

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

## ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



*Una Institución Adventista*

**Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del  
primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la  
Universidad Peruana Unión. Lima, 2020**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención  
en Investigación y Docencia Universitaria

**Autor:**

Eduardo Ismael Hernández Pérez

**Asesor:**

Mg. Miguel Ángel De la Rosa Chumbes

Lima, octubre 2021

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 13 días del mes de octubre del año 2021, siendo las 5:00 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Jorge Platón Maquera Sosa, el secretario: Mg. José Alberto Nole Zapata, los demás miembros: Mg. Flavio Jauregui Torres y el asesor: Mg. Miguel Ángel de la Rosa Chumbes, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Lima, 2020.

..... del Bachiller/Licenciado(a)  
Eduardo Ismael Hernández Pérez

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en:  
Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

.....con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Eduardo Ismael Hernández Pérez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Con nominación de Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller/Licenciado(a)

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

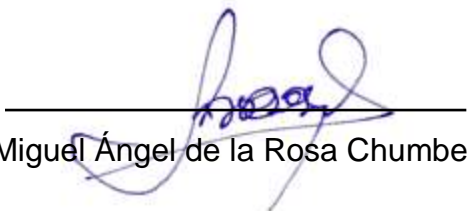
Miguel Ángel de la Rosa Chumbes, de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN. LIMA, 2020”** constituye la memoria que presenta el Licenciado Eduardo Ismael Hernández Pérez para aspirar al Grado Académico de Maestro en Educación con Mención en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 03 días del mes de noviembre del año 2021.

  
Miguel Ángel de la Rosa Chumbes

## **Dedicatoria**

A Dios, a mi familia, a mi esposa y a mi hijo, quienes han sido parte fundamental para desarrollar la investigación, ellos son quienes me dieron grandes enseñanzas y la motivación que necesitaba para alcanzar este sueño.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, a Dios por haberme bendecido en culminar mis estudios de posgrado; en segundo lugar, a mi familia: mi padre Moisés, mi madre Gloria, mi esposa Verónica y mi hijo Emanuel, por haberme dado siempre su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

## Tabla de contenido

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos .....	v
Tabla de contenido .....	vi
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras .....	x
Resumen .....	xii
Abstract .....	xiv
Capítulo I. Planteamiento del problema .....	1
1.1 Identificación del problema .....	1
1.2 Objetivos.....	5
1.3 Justificación .....	5
1.4 Presuposición filosófica .....	6
Capítulo II. Marco teórico/ Revisión de la literatura .....	8
2.1 Antecedentes.....	8
2.2 Bases teóricas .....	15
2.3 Hipótesis.....	25
Capítulo III. Materiales y métodos.....	27
3.1 Tipo de investigación .....	27
3.2 Diseño de la investigación .....	27
3.3 Población y muestra .....	28
3.4 Operacionalización de variables .....	29
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30

3.6 Procesamiento y análisis de datos.....	30
3.7 Aspectos éticos.....	31
Capítulo IV. Resultados y discusión.....	32
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones .....	58
Referencias.....	61
Anexos.....	69

## Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos de las variables intervinientes .....	32
Tabla 2. Frecuencia de la variable interviniente Edad .....	32
Tabla 3. Frecuencia de la variable interviniente Género.....	33
Tabla 4. Estadísticos de la variable Estilos de vida y sus dimensiones .....	35
Tabla 5. Frecuencia del indicador alimentación de la dimensión biológica .....	35
Tabla 6. Frecuencia del indicador descanso y sueño de la dimensión biológica. ....	36
Tabla 7. Frecuencia de Actividad física y ejercicios de la dimensión biológica.....	37
Tabla 8. Frecuencia de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.....	38
Tabla 9. Frecuencia del indicador Recreación de la dimensión social.....	39
Tabla 10. Frecuencia de Consumo de sustancias nocivas de la dimensión social. ....	40
Tabla 11. Frecuencia de Responsabilidad en salud de la dimensión social.....	41
Tabla 12. Frecuencia de la dimensión social de la variable Estilo de vida.....	42
Tabla 13. Frecuencia de Manejo de estrés de la dimensión psicológica.. . ....	43
Tabla 14. Frecuencia de Estado emocional de la dimensión psicológica .....	44
Tabla 15. Frecuencia de la dimensión Psicológica de la variable Estilo de vida .....	45
Tabla 16. Frecuencia de la variable Estilo de vida .....	46
Tabla 17. Estadísticos de Nivel de intensidad física y sus dimensiones .....	47
Tabla 18. Frecuencia de la Intensidad alta de la variable de intensidad física.....	48
Tabla 19. Frecuencia de Intensidad media de I Nivel de intensidad física .....	49
Tabla 20. Frecuencia de Intensidad baja de Nivel de intensidad física.....	50
Tabla 21. Frecuencia de la variable Nivel de actividad física.....	51
Tabla 22. Prueba de Bondad de Ajuste de Kolmogorov-Smirnov .....	51



Tabla 23. Correlación entre el Estilo de vida y el nivel de intensidad física .....	52
Tabla 24. Correlación entre dimensión biológica y el nivel de intensidad física .....	52
Tabla 25. Correlación entre la dimensión Social y el nivel de intensidad física .....	53
Tabla 26. Correlación entre dimensión psicológica y nivel de intensidad.....	53

## Índice de figuras

Figura 1. Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) según Carrera (2017). .....	24
Figura 2. Diseño de Investigación .....	28
Figura 3. Porcentajes de la variable Edad.....	33
Figura 4. Porcentajes de la variable Sexo .....	34
Figura 5. Porcentajes del indicador alimentación de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida. ....	36
Figura 6. Porcentajes del indicador descanso y sueño de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida. ....	37
Figura 7. Porcentajes del indicador Actividad física y ejercicios de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.....	38
Figura 8. Porcentajes de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida. ....	39
Figura 9. Porcentajes del indicador Recreación de la dimensión social de la variable Estilo de vida.....	40
Figura 10. Porcentajes del indicador Consumo de sustancias nocivas de la dimensión social de la variable Estilo de vida.....	41
Figura 11. Porcentajes del indicador responsabilidad en salud de la dimensión social de la variable Estilo de vida.....	42
Figura 12. Porcentajes de la dimensión social de la variable Estilo de vida. ....	43
Figura 13. Porcentajes del indicador manejo de estrés de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida. ....	44

Figura 14. Porcentajes del indicador estado emocional de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida.....	45
Figura 15. Porcentajes de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida. ....	46
Figura 16. Porcentajes de la variable Estilo de vida. ....	47
Figura 17. Porcentajes de la dimensión intensidad alta de la variable Nivel de intensidad física. ....	48
Figura 18. Porcentajes de la dimensión intensidad media de la variable Nivel de intensidad física. ....	49
Figura 19. Porcentajes de la dimensión intensidad baja de la variable Nivel de intensidad física. ....	50
Figura 20. Representa los porcentajes de la variable Nivel de intensidad física.....	51

## Resumen

Un estilo de vida saludable y un nivel adecuado de actividad física nos ayuda a reforzar nuestro sistema inmunológico y a prevenir enfermedades no transmisibles.

Tanto estudiantes como profesionales en la educación y en comunicaciones juegan un rol fundamental en la adopción, enseñanza y difusión de una vida activa y sana.

El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020. La metodología empleada en la investigación es de enfoque cuantitativo, tipo correlacional y con un diseño descriptivo-correlacional, en una población de 66 estudiantes.

Para estimar el nivel de actividad física se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto, versión española, elaborado por la OMS, tiene como fin evaluar el nivel de actividad física mediante cinco objetivos, es recomendado y validado en más de 12 países diferentes, el cuestionario es ideal para monitoreo e investigación en poblaciones entre 15 y 69 años, su calificación permite generar tres categorías que van de 1 a 3, siendo (1) la más alta (2) moderada y 3 (baja). (IPAQ, 2002).

Para medir el estilo de vida, se empleó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Walker, Sechrist y Pender, 1995 adaptado y validado por Ruiz (2017) en el cual se estudiaron tres dimensiones: biológica, social y psicológica, valorada con la sumatoria de puntos (1) siempre, (2) frecuentemente, (3) algunas veces y (4) nunca.

Se concluyó que existe una relación positiva entre el estilo de vida y los niveles de intensidad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias

Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, lo que implica que esta relación es directamente proporcional, es decir, a mayor actividad física mejora el estilo de vida.

**Palabras clave:** Estilo de vida, nivel de actividad física, universidad, biológica, psicológica y social.

## **Abstract**

A healthy lifestyle and an adequate level of physical activity help us to strengthen our immune system and prevent non-communicable diseases. Both students and professionals in education and communications play a fundamental role in the adoption, teaching and dissemination of an active and healthy life.

The objective of the research is to determine the relationship between the lifestyle and the level of physical activity in first-year students of the Faculty of Human Sciences and Education of the Peruvian Union University, Lima, 2020. The methodology used in the research is quantitative approach, correlational type and with a descriptive-correlational design, in a population of 66 students.

To estimate the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short format, Spanish version, prepared by the WHO, was applied, its purpose is to evaluate the level of physical activity through five objectives, it is recommended and validated in more than 12 different countries, the questionnaire is ideal for monitoring and research in populations between 15 and 69 years old, its rating allows generating three categories ranging from 1 to 3, with (1) being the highest (2) moderate and 3 (low). (IPAQ, 2002).

To measure lifestyle, the Walker, Sechrist and Pender Lifestyle Profile Questionnaire, 1995 adapted and validated by Ruiz (2017) was used in which three dimensions were studied: biological, social and psychological, valued with the summation points (1) always, (2) frequently, (3) sometimes, and (4) never.

It was concluded that there is a positive relationship between lifestyle and levels of physical intensity in first-year students of the Faculty of Human Sciences and Education of the Peruvian Unión University, which implies that this relationship is directly proportional, that is, the more physical activity improves the lifestyle.

**Keywords:** Lifestyle, level of physical activity, university, biological, psychological and social.

## **Capítulo I. Planteamiento del problema**

### **1.1 Identificación del problema**

Los estilos de vida definidos como una forma general de vida son influenciados por aspectos socioculturales que consideran la interacción entre las condiciones en el vivir y los patrones individuales de conducta y características personales. En lo que concierne a los estilos de vida saludables, estas condiciones de vida hacen especialmente alusión a las prácticas de alimentación, sueño, consumo de sustancias tóxicas, actividad física y sexualidad que se construyen inicialmente en el contexto familiar y consecutivamente es afectado por otros contextos como es el académico, deportivo y social (González y Palacios, 2017).

Asimismo, Olivero, Benites, García y Bello (2016) coinciden con la idea de que el estilo de vida depende de diversos factores como una alimentación saludable, tiempo dedicado a la actividad física que puede ser de poco a gran intensidad, actividades de recreación, horas de sueño, que muchas veces no se considera en la vida de un estudiante universitario, lo que va a perturbar no solo su estado físico, sino también su estado de salud mental.

Los estilos de vida saludables con frecuencia se combinan con otras conductas particulares como: biológicas, psicológicas, sociales y culturales. Los factores biológicos y ambientales interactúan casi siempre en desigual intensidad, dificultando vincular una causa única a un comportamiento específico (Loría, 2014).

De otro lado, la vida universitaria presume un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano. Hoy en día, los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable, con un consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, dietas poco equilibradas y falta



de actividad física, lo que representa un problema alarmante de salud y puede repercutir en su condición física y académica; por ello se considera a este grupo poblacional como vulnerable y que genera una gran preocupación por las secuelas que puede provocar.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseveró que el 63% de las muertes anuales son causadas por las enfermedades crónicas no transmisibles, dentro de las cuales se encuentran las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes y cáncer, estando claramente relacionadas con los estilos de vida principalmente con el consumo de cigarrillo, alcohol, inactividad física y alimentación poco saludable (González y Palacios, 2017).

