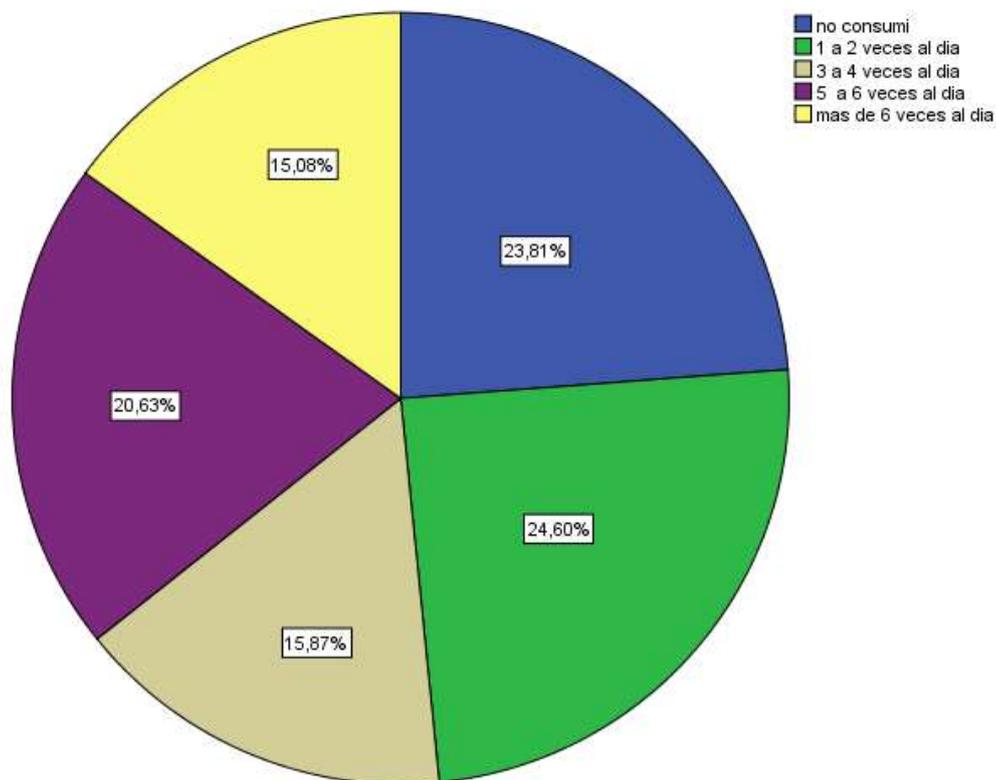
En la tabla se puede apreciar que el 24.6% de encuestados consume de 1 a 2 veces al día verduras.

Tabla 13: frecuencia respecto al consumo de verduras

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consumí	36	23,8
	1 a 2 veces al día	37	24,6
	3 a 4 veces al día	26	15,9
	5 a 6 veces al día	32	20,6
	Más de 6 veces al día	26	15,1
Total		157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 7: frecuencia respecto al consumo de verduras



Fuente: Elaboración propia

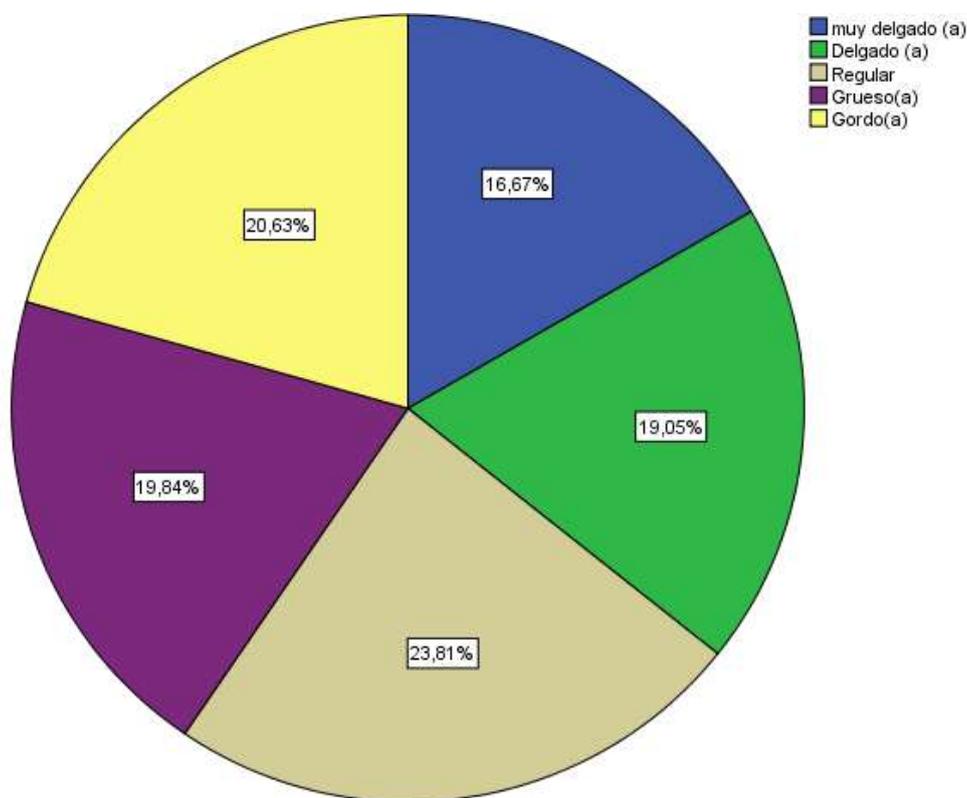
En la tabla se puede apreciar que el 23.8% de los encuestados se considera regular y un 20.8% se considera gordo.