Así mismo, Cedillo et al. (2016) hacen referencia a un estudio realizado por Jiménez y Hernández sobre actividad física y otros hábitos de vida en una muestra de 206 estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica; en dicha investigación se demostró que el 40% de los encuestados no realizaba ningún ejercicio físico y diariamente, el 68,93% dedicaba en promedio solamente 7,78 minutos a dicha actividad.

De igual manera, Tumay (2017) realizó un estudio sobre estilos de vida en Lima, el cual evidencia que, del 100% de alumnos encuestados, el 70% tiene estilos de vida desfavorables.

Según Ramírez (2002) existe un consentimiento universal que involucra todos los aspectos relacionados con nutrición apropiada y prácticas de ejercicio físico, convertidos en acondicionamiento físico, eliminación del estrés, hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol

y/o de sustancias psicoactivas), una adecuada higiene personal, salud sexual, las horas de sueño; todo esto va enfocado a adoptar un estilo de vida saludable que le permita a la persona vivir con calidad.

Para Laguado y Gómez (2014) en la etapa universitaria es cuando se toman diferentes decisiones y entre estas la adquisición de hábitos ya sean buenos o malos. Así, algunos estudios han evidenciado que practicar estilos de vida poco saludables es más común en universitarios.

Por su parte, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud del Perú revela que el consumo de alimentos inadecuados trae como consecuencia obesidad y sobrepeso afectando al 42.4% de jóvenes, un 32.3% de escolares, al 33.1% de adultos mayores y a un 23.9% de adolescentes. El 29% de personas en Perú consume comida chatarra y 87.1% frituras al menos una vez a la semana esto convirtiéndose en un gran problema. Además, el 33.6% de personas en la sierra consume enorme cantidad de sal y menos del 50% de peruanos logra consumir la minúscula cantidad de fibra en sus alimentos (Ministerio de Salud, 2019).

De la misma manera, la encuestadora Datum Internacional reporta que un 29% del total de la población peruana tiene entre 19 y 35 años de edad. De este sector, el 40% está estudiando una carrera universitaria, el 40% realiza actividad física y un tercio de ellos se ejercita de manera irregular menos de 1 hora a la semana (Villanueva y Fowks, 2019).

Sin embargo, el 55% de peruanos cree que su estado físico es bueno o muy bueno y el 74% se siente satisfecho con su imagen y solo un 27% de peruanos opina

que el deporte ayuda a que una persona se sienta conforme anímicamente (Alcázar y Puma, 2014).

Cabe recalcar que la COVID-19, trajo consigo muchos cambios en la humanidad, en el cual los estudiantes universitarios han sido uno de los más perjudicados en cuanto a su calidad de vida, siendo obligados a recibir sus clases académicas de manera virtual. Permaneciendo frente a la computadora durante largos periodos de tiempo (Veramendi, Portocarero y Espinoza, 2020).

A la vez se implementó un confinamiento social en una gran mayoría de los países, incluyendo Perú para poder evitar la propagación del virus, esto puede significar un cambio muy importante en los hábitos y actividad física de los jóvenes estudiantes.(Álvarez, 2020)

En ese contexto, la universidad debe desempeñar un rol significativo en el progreso y fomento de estilos de vida saludables, para ello se necesita conocer los estilos de vida de nuestros estudiantes para establecer actividades de promoción y prevención, por ello el objetivo de este estudio es determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general.**

Determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.

### **1.2.2 Objetivo específico.**

- Determinar la relación biológica del estilo de vida y el nivel de actividad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.
- Determinar la relación psicológica del estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.
- Determinar la relación social del estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.

## **1.3 Justificación**

Los estilos de vida saludables son trascendentales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, más aún cuando se ha observado una tendencia de crecimiento de enfermedades causadas por el consumo de alimentos dañinos, el sedentarismo y factores asociados al estrés.

Esta investigación analiza la importancia de conocer los estilos de vida de los estudiantes universitarios que serán los futuros educadores y comunicadores de nuestro país.

La utilidad de esta investigación radica en la profundización del estudio acerca de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a través de la educación. Esto con la finalidad de concientizar la enseñanza con el ejemplo a las futuras generaciones para la continuidad de una sociedad libre de enfermedades, ya que de la calidad del maestro depende la calidad de la educación, siendo llamados a dar a conocer y divulgar los estilos de vida y conducta cristiana, como lo revela una comisión de líderes adventistas de ocho países sudamericanos (Iglesia Adventista del Séptimo Día, 2012).

#### **1.4 Presuposición filosófica**

El ser humano es llamado a consagrarse a Dios en todos los aspectos de su vida, ya que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, según 1 corintios 3:16.

Dios desea restaurar su imagen en sus hijos, por ello el cuidado del cuerpo y la salud es de suma importancia, para lograr alcanzar el ideal de perfección. En el gran libro de la Biblia se ha revelado los principios de la vida. Es por medio de la obediencia, cooperar con Dios en restaurar la salud del cuerpo tanto como la del alma” (White, 1959). Señala también White que, dentro de los estilos de vida establecidos por Dios para tener una vida saludable y prevenir muchas enfermedades, se encuentra la alimentación apropiada, el ejercicio físico y la continencia de todo lo que es perjudicial para la salud. (White, 1959).

De igual forma, Las Sagradas Escrituras señalan: “Si oyes atentamente la voz del Eterno tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque Yo soy el Eterno, tu Sanador”. Éxodo 15:26. Lo anterior se

corroborar en 3 de Juan 1:2: “Amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”. Naturalmente, dentro de las aspiraciones de Dios está no sufrir por alguna enfermedad, el cuidado del cuerpo y gozar de salud integral.

De igual manera, 2 Timoteo 1:7 expresa: “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”, esto quiere decir que Dios diseñó al ser humano con la autonomía para no ser influenciado y así pueda inhibirse y controlarse de las conductas que laceren su desarrollo integral.

La Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión tiene como misión desarrollar educadores íntegros, con espíritu de servicio misionero e innovador, a fin de restaurar la imagen de Dios en el ser humano para poder servir mejor a la iglesia y a la sociedad (Universidad peruana unión, 2019). Por lo tanto, una de las responsabilidades que tiene el profesional cristiano de educación es orientar y fomentar buenos estilos de vida, a fin de restituir la voluntad de Dios para la humanidad.

## **Capítulo II. Marco teórico/ Revisión de la literatura**

### **2.1 Antecedentes**

En principio, Sánchez y De Luna (2015) realizaron un estudio con el objetivo de analizar los estilos de vida de los jóvenes universitarios en las siguientes dimensiones: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol, drogas, relaciones sexuales y seguridad vial. Para ello realizaron una revisión bibliográfica en las bases de datos electrónicas: PUBMED, SCIELO y CUIDEN entre los años 2002-2014; el estudio finiquitó que los jóvenes universitarios usualmente no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con elevado contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es baja, aun sabiendo que una buena alimentación y la práctica de ejercicio tienen efectos favorables sobre la salud.

Asimismo, González y Palacios (2017) efectuaron una investigación con el objetivo de describir los estilos de vida y la salud en estudiantes de odontología de una universidad de Santiago de Cali, con un diseño no experimental transeccional correlacional, en una muestra de 313 estudiantes. Los instrumentos aplicados fueron, cuestionarios de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-R2 y salud percibida SF-36v2. Entre los principales resultados los jóvenes universitarios demostraron que las actividades más realizadas están referidas al consumo de alcohol, cigarrillo y drogas, seguido de tiempo de ocio, en contraste de las dimensiones alimentación, actividad física y sueño. En relación a la salud física y mental, los jóvenes manifiestan una buena percepción de su salud física y los hombres tienen una percepción más favorable de su salud a diferencia de las mujeres. Al momento de relacionar las variables estilos de vida y la salud percibida,

se encuentra una débil correlación. Entre su principal conclusión se encuentra que los estudiantes presentan hábitos saludables en tres de las seis dimensiones de los estilos de vida y se sugiere que las prácticas de los estilos de vida que poseen los jóvenes universitarios no pronostican la percepción que tienen con respecto a su salud, cabe decir, la percepción de salud es independiente del estilo de vida.

De la misma manera, Álvarez y Andaluz (2014) realizaron una investigación cuyo objetivo principal fue determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil. La metodología empleada fue de tipo descriptivo transversal y diseño no experimental, en una población de 265 alumnos de los cuales se escogió una muestra de 80 estudiantes por estar debidamente matriculados, el instrumento utilizado fue un cuestionario tipo encuesta. Los resultados señalaron que el 60% realiza algún tipo de ejercicio como la caminata, el 50% casi siempre ingiere comida chatarra, mientras que el 40% no practica ningún tipo de ejercicio. De ahí que el 63% de los estudiantes tiene sobrepeso y el 20%, obesidad, producidos por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo; además se identificó que el 40% no se encuentra descansado; el 80% a veces tiende a deprimirse en momentos de estrés; el 30% a veces muestra una actitud agresiva; un 40% casi siempre evidencia una actitud con enojo; el 80% son sexualmente activos; asimismo, se evidenció que los estudiantes llevan estilos de vida desordenados, aumentando el riesgo de desarrollar afecciones y enfermedades crónicas para su salud. Los hábitos no saludables afloran en los estudiantes ya sea por el factor tiempo, económico, estrés, por la nula práctica de algún deporte o por la disponibilidad de alimentos de bajo contenido de nutrientes.



En la misma línea, Jiménez y Ojeda (2017) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida entre los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Yucatán, la metodología de estudio fue cuantitativa descriptiva de corte transversal con una población de 236 estudiantes de los cuales se consideraron 197 encuestas válidas. Se empleó el instrumento de estilos de vida de Pender Walker en el año de 1990, versión en española y validada en América Latina, compuesto por 48 reactivos, con una pauta de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, a mayor puntaje refiere mejor estilo de vida. Los resultados dieron a conocer que los estudiantes tienen un hábito alimenticio regular con un 56.36% y solo un 43.22% logra practicar una buena alimentación; no obstante, en un 55.29% existe la práctica de comer comida chatarra. En cuanto a la práctica de ejercicios, un 57.20% realiza actividad física de manera regular y solo el 32.20% realiza actividad física con mayor frecuencia.

También, Páez y Castaño (2010) llevaron a cabo un estudio, con el propósito de examinar ciertos componentes de los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Manizales. La metodología de corte transversal con una muestra de 172 estudiantes, la información se recolectó mediante un cuestionario autoaplicado, previamente diseñado. Los resultados arrojaron que el 62,9% presenta disfunción familiar entre leve y severa, solo el 13,6% de los estudiantes muestra una alimentación idónea, se observó un 28,7% presenta trastornos de la conducta alimentaria con factor de riesgo positivo y el 65,2% de alumnos presenta somnolencia ligera. Asimismo, el 39,4% trabaja, estudia y practica

deporte en la misma proporción; un 24,7% muestra factor de riesgo positivo para impulsividad, el 40% de la población tiene problemas de ansiedad y el 7,7% depresión, así como un 14,8% riesgo suicida. Por último, se identificó un 65,1% de no fumadores, un 26,9% no consume alcohol, a diferencia del 34,6% que muestra problemas con el alcohol y del 21,1% que tiene dependencia del mismo.

A su vez, Lara, Quiroga, Jaramillo y Bermeo (2018) efectuaron un estudio con el objetivo de identificar los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre de Odontología en la Universidad Privada de Cali. Su metodología fue descriptiva, transversal, cuantitativa, con una muestra de 58 estudiantes, con un cuestionario de 25 preguntas como instrumento para la investigación. Entre sus principales resultados obtuvieron un mínimo puntaje de actividad física, alimentación, ingesta de alcohol, cigarrillo, hábitos de sueño y estrés. Por otro lado, se encontró diferencias significativas en hombres por el consumo de cigarrillo.