Tabla 14: frecuencia respecto a cómo se consideran los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy delgado (a)	27	16,7
	Delgado (a)	30	19,0
	Regular	36	23,8
	Grueso(a)	31	19,8
	Gordo(a)	33	20,6
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 8: frecuencia respecto a cómo se consideran los encuestados



Fuente: Elaboración propia

## Respecto a la actividad física

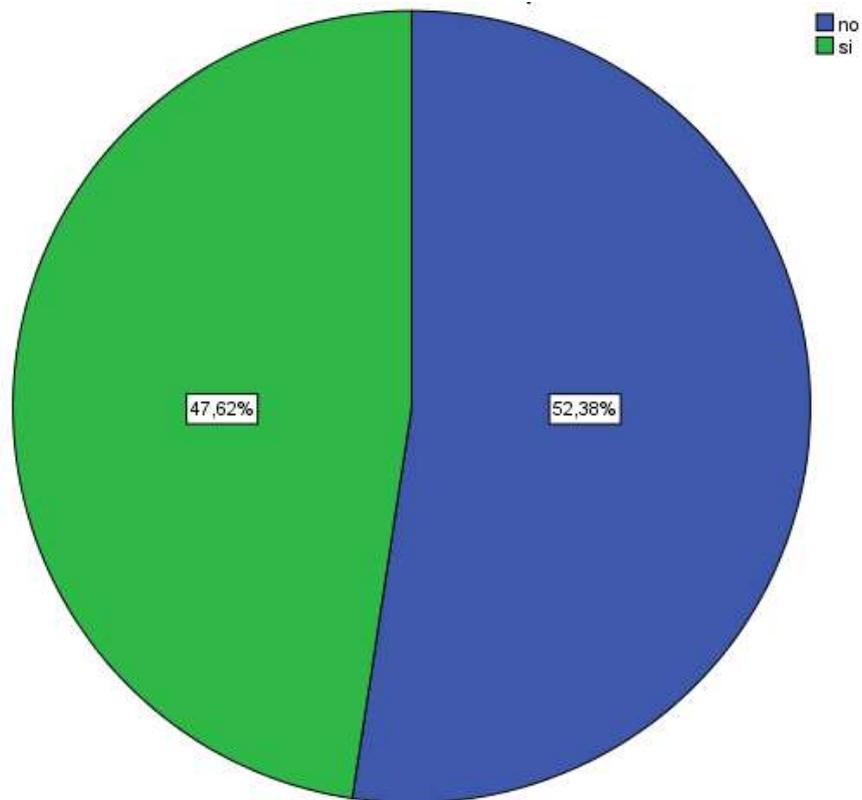
En la tabla se puede apreciar que el 52.4% no realiza actividad física y el 47.6% si realiza actividad física.

Tabla 15: frecuencia respecto a la actividad física

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No	82	52,4
	Si	75	47,6
Total		157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 9: frecuencia respecto a la actividad física



Fuente: Elaboración propia

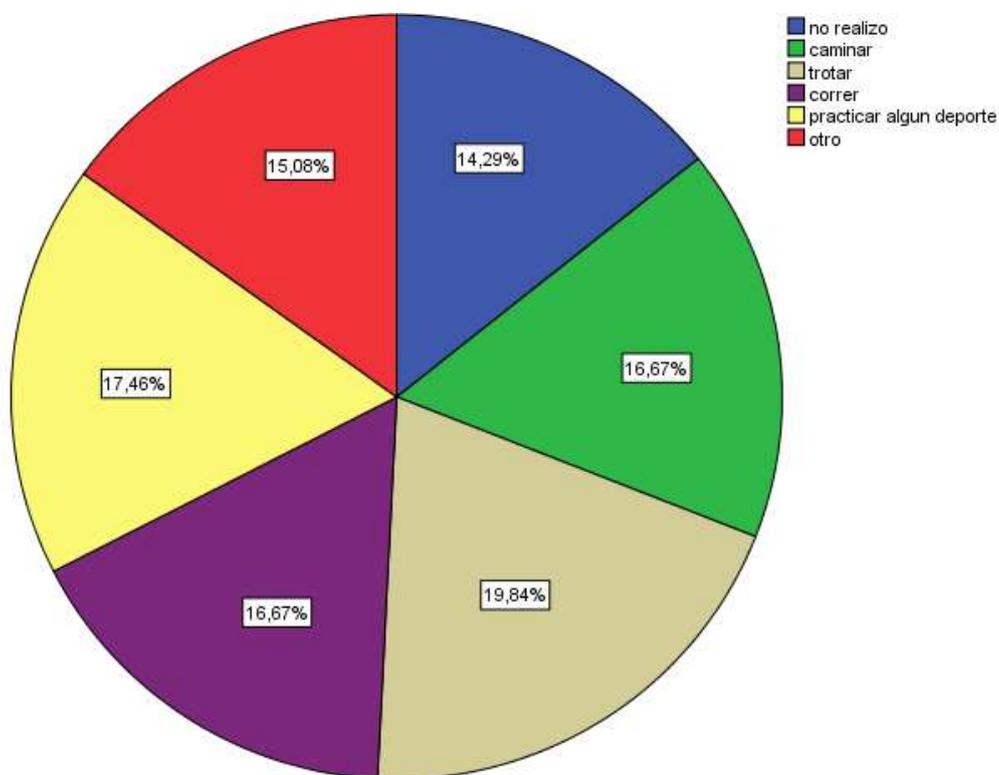
En la tabla se puede apreciar que el 19.8% realiza la actividad física de trotar mientras que el 14.3% no realiza ninguna actividad física

Tabla 16: frecuencia respecto a las actividades físicas que realizan

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No realizo	23	14,3
	Caminar	26	16,7
	Trotar	31	19,8
	Correr	26	16,7
	Practicar algún deporte	27	17,5
	Otro	24	15,1
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 10: frecuencia respecto a las actividades físicas que realizan



Fuente: Elaboración propia

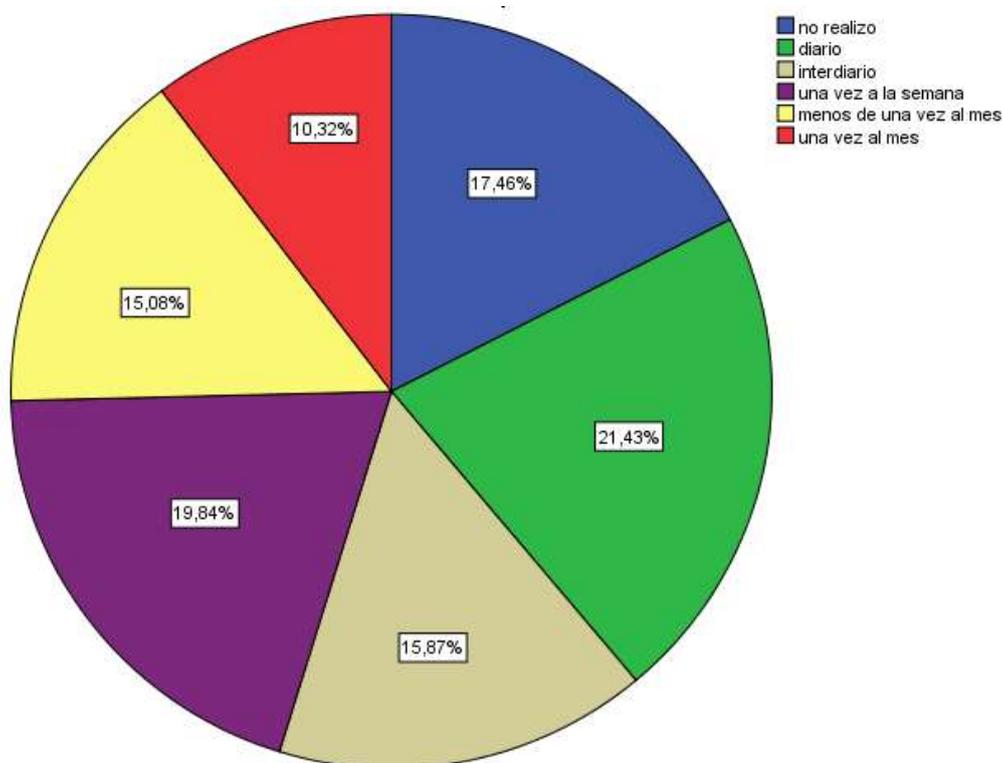
En la tabla se puede apreciar que el 21.4% realiza actividad física diariamente.

Tabla 17: frecuencia con la que realizan actividades físicas

		Frecuencia	Porcentaje
Válid o	No realizo	27	17,5
	Diario	32	21,4
	Interfirió	26	15,9
	Una vez a la semana	30	19,8
	Menos de una vez al mes	24	15,1
	Una vez al mes	18	10,3
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 11: frecuencia con la que realizan actividades físicas



Fuente: Elaboración propia

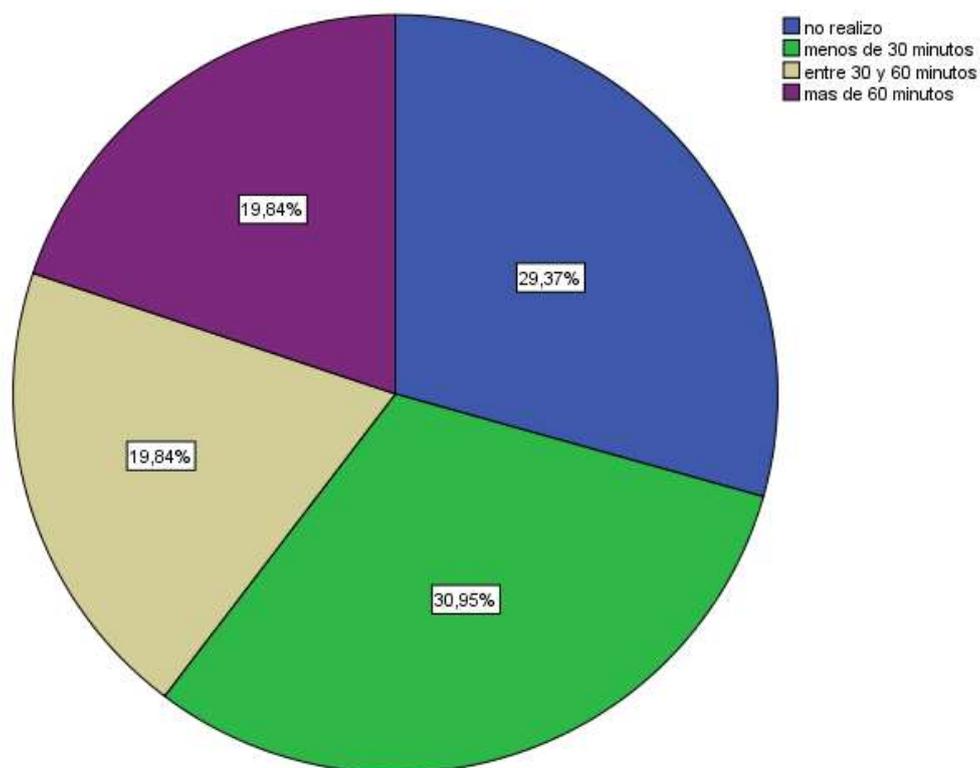
En la tabla se puede apreciar que el 31% realiza actividad física por un tiempo menor a 30 minutos.