Por su parte, Arguello et al. (2012) realizaron un estudio para evaluar los estilos de vida de los estudiantes del área de la salud en la ciudad de Bucaramanga. El instrumento utilizado fue un cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios en el cual se estudiaron cuatro dimensiones: ejercicio y actividad física; consumo de alcohol; consumo de cigarrillo y sustancias psicoactivas; y la sexualidad. La investigación coincidió con investigaciones previas al referirse que el conocimiento no alcanza para el cambio de conductas saludables.

En esta misma línea investigativa, Durán, Valdés, Godoy y Herrera (2014) ejecutaron un estudio, con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios y

condición física de los estudiantes de pedagogía en educación física de la Universidad Autónoma de Chile. Su metodología de estudio fue transversal observacional, en una muestra de 239 alumnos. Los resultados mostraron que el 35,6% de los estudiantes presentó sobrepeso/obesidad, además tenía malos hábitos alimentarios. Solo 4,7% consumía las recomendaciones de frutas y 30% tomaba desayuno todos los días. El estudio concluyó que los estudiantes universitarios presentan malos hábitos alimentarios, mientras que su condición física disminuye de manera irregular a medida que avanzan los estudios.

De la misma manera, Pérez, Lanío, Zelarayán y Márquez (2014) desarrolló una tesis titulada Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. En ella, se tomó una muestra no probabilística por conveniencia de 554 estudiantes, aplicando dos cuestionarios: para estimar la actividad física, se utilizó la versión española del Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) y para la recolección de hábitos de salud se usó un formulario sociodemográfico. Los resultados revelaron que el 97,2% de estudiantes que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física sobre el 79,8% de los demás estudiantes de otras carreras. Los alumnos del turno diurno son los que se caracterizan un nivel de actividad física alto, no consumen tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tienen hijos ni pareja estable y tienen un nivel socioeconómico medio. El estudio recomienda una fuerte intervención educativa por parte de las universidades para fortalecer hábitos saludables y la práctica regular de actividad física.

Rizo, González y Cortés (2014) también efectuaron un estudio, con el objetivo de valorar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones Nutrición Humana y Enfermería. La investigación alcanzó a 184 estudiantes de ambos sexos (96 de Nutrición Humana y 88 de Enfermería). Se utilizó un recordatorio de 24 horas, los resultados mostraron que el 80% de los estudiantes analizados tiene normopeso. No hallándose diferencias significativas en la calidad de la dieta entre ambas escuelas. Por lo tanto, se reportó que los estudiantes de Nutrición realizan mayor práctica de ejercicio que los estudiantes de Enfermería. Su principal conclusión, se demostró que hubo desequilibrio en su alimentación, se observó que el consumo de macronutrientes se evadió de las recomendaciones y existió deficiencias en la ingesta de micronutrientes.

Por otro lado, Santillán et al. (2018) efectuó una investigación con el objetivo de conocer el nivel de actividad física entre los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas y de Medicina. La muestra representativa fue de 70 estudiantes de Administración y 70 estudiantes de Medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), demostrando bajo nivel de actividad física en los estudiantes universitarios (55,71%), mientras los de nivel moderado y alto alcanzaron el 44,29% (62 sujetos). El estudio concluyó que, al tener un índice bajo de actividad física es necesario establecer nuevas estrategias que disminuyan el índice de sedentarismo en los estudiantes de medicina.

Del mismo modo, Antoniazzi, Aballay, Fernandez y Fiol (2018) realizaron una investigación con el objetivo de estudiar el estado nutricional en los estudiantes de

dos profesorados de Educación Física de Córdoba, Argentina y su posible relación con los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. En la investigación participaron 134 estudiantes, con un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal. Para estimar el gasto energético en actividad física, aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, formato corto, versión española. Entre sus principales resultados ambos géneros mostraron, un nivel alto de actividad física. El estudio concluye que la población estudiada es saludable debido a sus hábitos alimentarios y principalmente, a su nivel alto de actividad física.

Por último, Jácome, Villquirán y Meza (2019) realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de actividad física y estilo de vida en estudiantes de residencia médica de una universidad pública. Participaron 39 estudiantes de residencia médica, el método es descriptivo y aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ y el test Fantástico para medir su estilo de vida. Entre los resultados del estudio se reportó que el 53,8% de los residentes presentaba sobrepeso, 51,3% tenía un porcentaje de grasa muy alto, 48% presentaba un nivel de actividad física bajo y 46% presentaba un estilo de vida adecuado. Su recomendó tomar medidas oportunas para disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Estilo de vida del Universitario**

Según Duncan (como se citó en Aguilar, 2014) el estilo de vida es un conjunto de manifestaciones de dimensión colectiva y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural.

El estilo de vida hace referencia a un conjunto de conductas o actitudes habituales que realizan las personas, las cuales pueden ser benéficas o nocivas para la salud (Bienestar Universitario, 2014).

Según Mendoza (1994) el estilo de vida lo define como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo y que se relacionan al conjunto de decisiones tomadas que repercuten sobre su salud (Navarro et al.,2012). La Organización Mundial de la Salud (como se citó en García, García, Tapiero y Ramos, 2012) en la Revista Hacia la Promoción de la Salud, lo define como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en la persona o en una sociedad determinada.

De la misma manera, Guerrero y León (2010) afirma que el estilo de vida se asocia a modelos de comportamiento individual y estándares de conducta, haciendo referencia a la manera de vivir, actividades cotidianas, hábitos alimentarios, horas de sueño, actividades físicas, entre otras, acorde a cada cultura y su entorno, es una forma de diferenciación social.

#### ***2.2.1.1 Importancia de los estilos de vida.***

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos de población que llevan al

deleite de las necesidades humanas para obtener calidad de vida (Bienestar Universitario, 2014); por lo tanto, el estilo de vida es de suma importancia debido a que es uno de los mayores indicadores sobre el estado de salud de una población siendo una de las causas de morbilidad y mortalidad. La aceptación de un estilo de vida saludable podría reducir hasta un 43% de mortalidad global (Bennassar, 2011).

### **2.2.1.2 Tipos de estilo de vida.**

#### *2.2.1.2.1 Estilos de vida no saludable.*

Son hábitos y actitudes no saludables que se consideran riesgos para la salud (Gómez, 2011). Adicionalmente, Aguilar (2014) estos hábitos conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social e incluso a la pérdida física.

Algunos de ellos son:

- Alimentación inadecuada
- Nula o baja actividad física
- Deficiencia de higiene
- Alteraciones del sueño
- Consumo excesivo de cigarrillos y alcohol
- Estrés
- Tener malas relaciones interpersonales

#### *2.2.1.2.2 Estilos de vida saludable.*

Es un conjunto de hábitos saludables que mejoran la salud de las personas que lo realizan de una manera adecuada para conservar su cuerpo y mente, logrando obtener una mejor calidad de vida. Tener un estilo de vida saludable es esencial para

disfrutar de una buena salud y calidad de vida (OMS, OPS, 2016). Algunos de ellos son:

- Alimentación adecuada
- Actividad física
- Higiene
- Dormir las 8 horas diarias
- No fumar
- No consumir alcohol
- Tener buena relación social

### ***2.2.1.3 Estilos de vida y alimentación.***

En los países de primer mundo, el apoyo de la industria y la inversión económica ha elevado el nivel de vida a causa de una mayor disposición de alimentos. Los cambios de la sociedad, entre ellos los factores socioeconómicos, pero también culturales y psicológicos, ha producido grandes cambios en los estilos de vida que han motivado a la práctica de malos hábitos alimenticios que afectan directamente en la nutrición y la salud. Para Ruiz (2017) estos factores han modificado los patrones de consumo de alimentos.

- Crecimiento de la población urbana.
- Aumento de la disponibilidad económica.
- Empoderamiento de la mujer en el mundo laboral.
- Disminución de la actividad física.
- Sedentarismo y obesidad.
- Marketing de alimentos.



#### **2.2.1.4 Dimensiones del estilo de vida.**

##### *2.2.1.4.1 Dimensión biológica.*

Son las necesidades básicas como la alimentación, actividad física, descanso y sueño. A través de esta, la persona desenvuelve su vida. (Aguilar, 2014).

- *Alimentación saludable.*

Compone uno de los principales factores de promoción y sostenimiento de una buena salud durante toda la vida (Mariño, Núñez y Gámez, 2013).

- *Características fundamentales de una dieta saludable.*

Una buena alimentación solo se puede lograr a través de una alimentación balanceada, la cual logra satisfacer nuestras necesidades reales de energía y nutrientes. Una dieta debe contribuir con los nutrimentos requeridos por el ser humano para que este pueda cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción. Considerando lo siguiente según Mariño et al. (2013):

- Suficiente: correctas cantidades que garanticen el deleite de las necesidades reales de energía y de nutrientes.
- Variada: incluir diferentes alimentos en cada comida y ese mismo alimento sea preparado de diversas formas utilizando diferentes técnicas culinarias, con las mejores prácticas higiénicas y de conservación.
- Completa: para el buen funcionamiento del organismo debe contener todos los nutrientes necesarios.
- Equilibrada: los nutrientes comprometidos en la contribución de energía deben tener un equilibrio que debe ser el recomendado:

- **Proteínas:** De la energía diaria total el 10-15%, grasas 15-30% de la energía total el consumo de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10%, los monoinsaturados el 15%, los poliinsaturados el 7% y los carbohidratos 55-75%. Sus componentes deben estar presentes en sumas proporcionales.
- **Adecuada:** de acuerdo con los requerimientos nutricionales se debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo.
- **Inocua:** no implica riesgos para la salud es una dieta de consumo habitual.
- *Descanso y sueño.*

Es el periodo durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas. Las personas deben dormir de siete horas diarias como promedio. Adicionalmente, el descanso proporciona que el individuo se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades habituales. (Ruiz, 2017).

- *Actividad física.*

El ser humano está diseñado para moverse. Todo lo contrario de lo que ocurre con cualquier máquina diseñada por el hombre, en nuestro organismo la inactividad produce mayor daño que el ejercicio. Con solo 30 minutos diarios de ejercicios físico de intensidad moderada durante todos los días de la semana produce beneficios como: disminuye el riesgo de infarto, hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo (Avelino, 2015).

- *Beneficio del ejercicio físico.*

García (como se citó en González y Palacios, 2017) indica que a nivel cardiovascular existe una disminución de cardiopatías, hipertensión arterial y muerte prematura.

#### *2.2.1.4.2 Dimensión social.*

Es el conjunto de relaciones sociales que se da en un ambiente y que pueden beneficiar o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo. Las relaciones socialmente funcionales amplían la probabilidad de un desarrollo integro, armónico y saludable que está unido por actividades y prácticas libremente designadas, según la preferencia de cada sujeto y cuyo propósito es el descanso, la diversión, la recreación o el desarrollo del individuo.(Ruiz, 2017).

- Tiempo libre: tiempo conformado por las actividades libremente seleccionadas según las preferencias de cada individuo, un tiempo cuyo objetivo sea el descanso, la recreación o la diversión (Ruiz, 2017).
- Consumo de sustancias tóxicas alcohol, tabaco y otras drogas: Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa vulnerable caracterizada por un aumento del consumo de tabaco y alcohol.

Las drogas legales de mayor consumo en el Perú son el alcohol y los cigarrillos. Dentro de las drogas ilegales, se encuentran la marihuana, cocaína y terocal. (MINSA, 2019). En un estudio realizado por López, Linares, López, Olivera y Valladares (2016) titulado Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la provincia Cienfuegos corrobora, lo dicho pues se reportó un elevado consumo de alcohol y café de los estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas refirieron 75% y 85,4% y los de la Universidad Carlos Rafael Rodríguez 53,8% y 69,2%,

respectivamente. Al comparar estudiantes de ambas universidades, el consumo predominó en la Universidad de Ciencias Médicas.