Tabla 18: frecuencia respecto al tiempo de actividad física realizada por los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No realizo	44	29,4
	Menos de 30 minutos	47	31,0
	Entre 30 y 60 minutos	33	19,8
	Más de 60 minutos	33	19,8
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 12: frecuencia respecto al tiempo de actividad física realizada por los encuestados



Fuente: Elaboración propia

## Respecto a la salud sexual y reproductiva

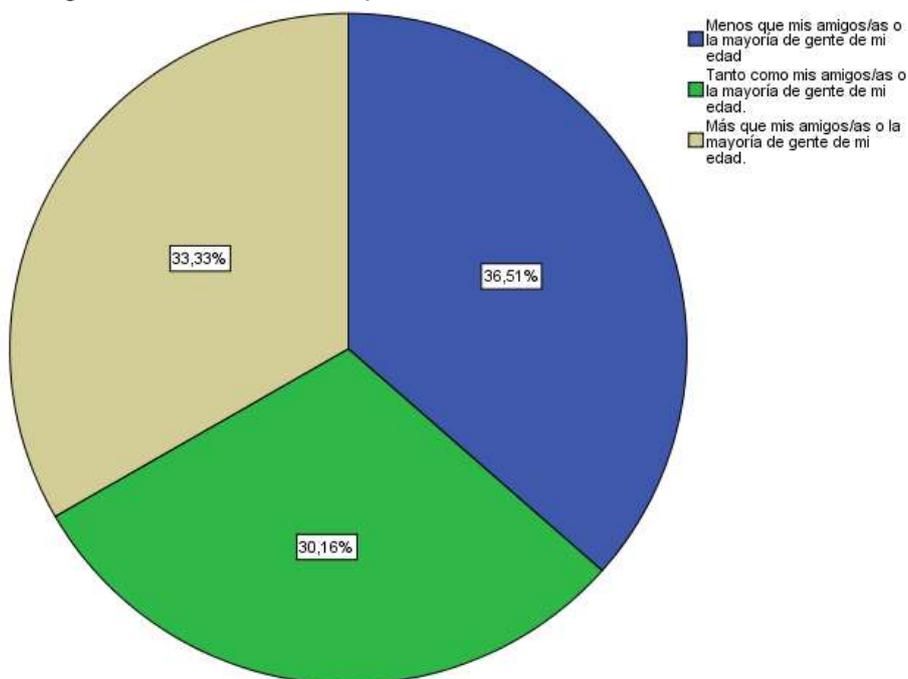
En la tabla se puede apreciar que el 36.5% considera que tiene menos información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual que sus amigos.

Tabla 19: frecuencia respecto al conocimiento sobre sexualidad

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Menos que mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad	56	36,5
Tanto como mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad.	48	30,2
Más que mis amigos/as o la mayoría de gente de mi edad.	53	33,3
Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 13: frecuencia respecto al conocimiento sobre sexualidad



Fuente: Elaboración propia

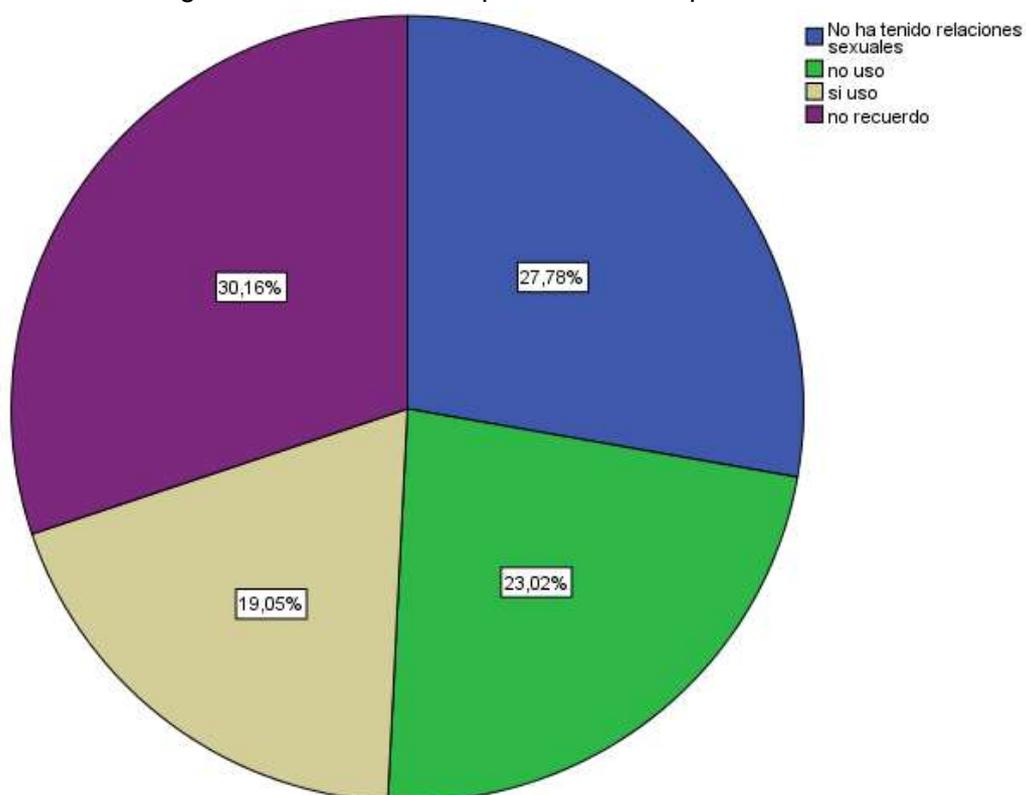
En la tabla se puede apreciar que 30.2% no recuerda si uso o no protección en su última relación sexual.

Tabla 20: frecuencia respecto al uso de protección sexual

	Frecuencia	Porcentaje
Válido No ha tenido relaciones sexuales	42	27,8
no uso	37	23,0
si uso	32	19,0
no recuerdo	46	30,2
Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 14: frecuencia respecto al uso de protección sexual



Fuente: Elaboración propia

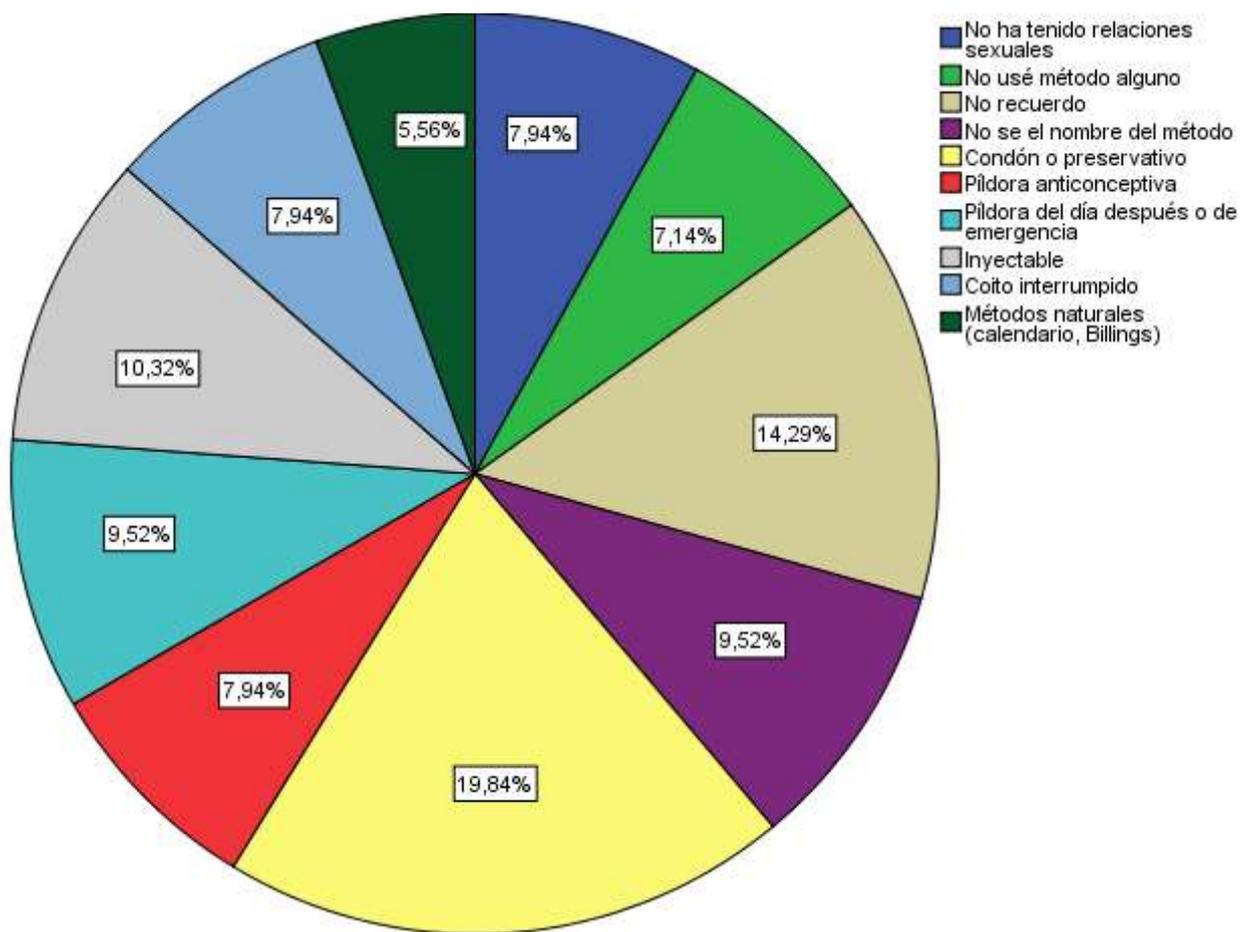
En la tabla se puede apreciar que el 19.8 % usa condón o preservativo como método anticonceptivo.

Tabla 21: frecuencia respecto al tipo de método anticonceptivo usado por los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No ha tenido relaciones sexuales	13	7,9
	No usé método alguno	12	7,1
	No recuerdo	21	14,3
	No sé el nombre del método	15	9,5
	Condón o preservativo	29	19,8
	Píldora anticonceptiva	13	7,9
	Píldora del día después o de emergencia	15	9,5
	Inyectable	16	10,3
	Coito interrumpido	13	7,9
	Métodos naturales (calendario, Billings)	10	5,6
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 15: frecuencia respecto al tipo de método anticonceptivo usado por los encuestados



Fuente: Elaboración propia

## Respecto al consumo de tabaco y drogas

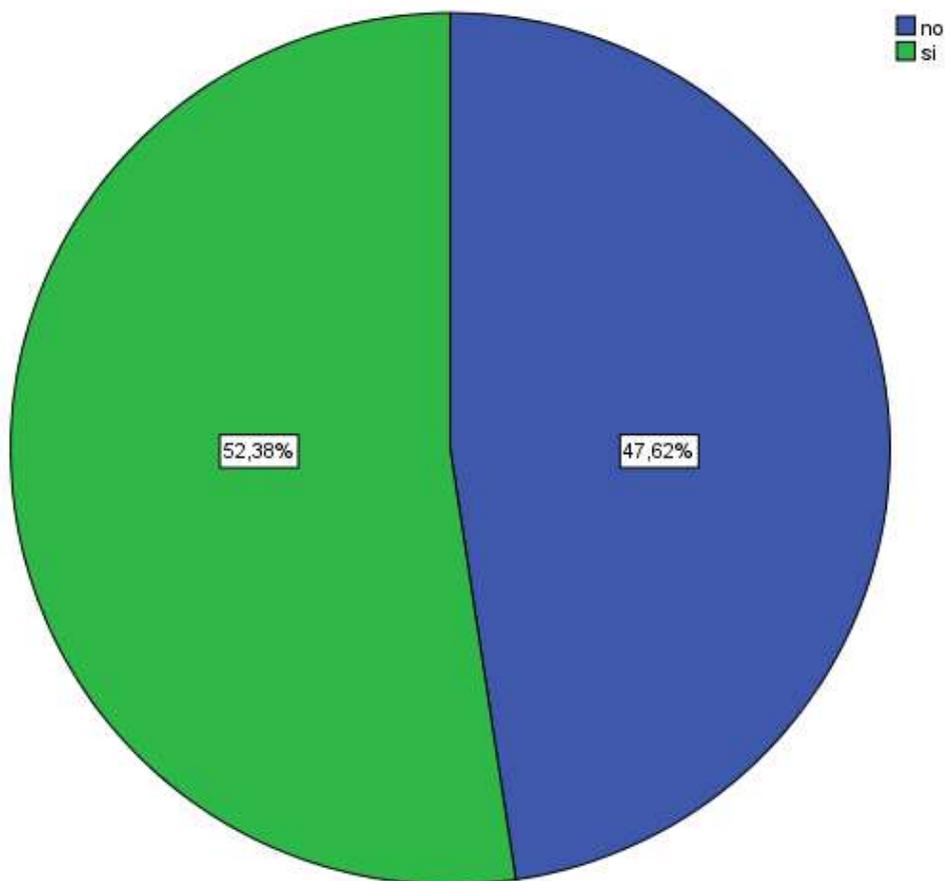
En la tabla 22 y figura 16 se puede apreciar que el 52.4% consume cigarro.