En el Perú, un millón 189 mil 32 peruanos han probado la marihuana alguna vez en su vida y, aunque no es fácil establecer un número de adictos, investigaciones hechas por el Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO, 2018) a partir de estudio clínicos estiman que en el Perú ya habría 107 mil 13 personas adictas a la sustancia y cerca de 200 mil adictos a las drogas ilegales.

- Alcohol: En América Latina, el consumo de alcohol en promedio es más elevado que en el resto del mundo. El consumo excesivo de alcohol, se considera como la ingesta de 5 bebidas alcohólicas promedio o más de alcohol puro por lo menos una vez en los último treinta días, se ha elevado en los últimos cinco años de 17,9% a 29,4% en los hombres y de 4,6% a 13% en las mujeres Organización Panamericana de la Salud (González y Palacios, 2017).

En Perú, según (CEDRO, 2018) el 37% de la población encuestada afirma que consumió alcohol en el último mes, el 63% en el último año y el 79% en algún, periodo de su vida.

En un estudio realizado por la Universidad de Nariño a estudiantes universitarios colombianos, se halló un aumento de consumo de alcohol de 97,5%, el 76% de los estudiantes reporta consumir alcohol con su grupo de amigos, seguido de la familia el 24,9%. La frecuencia de consumo de alcohol cada mes es de 25,8% y cada quince días es de 18,8%.

- Tabaco: el tabaquismo es principalmente un problema de salud pública que encarna una epidemia global que hace mucho daño a la salud de los estudiantes universitarios. La situación en el mundo nos muestra que 1100 millones de personas fuman y a la vez 4 millones mueren por año, se considera que 10 millones morirán por año en el 2030. En el Perú, el escenario del tabaquismo para el año 2000 refiere que 61% de los varones y 46% de las mujeres han fumado alguna vez (Pinillos, Quesquén, Bautista y Poquioma, 2005).

#### *2.2.1.4.3 Dimensión psicológica.*

Se encuentran las emociones y el intelecto, así como también eliminar tensiones ya sean de estrés o tristeza, tener confianza en sí mismo, encontrar un propósito en el mundo (Ruiz, 2017).

- Manejo de estrés: implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión (Jiménez y Ojeda, 2017).
- Estado emocional: la autoconfianza, la estabilidad emocional, la fortaleza positiva y la autoestima pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ciclo vital (Ruiz, 2017).

#### **2.2.2 Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su documento Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, considera a la actividad física

como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS, 2020).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (como se citó en Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011) define la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético actividad mayor al de reposo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, que produce beneficios a la salud, a través de la práctica del deporte, ejercicios físicos, bailes, juegos de recreación y actividades habituales.

La actividad física abarca el ejercicio, todo tipo de movimiento corporal y se puede realizar mediante juegos, en la vida diaria a través de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS, 2020).

La actividad física en los últimos años se ha transformado en un pilar primordial para las estrategias y programas de salud pública, ya que tiene numerosos beneficios frente a la inactividad física, la cual se considera dentro de los cuatro factores de riesgo de mortalidad mundial.

Entre los criterios empleados en la medición de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han desarrollado una serie de estándares. Entre los instrumentos diseñados para ser empleados en adultos de edades comprendidas entre 18 a 65 años, se tiene el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Internacional Physical Activity Questionnaire), existiendo dos versiones del mismo (versión corta y versión larga) (Carrera, 2017).

- Versión Corta, contiene 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la individuo emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado (Carrera, 2017).
- La actividad semanal se registra en METS (Unidad de medida del índice metabólico) por minuto y semana con los siguientes valores:
  - Caminar: 3,3 Mets
  - Actividad física moderada: 4 Mets
  - Actividad física vigorosa: 8 Mets

CATEGORÍA	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA
Bajo (categoría 1)	No realiza ninguna actividad física.
	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3.
Moderado (categoría 2)	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día.
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
Alto (categoría 3)	Realizar actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

*Figura 1.* Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) según Carrera (2017).

## **2.3 Hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis principal.**

H1: Existe relación entre estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.

### **2.3.2. Hipótesis específicas.**

- H1: Existe relación entre la dimensión biológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.
- Ho: No existe relación entre la dimensión biológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.
- H2: Existe relación entre la dimensión social del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.
- Ho: No existe relación entre la dimensión social del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.



- H3: Existe relación entre la dimensión psicológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.
- Ho: No existe relación entre la dimensión psicológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.

## **Capítulo III. Materiales y métodos**

### **3.1 Tipo de investigación**

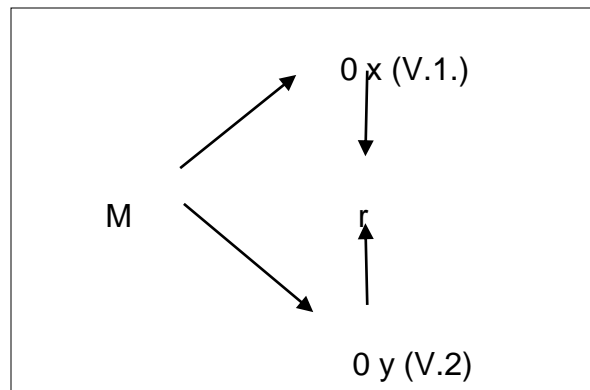
La investigación es de enfoque cuantitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el enfoque cuantitativo emplea la recolección de datos para aprobar hipótesis, fundamentándose en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Es de tipo correlacional. Según Hernández et al. (2014) los estudios correlacionales tienen como propósito conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un escenario en particular.

### **3.2 Diseño de la investigación**

El diseño de investigación empleado es descriptivo-correlacional, ya que se tratará de establecer la relación entre los estilos de vida saludable y el nivel de actividad física en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.

Según Hernández et al. (2014) este estudio tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más variables. Al esquematizar este tipo de investigación obtenemos la siguiente figura:



*Figura 2. Diseño de Investigación*

M = Muestra

Ox y Oy= Observaciones de las variables

Ox = Estilos de vida

Oy = Nivel de actividad física

r = Relación entre variable

### **3.3 Población y muestra**

Para efectos de la investigación, se incluyó al 100% (66) de la población matriculados de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión- Lima.

La muestra del estudio se conformó con la totalidad de la población, es decir, es de carácter censal no probabilística (Hernández et al., 2014).

### 3.4 Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional/ Valoración
Estilo de vida	Biológica	Alimentación	Ítems 01,02,03,04,05	Sumatoria de puntos: (1) Siempre, (2) Frecuentemente, (3) Algunas veces, (4) Nunca.
		Descanso y sueño	Ítems 06,07,08	
		Actividad física y ejercicios	Ítems 09,10,11,12	
		Recreación	Ítems 13,14,15,16	
	Social	Consumo de sustancias nociones	Ítems 17,18,19,20	
		Responsabilidad en salud	Ítems 21,22,23	
	Psicológica	Manejo estrés	Ítems 24, 25, 26, 27	
		Estado nutricional	Ítems 28, 29, 30	
Nivel de actividad física	Alto	Actividades físicas intensas	Ítems 01,02	Sumatoria de puntos: (1) Bajo, (2) Moderado, (3) Alto.
	Moderado	Actividades moderadas	Ítems 03,04	
		Caminar	Ítems 05,06	
	Bajo	Sentado (durante días laborales)	Ítems 07	

### **3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica que se empleó para medir el estilo de vida es el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Walker, Sechrist, Pender en el año 1995 adaptado y validado en el Perú por Ruiz (2017). Las dimensiones del estilo de vida son biológica, social y psicológica. La valoración fue por sumatoria de puntos (1) siempre, (2) frecuentemente, (3) algunas veces y (4) nunca.

El instrumento que se empleó para medir el nivel de actividad física es el Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (Internacional Physical Activity Questionnaire, IPAQ) con la aprobación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre los años 1997-1998, este permitió evaluar el nivel de actividad física por medio de cinco objetivos de actividad independientemente. El cuestionario ha sido validado y recomendando en más de 12 países para propósitos de control e investigación en poblaciones entre 15 y 69 años.

Se calificó en tres categorías que van de 1 a 3, siendo (1) la más alta (2) moderada y 3 (baja). (IPAQ, 2002).

Ambos cuestionarios fueron aplicados de manera electrónica a través de correos electrónicos institucionales en el mes de marzo de 2020, con los siguientes links:

- <https://forms.gle/py4EnxsRSyMw3MAu8>
- <https://forms.gle/ohaJSAhYA6wg5Jtj7>

### **3.6 Procesamiento y análisis de datos**

Para procesar y analizar los datos de las variables Estilo de vida y Nivel de actividad física, se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics v. 23. Asimismo,

para las mismas variables, se utilizaron los estadísticos de la media, mediana, moda, varianza, desviación estándar, máximo y mínimo.

También, se utilizó la prueba Kolmogorov – Smirnov, donde a través de una prueba de bondad de ajuste verifica las puntuaciones que hemos obtenido de la muestra, si siguen o no una distribución normal. Además, se empleó la prueba de K-S Lilliefors que contrastó una distribución no paramétrica.

Por último, se utilizó la prueba de correlación Rho Spearman con un nivel de significancia de  $p \leq 0,05$ , para determinar la correlación entre las variables y dimensiones.

### **3.7 Aspectos éticos**

Por medio de un consentimiento informado vía online se solicitó la autorización a los participantes para la evaluación de estilo de vida y nivel de actividad física. Así mismo, se preguntó y respetó el derecho de cada estudiante universitario de participar o no en el estudio. La información recolectada en el cuestionario de estilo de vida y nivel de actividad física se trató de manera reservada y no se dio a conocer a ninguna persona sin consentimiento por escrito. Adicionalmente, la información recogida puede ser utilizada para análisis estadístico u otros propósitos científicos institucionales, pero siempre guardando su derecho de privacidad.

## Capítulo IV. Resultados y discusión

### 4.1. Resultados

Tabla 1

*Estadísticos de las variables intervinientes*

	Edad	Sexo
Media	1,45	1,64
Error estándar de la media	,087	,060
Mediana	1,00	2,00
Moda	1	2
Desviación	,706	,485
Varianza	,498	,235
Mínimo	1	1
Máximo	4	2
Suma	96	108

*Nota:* La tabla 1 indica que 66 datos son válidos, además, muestra los estadísticos de la media, mediana, moda, varianza, desviación estándar, máximo y mínimo de las variables intervinientes edad y sexo.

Tabla 2

*Frecuencia de la variable interviniente Edad*

	n	%
16-20 años	43	65,2%
21-25 años	17	25,8%
26-30 años	5	7,6%
Más de 31 años	1	1,5%

*Nota:* A continuación, la tabla 2 indica la frecuencia de la edad de la muestra, revela que un 65,2% se encuentra entre los 16 y 20 años, un 25,8% está en el rango de 21 a 25 años, el 7,6% pertenece al rango de los 26 a 30 años y el 1,5% es mayor de 31 años.

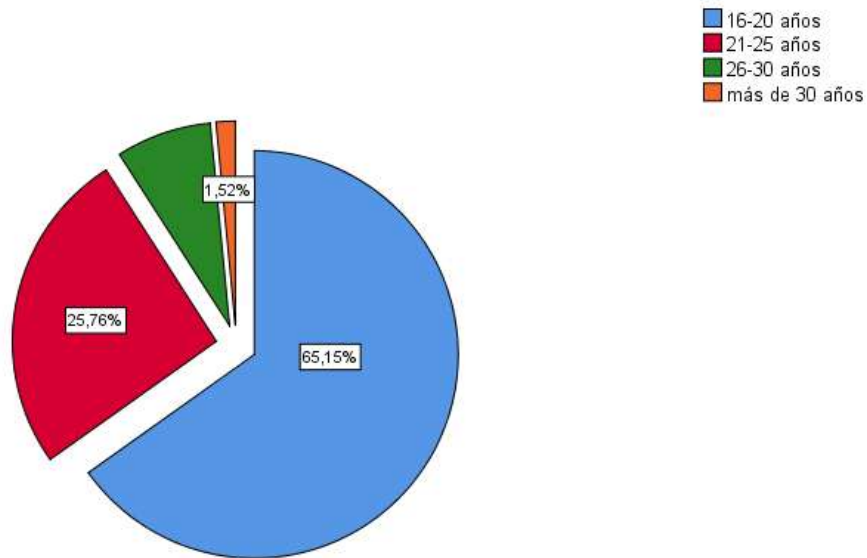


Figura 3. Porcentajes de la variable Edad

Tabla 3

Frecuencia de la variable interviniente Género

	n	%
Hombre	24	36,4%
Mujer	42	63,6%

Nota: De acuerdo a la tabla 4, muestra la frecuencia del género de la muestra, un 63,4% son mujeres y el 36,4% son varones.



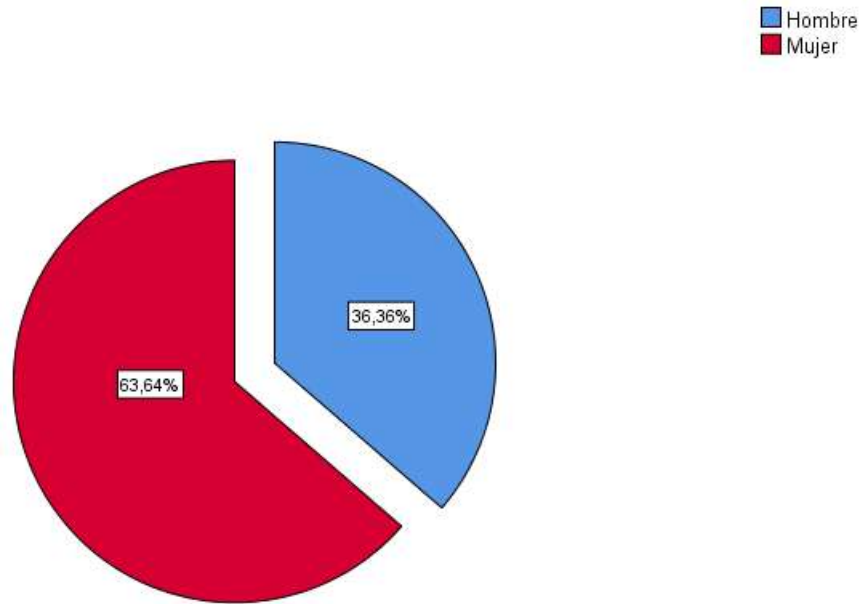


Figura 4. Porcentajes de la variable Sexo

Tabla 4

*Estadísticos de la variable Estilos de vida y sus dimensiones*

	Media	Error estándar de la media	Mediana	Moda	Desviación	Varianza	Mínimo	Máximo	Suma
Alimentación	2,14	,064	2,00	2	,523	,273	1	3	141
Descanso y sueño	2,64	,077	3,00	3	,624	,389	2	4	174
Actividad física y ejercicios	2,92	,092	3,00	3	,751	,563	1	4	193
Dimensión biológica	2,53	,066	3,00	3	,533	,284	1	3	167
Recreación	2,68	,078	3,00	3	,636	,405	1	4	177
Consumo de sustancias nocivas	3,80	,054	4,00	4	,437	,191	2	4	251
Responsabilidad en salud	2,68	,084	3,00	3	,683	,466	1	4	177
Dimensión social	3,03	,065	3,00	3	,525	,276	2	4	200
Manejo de estrés	2,55	,104	3,00	3	,845	,713	1	4	168
Estado emocional	1,83	,080	2,00	2	,646	,418	1	3	121
Dimensión psicológica	2,12	,070	2,00	2	,569	,324	1	3	140
Estilo de vida	2,58	,061	3,00	3	,498	,248	2	3	170

*Nota:* La tabla 4 muestra los estadísticos de la media, mediana, moda, varianza, desviación estándar, máximo y mínimo de la variable de estudio Estilo de vida y sus dimensiones.

Tabla 5

Frecuencia del indicador alimentación de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

	n	%
Siempre	5	7,6%
Frecuentemente	47	71,2%
Algunas veces	14	21,2%

*Nota:* La tabla 5 muestra la frecuencia del indicador alimentación de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida de la muestra. Un 7,6% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 71,2% cumple frecuentemente con estos estándares y el 21,2% solo algunas veces cumple con dichos estándares.

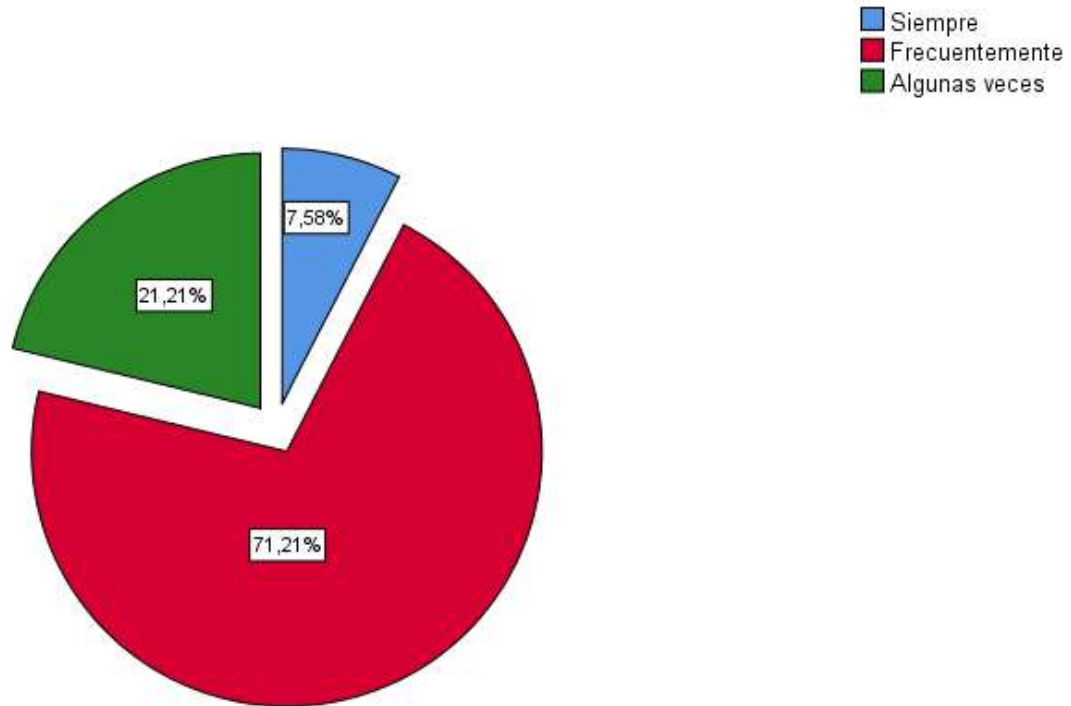


Figura 5. Porcentajes del indicador alimentación de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 6

*Frecuencia del indicador descanso y sueño de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.*

	n	%
Frecuentemente	29	43,9%
Algunas veces	32	48,5%
Nunca	5	7,6%

*Nota:* La tabla 6 muestra la frecuencia del indicador descanso y sueño de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida de la muestra; evidencia que un 43,9% frecuentemente cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 48,5% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 7,6% no cumple con estos estándares.

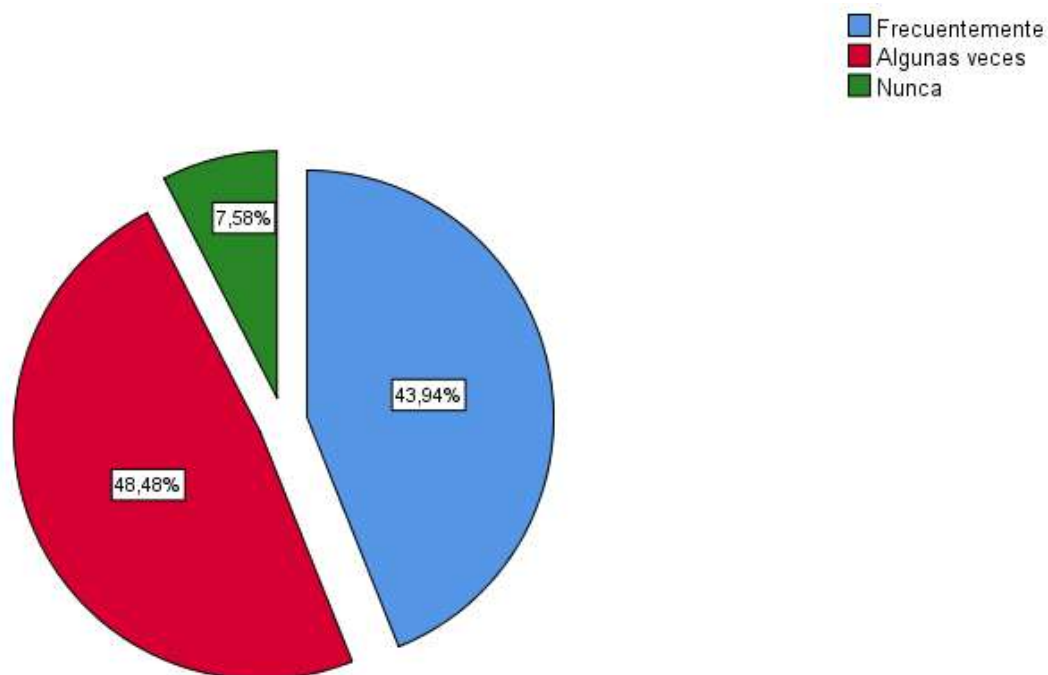


Figura 6. Porcentajes del indicador descanso y sueño de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 7

*Frecuencia del indicador Actividad física y ejercicios de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.*

	n	%
Siempre	3	4,5
Frecuentemente	12	18,2
Algunas veces	38	57,6
Nunca	13	19,7

*Nota:* La tabla 7 muestra la frecuencia del indicador Actividad física y ejercicios de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida de la muestra, donde un 4,5% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 18,2% cumple frecuentemente con estos estándares, el 57,6% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 19,7% nunca cumple con estos estándares. Lo que hace que la correlación sea negativa.