Tabla 22: frecuencia respecto al consumo de cigarro

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No	76	47,6
	Si	81	52,4
Total		157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 16: frecuencia respecto al consumo de cigarro



Fuente: Elaboración propia

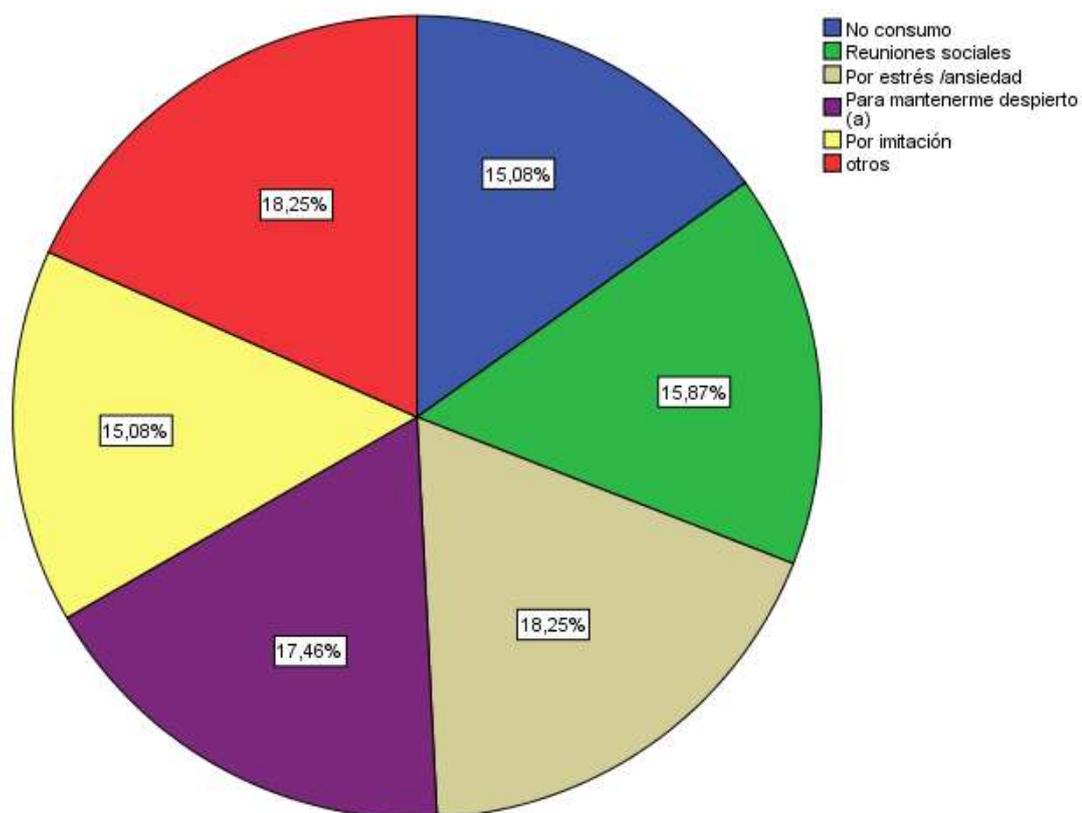
En la tabla se puede apreciar que el 17.5% fuma para mantenerse despierto

Tabla 23: frecuencia respecto a la situación en la que fuman los encuestados

	Frecuencia	Porcentaje
Válido No consumo	24	15,1
Reuniones sociales	25	15,9
Por estrés /ansiedad	29	18,3
Para mantenerme despierto(a)	27	17,5
Por imitación	24	15,1
Otros	28	18,3
Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 17: frecuencia respecto a la situación en la que fuman los encuestados



Fuente: Elaboración propia

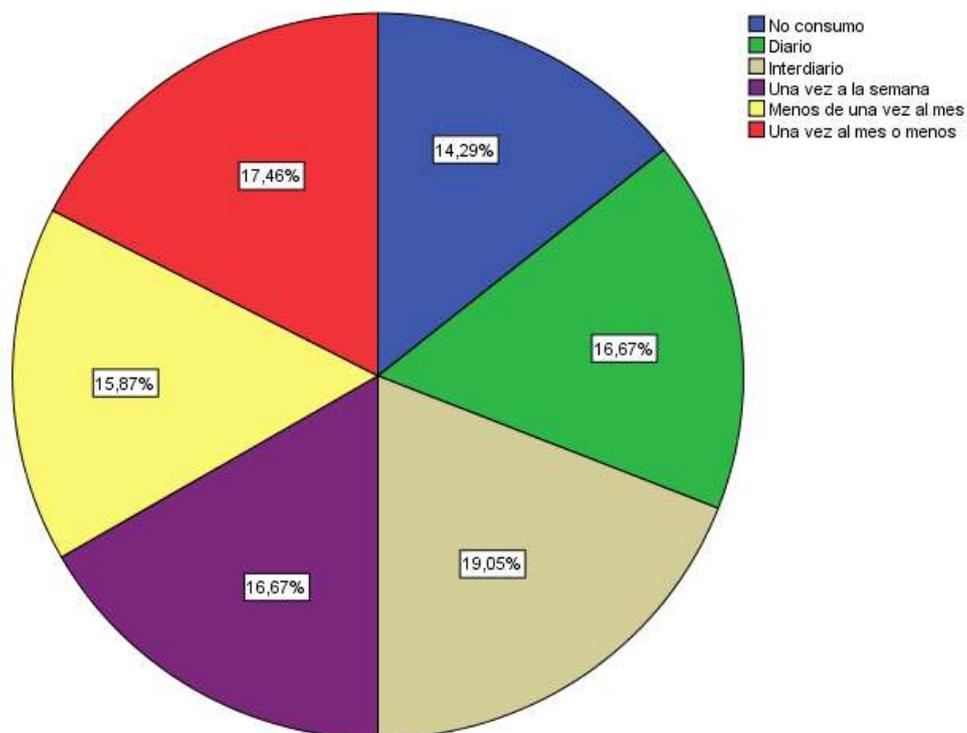
En la tabla se puede apreciar que el 19% consume cigarrros de manera Inter diaria.