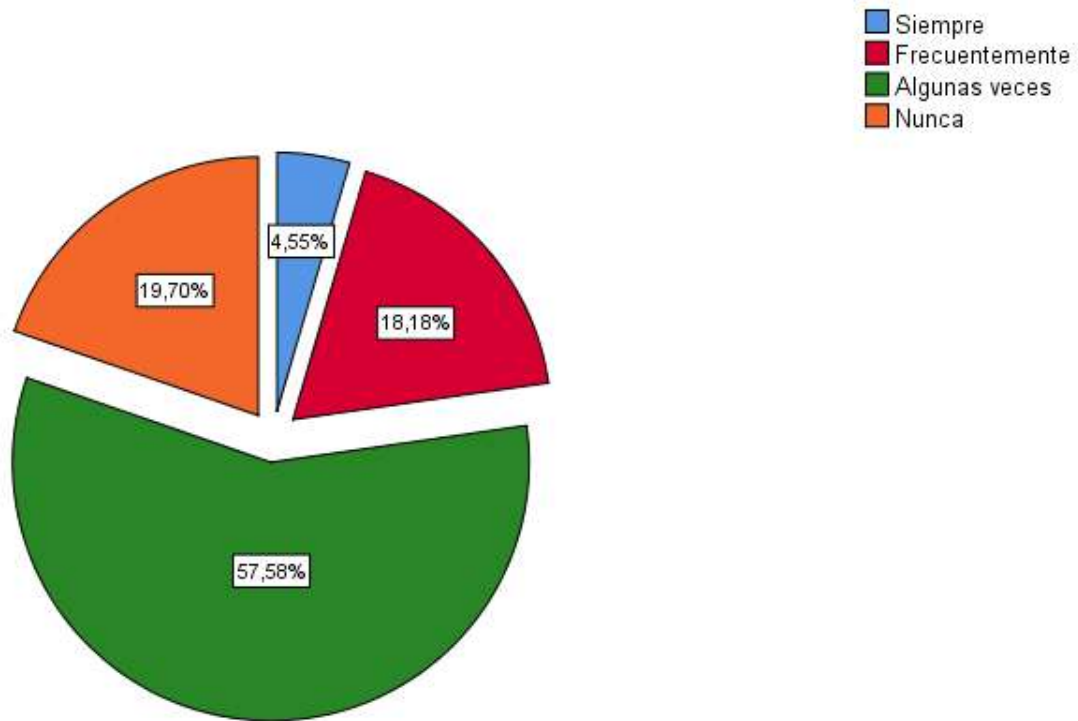


Figura 7. Porcentajes del indicador Actividad física y ejercicios de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 8

Frecuencia de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

	n	%
Siempre	1	1,5%
Frecuentemente	29	43,9%
Algunas veces	36	54,5%

Nota: La tabla 8 reporta la frecuencia de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida de la muestra, esta indica que un 1,5% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 43,9% cumple frecuentemente con estos estándares y el 54,5% solo lo hace algunas veces.

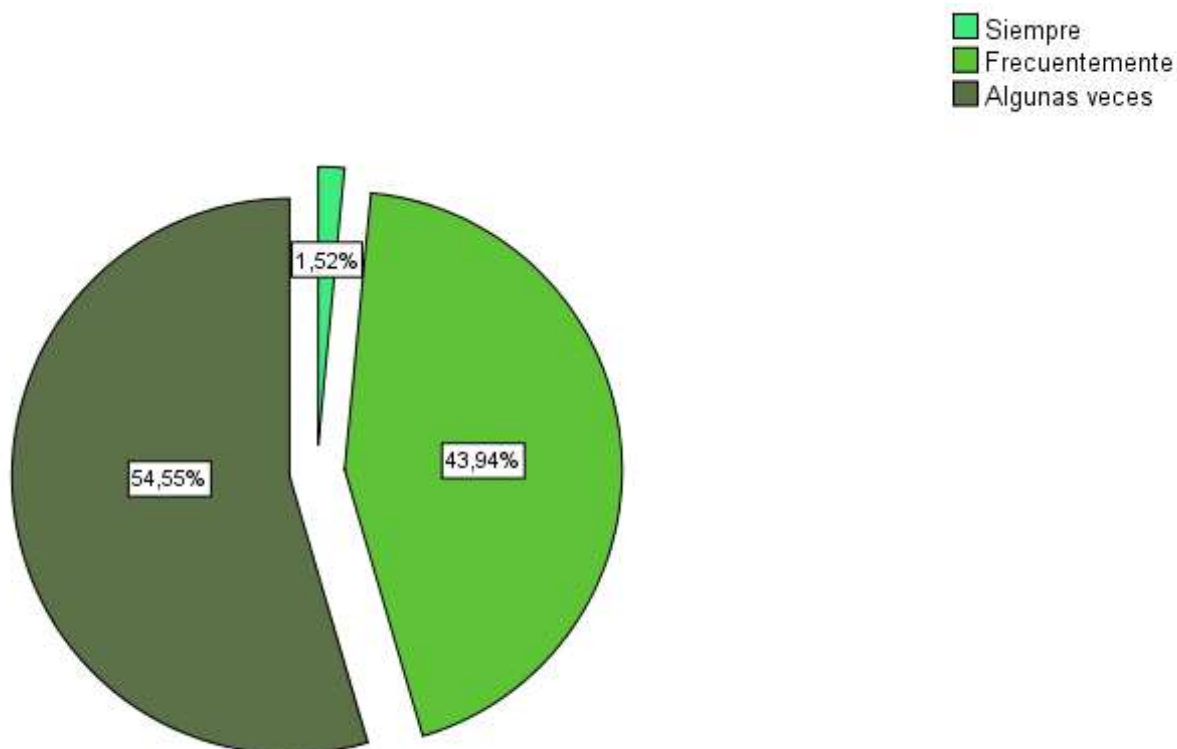


Figura 8. Porcentajes de la dimensión biológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 9

Frecuencia del indicador Recreación de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

	n	%
Siempre	2	3%
Frecuentemente	21	31,8%
Algunas veces	39	59,1%
Nunca	4	6,1%

Nota: La tabla 9 muestra la frecuencia del indicador Recreación de la dimensión social de la variable Estilo de vida de la muestra. Se nota que un 3,0% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 31,8% cumple frecuentemente con estos estándares, el 59,1% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 6,1% nunca los cumple.

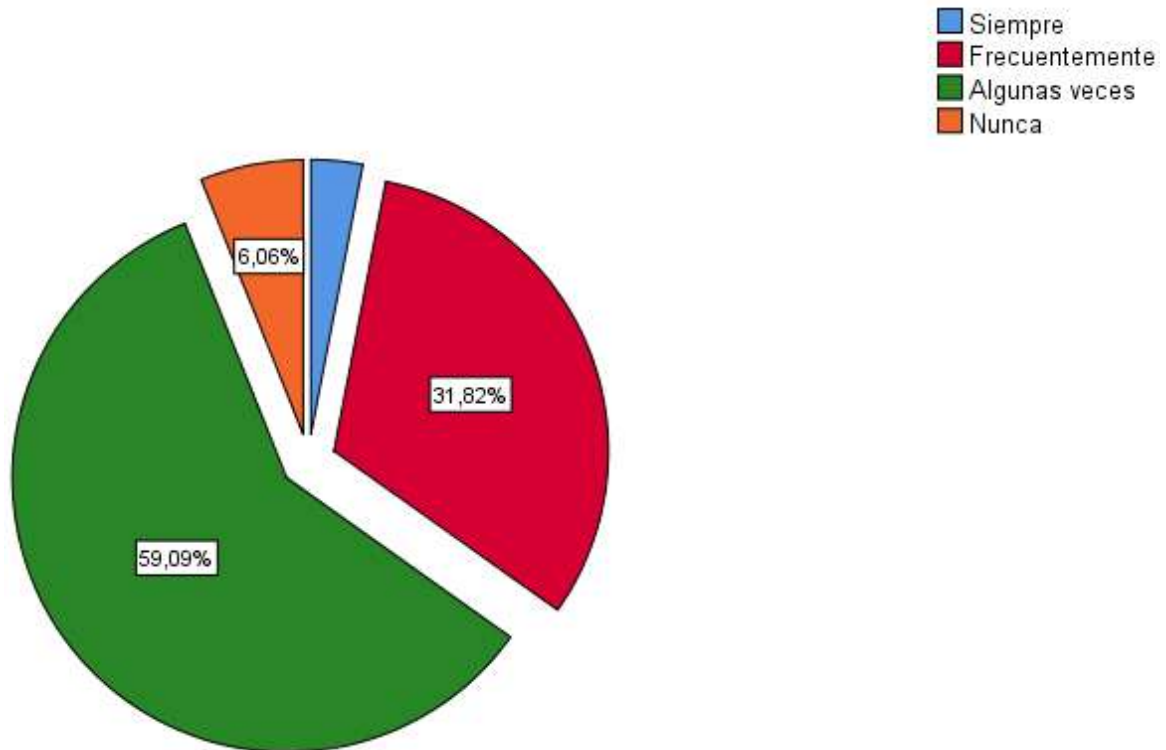


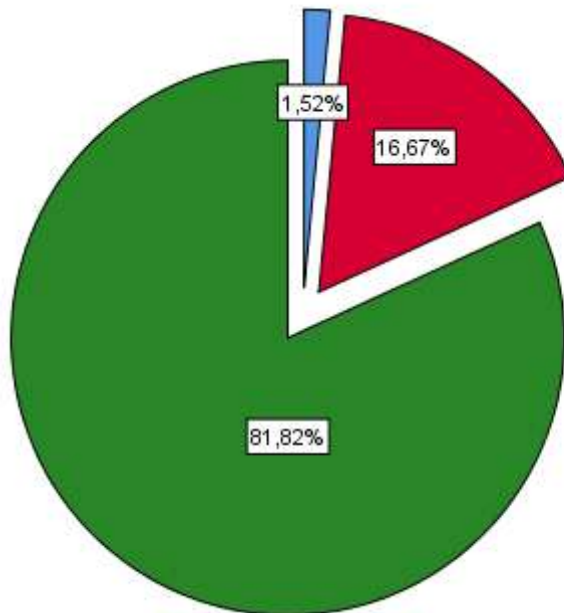
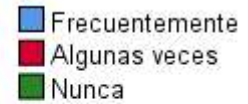
Figura 9. Porcentajes del indicador Recreación de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

Tabla 10

Frecuencia del indicador Consumo de sustancias nocivas de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

	n	%
Frecuentemente	1	1,5%
Algunas veces	11	16,7%
Nunca	54	81,8%

Nota: La tabla 10 revela la frecuencia del indicador Consumo de sustancias nocivas de la dimensión social de la variable Estilo de vida de la muestra. Se detalla que un 1,5% frecuentemente cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 16,7% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 81,8% nunca cumple con estos estándares.



*Figura 10.* Porcentajes del indicador Consumo de sustancias nocivas de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

Tabla 11

*Frecuencia del indicador Responsabilidad en salud de la dimensión social de la variable Estilo de vida.*

	n	%
Siempre	1	1,5%
Frecuentemente	26	39,4%
Algunas veces	32	48,5%
Nunca	7	10,6%

*Nota:* La tabla 11 revela la frecuencia del indicador Responsabilidad en salud de la dimensión social de la variable Estilo de vida de la muestra. En ella se observa que un 1,5% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 39,4% cumple frecuentemente con estos estándares, el 48,5% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 10,6% nunca los cumple.



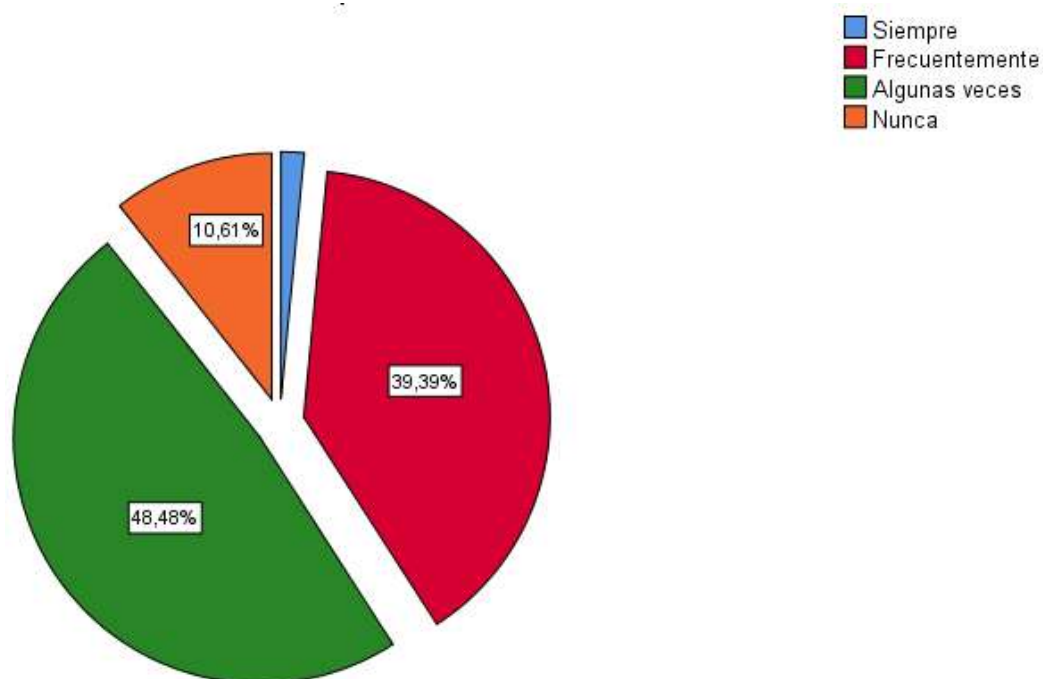


Figura 11. Porcentajes del indicador responsabilidad en salud de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

Tabla 12

Frecuencia de la dimensión social de la variable Estilo de vida

	n	%
Frecuentemente	8	12,1%
Algunas veces	48	72,7%
Nunca	10	15,2%

Nota: La tabla 12 indica la frecuencia de la dimensión Social de la variable Estilo de vida de la muestra, en la que un 12,1% frecuentemente cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 72,7% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 15,2% no cumple dichos estándares.

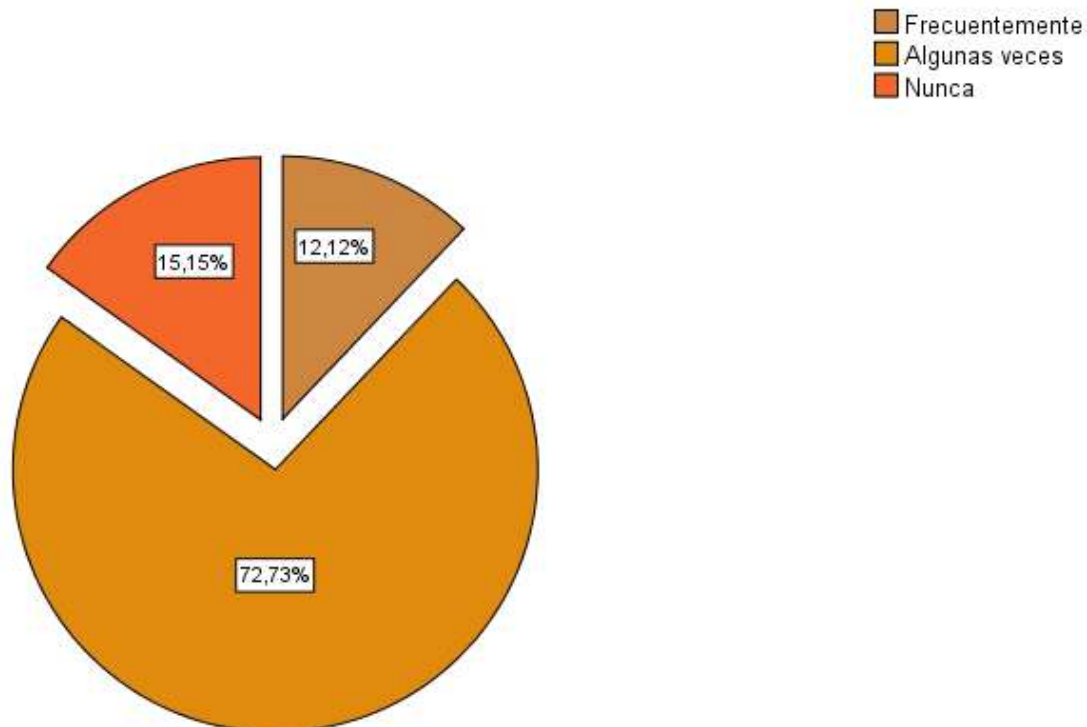


Figura 12. Porcentajes de la dimensión social de la variable Estilo de vida.

Tabla 13

Frecuencia del indicador Manejo de estrés de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida.

	n	%
Siempre	8	12,1%
Frecuentemente	21	31,8%
Algunas veces	30	45,5%
Nunca	7	10,6%

*Nota:* En la tabla 13 se revela la frecuencia del indicador Manejo de estrés de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida de la muestra. Los porcentajes indican que un 12,1% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 31,8% cumple frecuentemente con estos estándares, el 45,5% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 10,6% nunca los cumple.

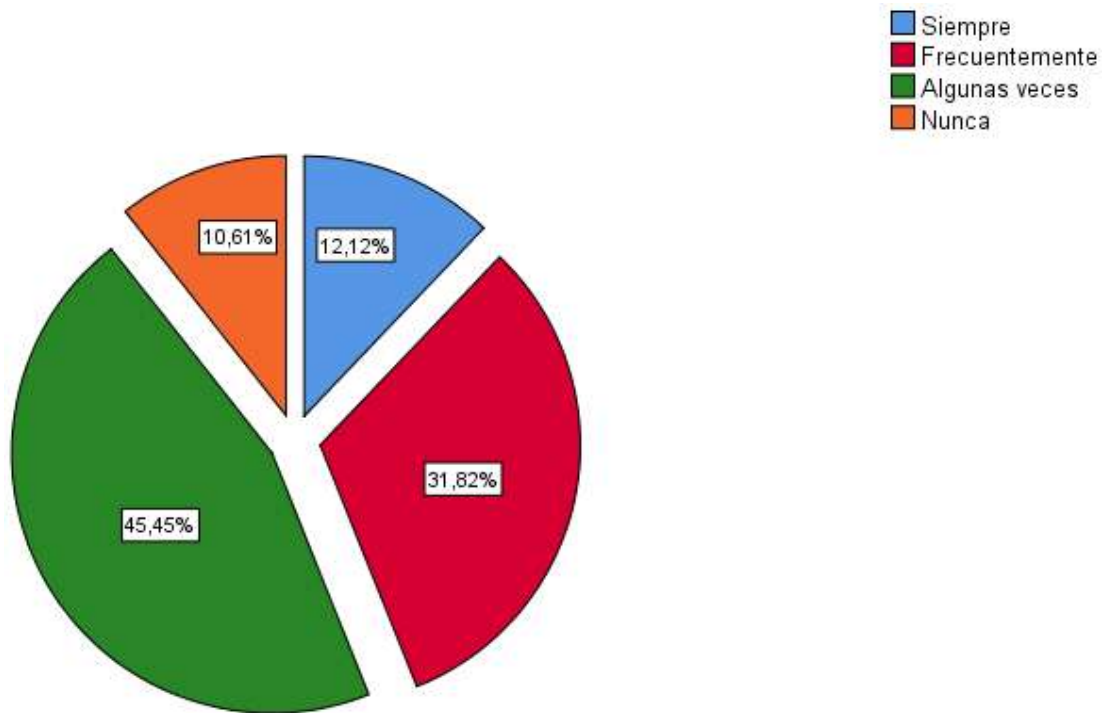


Figura 13. Porcentajes del indicador manejo de estrés de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 14

*Frecuencia del indicador Estado emocional de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida*

	n	%
Siempre	20	30,3%
Frecuentemente	37	56,1%
Algunas veces	9	13,6%

*Nota:* La tabla 14 muestra la frecuencia del indicador Estado emocional de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida de la muestra. Los porcentajes señalan que el 30,3% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 56,1% cumple frecuentemente con estos estándares y el 13,6% solo algunas veces cumple con dichos estándares.

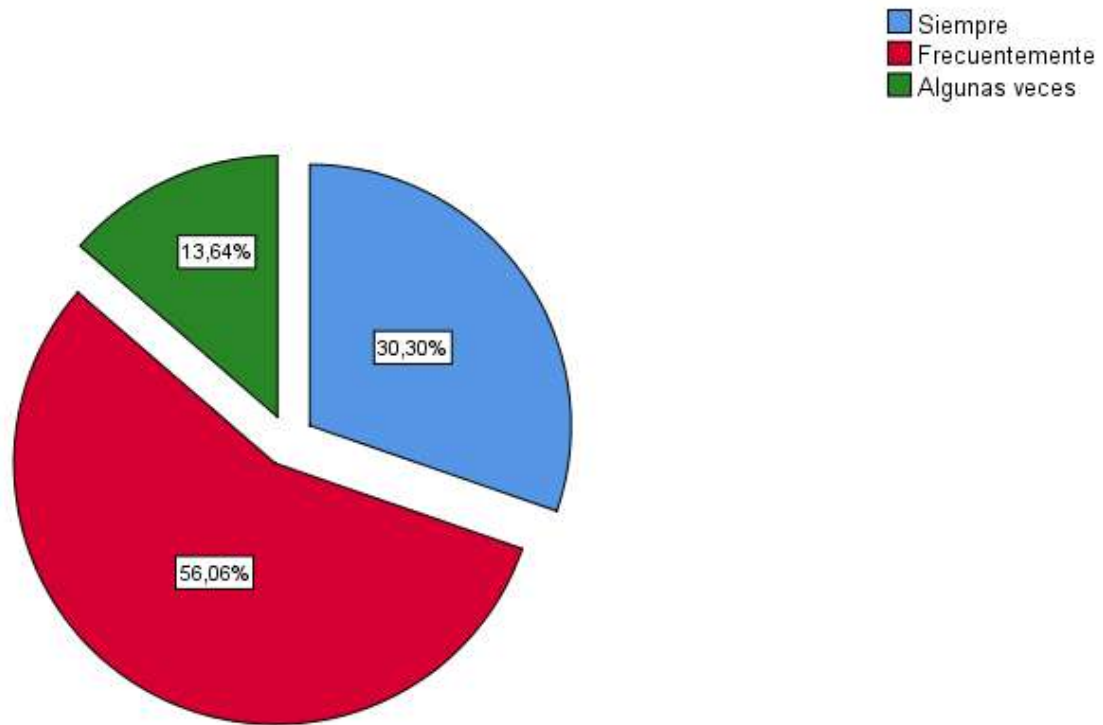


Figura 14. Porcentajes del indicador estado emocional de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 15

Frecuencia de la dimensión Psicológica de la variable Estilo de vida

	n	%
Siempre	7	10,6%
Frecuentemente	44	66,7%
Algunas veces	15	22,7%

Nota: En la tabla 15 se evidencia la frecuencia de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida de la muestra. Los porcentajes señalan que un 10,6% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 66,7% cumple frecuentemente con estos estándares y el 22,7% solo algunas veces los cumple.