Tabla 24: frecuencia de consumo de cigarro

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consumo	23	14,3
	Diario	26	16,7
	Inter diario	30	19,0
	Una vez a la semana	26	16,7
	Menos de una vez al mes	25	15,9
	Una vez al mes o menos	27	17,5
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 18: frecuencia de consumo de cigarro



Fuente: Elaboración propia

## Respecto a la salud mental, cultura de paz

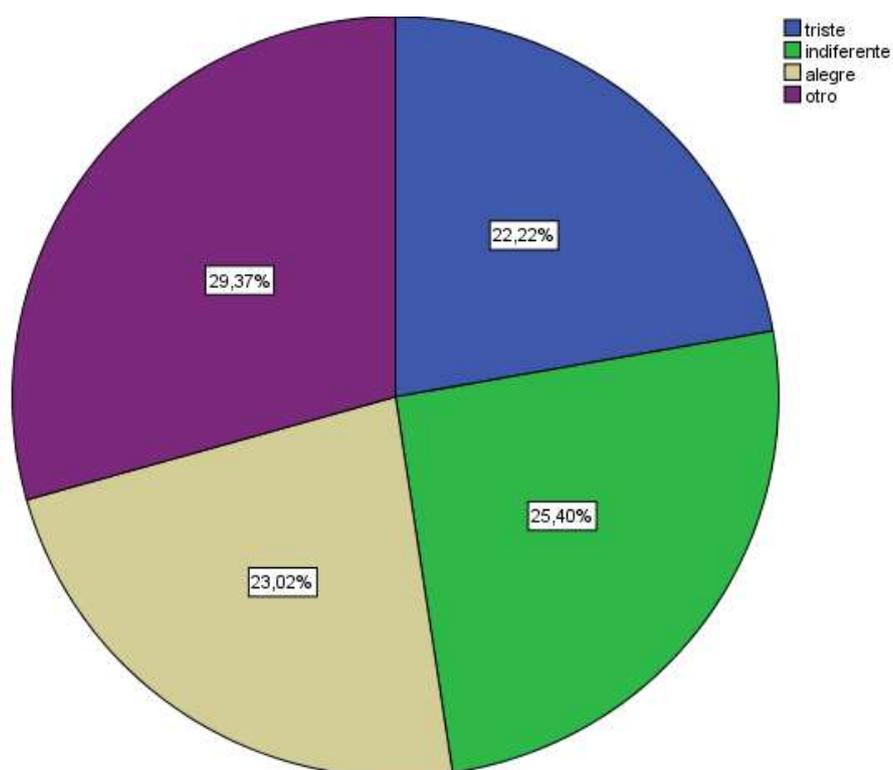
En la tabla 25 y figura 19 se puede apreciar que el 25.4% tiene un estado de ánimo indiferente y el 29.4% tiene otro estado de animo

Tabla 25: frecuencia respecto al estado de ánimo de los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Triste	35	22,2
	Indiferente	40	25,4
	Alegre	37	23,0
	Otro	45	29,4
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 19: frecuencia respecto al estado de ánimo de los encuestados



Fuente: Elaboración propia

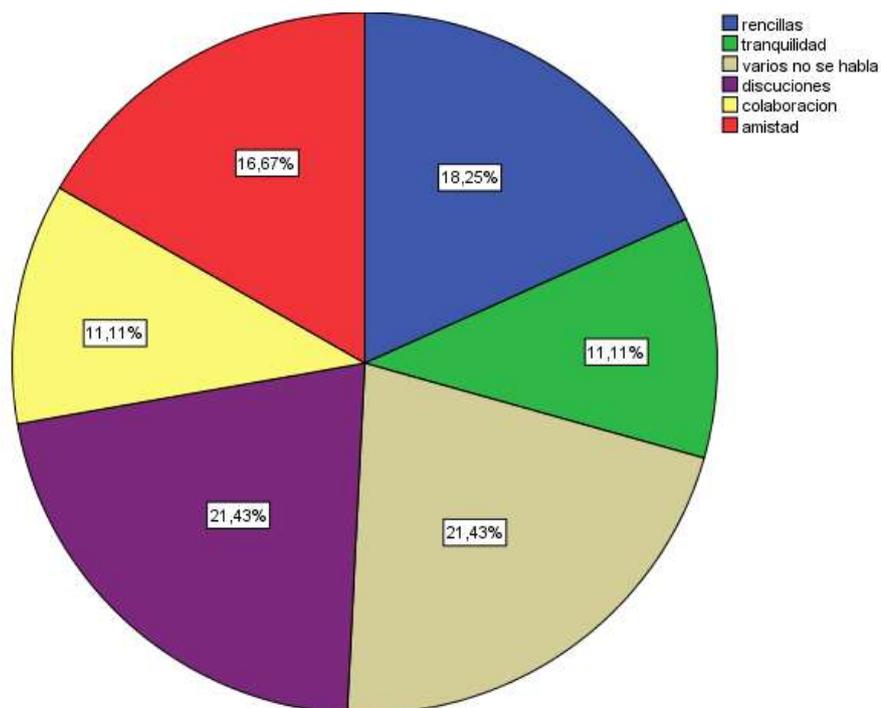
En la tabla se puede apreciar que el ambiente estudiantil en el que se encuentra la mayoría de los encuestados es discusiones o varios no se hablan ambos con 21.4%.

Tabla 26: frecuencia respecto al ambiente en el que se encuentran los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Rencillas	28	18,3
	Tranquilidad	19	11,1
	Varios no se hablan	33	21,4
	Discusiones	32	21,4
	Colaboración	19	11,1
	Amistad	26	16,7
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 20: frecuencia respecto al ambiente en el que se encuentran los encuestados



Fuente: Elaboración propia

## Respecto al higiene y ambiente

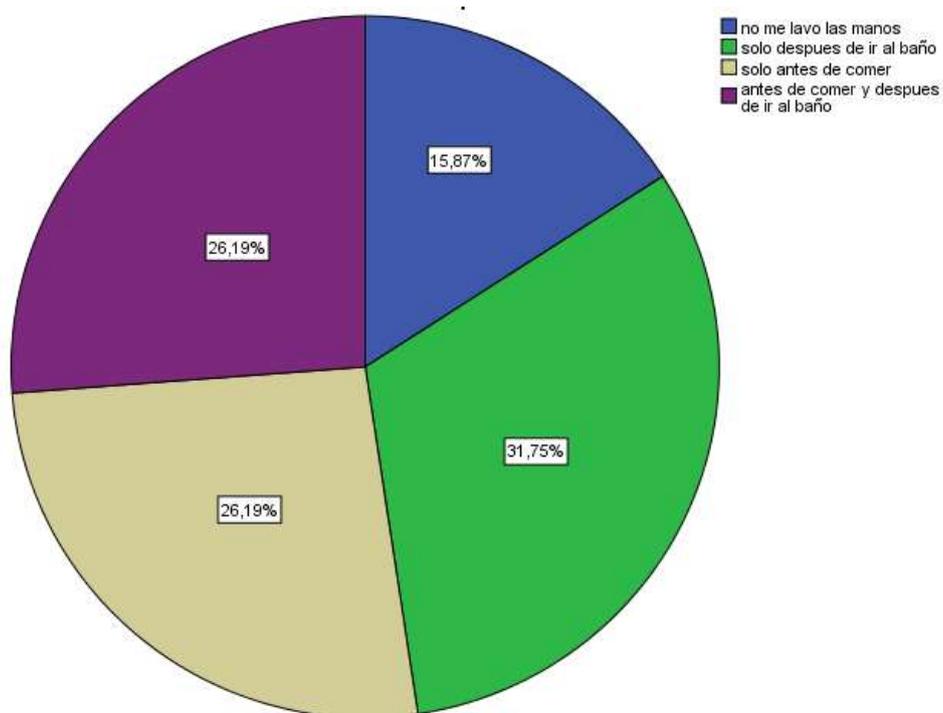
En la tabla se puede apreciar que el 31.7% se lava las manos solo después de ir al baño.

Tabla 27: frecuencia respecto a hábitos al cepillarse los dientes

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No me lavo las manos	27	15,9
	Solo después de ir al baño	48	31,7
	Solo antes de comer	41	26,2
	Antes de comer y después de ir al baño	41	26,2
	Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 21: frecuencia respecto a hábitos al cepillarse los dientes



Fuente: Elaboración propia

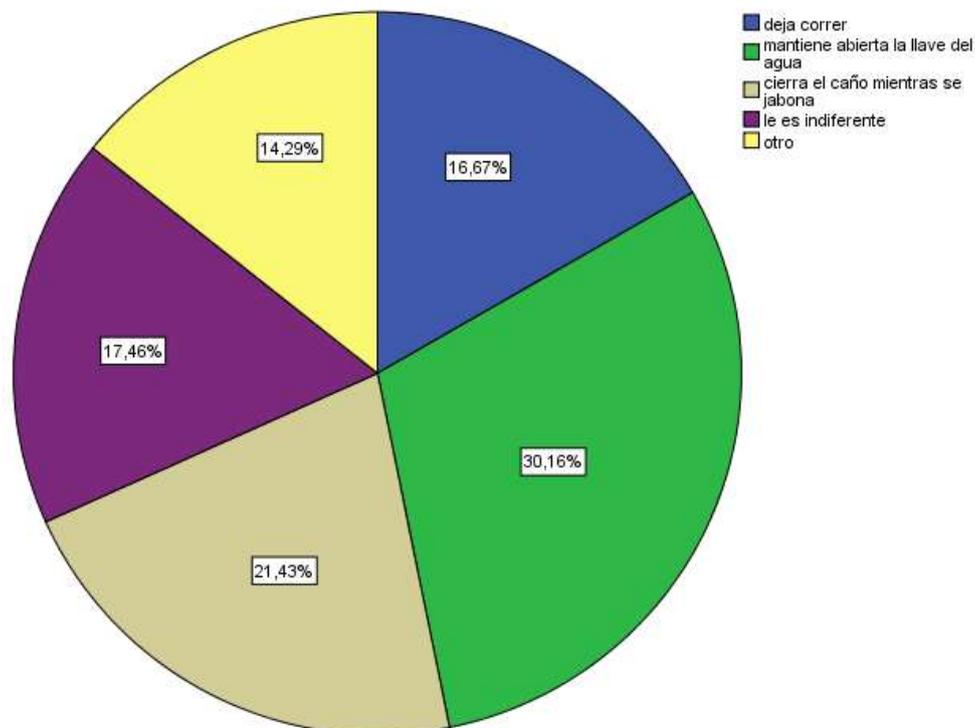
En la tabla 28 y figura 22 se puede apreciar que el 30.2% mantiene la llave de agua abierta cuando se baña.

Tabla 28: frecuencia respecto a lo que hacen al bañarse los encuestados

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Deja correr	27	16,7
Mantiene abierta la llave del agua	44	30,2
Cierra el caño mientras se jabona	33	21,4
Le es indiferente	29	17,5
Otro	24	14,3
Total	157	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 22: frecuencia respecto a lo que hacen al bañarse los encuestados



Fuente: Elaboración propia