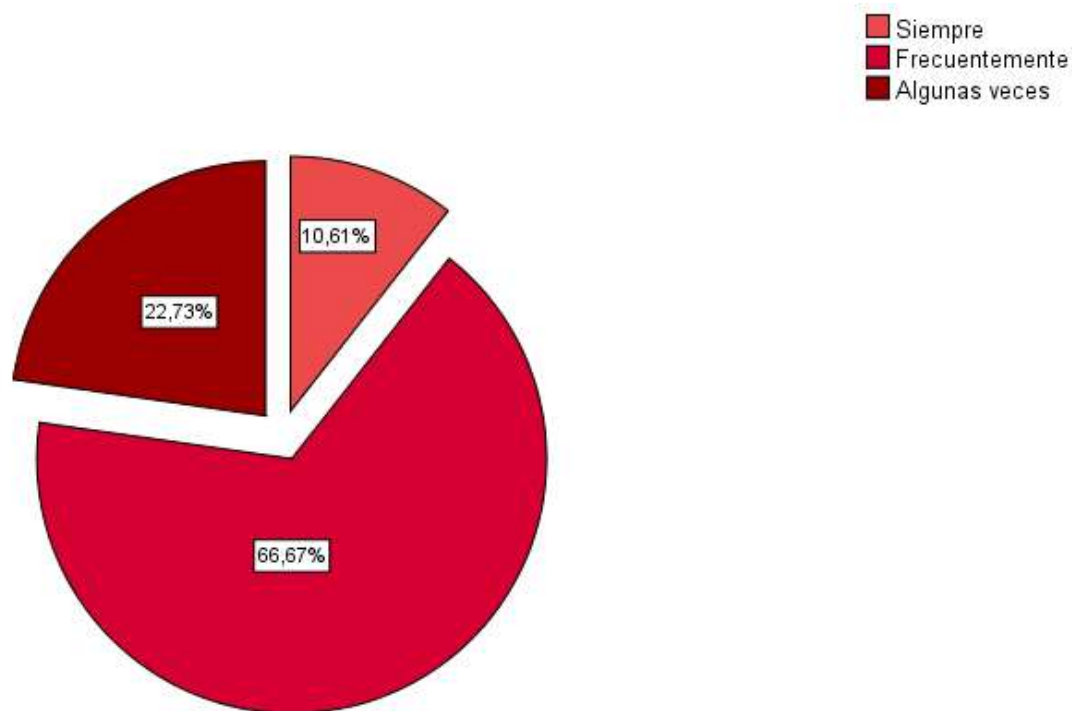


Figura 15. Porcentajes de la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida.

Tabla 16

Frecuencia de la variable Estilo de vida

	n	%
Frecuentemente	28	42,4%
Algunas veces	38	57,6%

Nota: Con respecto a la primera variable, la tabla 16 muestra la frecuencia de la variable Estilo de vida. Dicha tabla reporta que un 42,4% frecuentemente cumple los estándares de estilo de vida de la OMS y el 57,6% solo algunas veces cumple con dichos estándares.

■ Frecuentemente  
 ■ Algunas veces

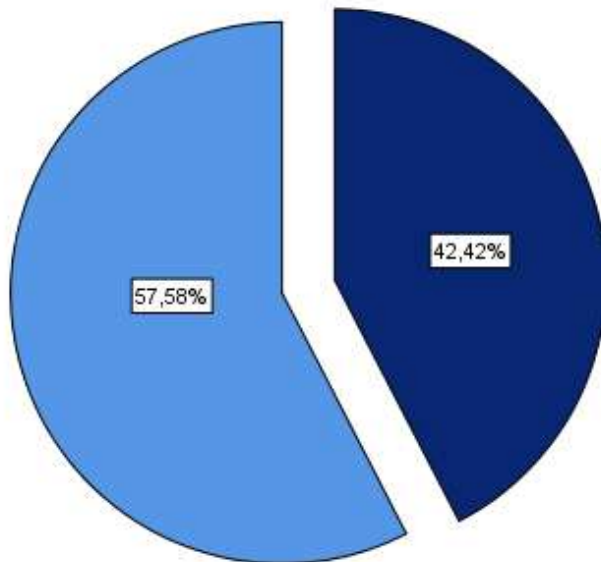


Figura 16. Porcentajes de la variable Estilo de vida.

Tabla 17

*Estadísticos de la variable Nivel de intensidad física y sus dimensiones*

	Intensidad alta	Intensidad media	Intensidad baja	Nivel de intensidad física
Media	1,73	1,68	2,23	1,86
Error estándar de la media	,098	,106	,109	,091
Mediana	2,00	1,00	3,00	2,00
Moda	1	1	3	2
Desviación	,795	,862	,880	,742
Varianza	,632	,743	,774	,550
Mínimo	1	1	1	1
Máximo	3	3	3	3
Suma	114	111	145	123

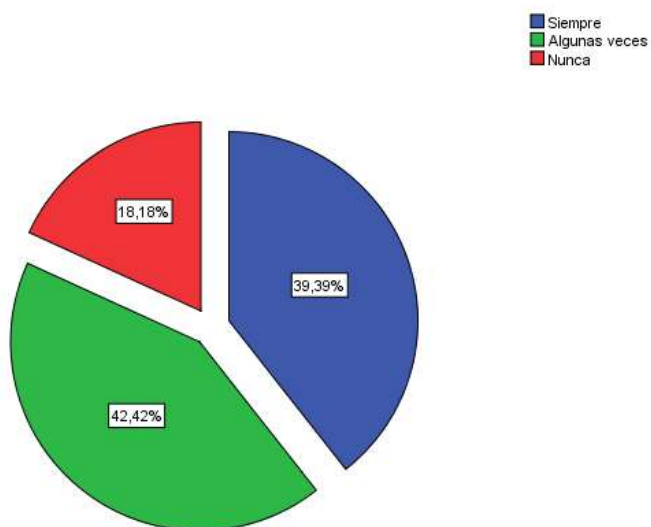
*Nota:* La tabla 17 muestra los estadísticos de la media, mediana, moda, varianza, desviación estándar, máximo y mínimo de la variable de estudio Nivel de intensidad física y sus dimensiones.

Tabla 18

*Frecuencia de la dimensión Intensidad alta de la variable Nivel de intensidad física*

	n	%
Siempre	26	39,39%
Algunas veces	28	42,42%
Nunca	12	18,18%

*Nota:* La tabla 18 muestra la frecuencia de la dimensión Intensidad alta de la variable Nivel de intensidad física de la muestra. Esta indica que un 39,39% siempre hace actividad física intensa semanalmente, el 42,42% algunas veces hace actividad física intensa semanalmente y el 18,18% nunca hace actividad física intensa semanalmente.



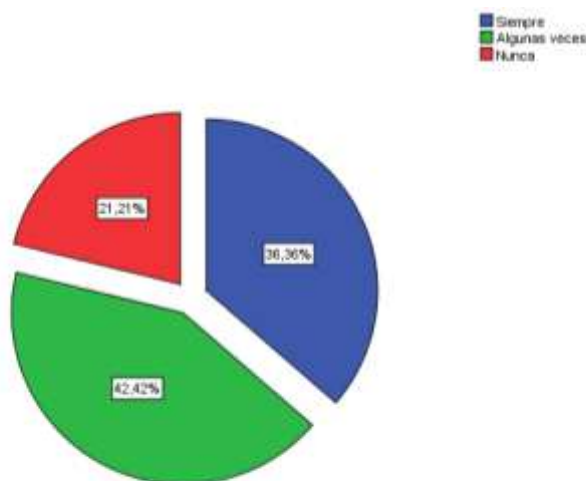
*Figura 17.* Porcentajes de la dimensión intensidad alta de la variable Nivel de intensidad física.

Tabla 19

*Frecuencia de la dimensión Intensidad media de la variable Nivel de intensidad física*

	n	%
Siempre	24	36,36%
Algunas veces	28	42,42%
Nunca	14	21,21%

*Nota:* En la tabla 19 observamos que, en relación a la frecuencia de la dimensión Intensidad media de la variable Nivel de intensidad física de la muestra, un 36,36% siempre hace actividad física de intensidad media semanalmente, el 42,42% algunas veces hace actividad física de intensidad media semanalmente y el 21,21% nunca realiza tal actividad física.



*Figura 18.* Porcentajes de la dimensión intensidad media de la variable Nivel de intensidad física.

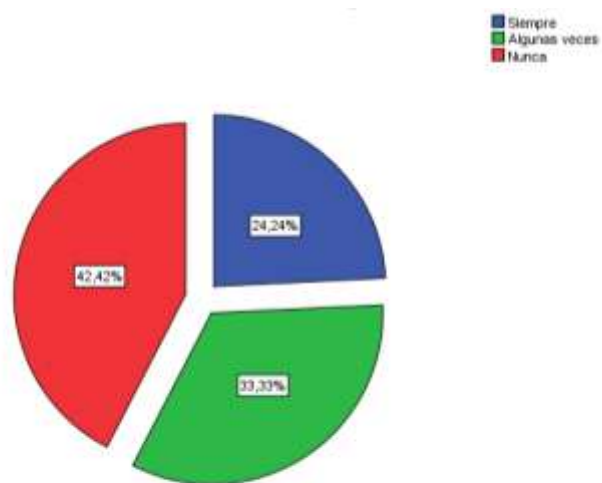


Tabla 20

*Frecuencia de la dimensión Intensidad baja de la variable Nivel de intensidad física*

	n	%
Siempre	16	24,24%
Algunas veces	22	33,33%
Nunca	28	42,42%

*Nota:* Respecto a la frecuencia de la dimensión Intensidad baja de la variable Nivel de intensidad física de la muestra, la tabla 20 reporta que un 24,24% siempre hace actividad física de intensidad baja semanalmente, el 33,33% algunas veces hace actividad física de intensidad baja semanalmente y el 42,42% nunca realiza tal actividad física.



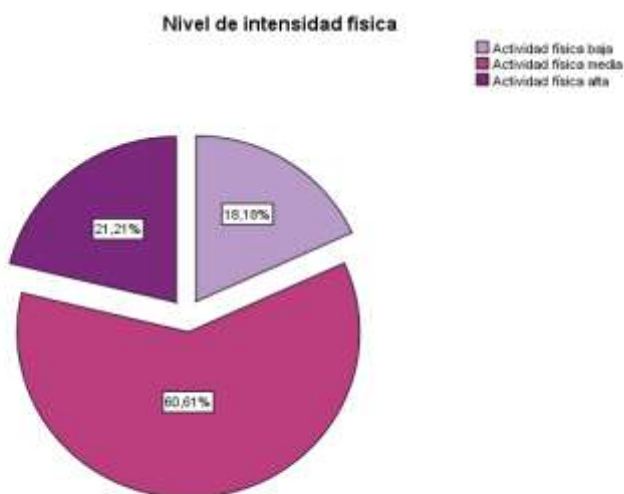
*Figura 19.* Porcentajes de la dimensión intensidad baja de la variable Nivel de intensidad física.

Tabla 21

*Frecuencia de la variable Nivel de actividad física*

	n	%
Actividad física baja	12	18,18%
Actividad física media	40	60,61%
Actividad física alta	14	21,21%

*Nota:* La segunda variable se muestra en la tabla 21 la cual indica el nivel de actividad física de la muestra, se señala que un 18,18% tiene un nivel de actividad física baja, el 60,61% tiene un nivel de actividad física media y el 21,21% tiene un nivel de intensidad alta.



*Figura 20.* Representa los porcentajes de la variable Nivel de intensidad física

Tabla 22

Prueba de Bondad de Ajuste de Kolmogorov-Smirnov

Variables	Media	D.E.	K-S	P
Dimensión biológica	2,53	,533	,357	,000
Dimensión social	3,03	,525	,371	,000
Dimensión psicológica	2,12	,569	,357	,000
Nivel de intensidad física	1,86	,742	,226	,000

*Nota:* Los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov se presentan en la tabla 22. En ella se observa que las variables tienen un valor de significancia igual a 0 y no se aproximan a una distribución normal ( $p < 0.05$ ). En ese sentido, se determinarán las correlaciones entre variables y dimensiones, por lo tanto, la prueba estadística a usarse deberá ser no paramétrica, la que corresponde a la Prueba de Correlación de Spearman.

Tabla 23

*Correlación entre el Estilo de vida y el nivel de intensidad física*

	Estilo de vida	
	Rho	p
Nivel de intensidad física	0,157	0,249

*Nota:* En la tabla 23 se observa que existe una correlación con un valor de Rho Spearman de 0,157. Por lo tanto, existe una relación entre el estilo de vida y los niveles de intensidad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, esto evidencia que esta relación es directamente proporcional (es decir a mayor actividad física mejora el estilo de vida) entre una y otra variable y su significancia es muy baja por el valor de 0,249.

Tabla 24

*Correlación entre la dimensión biológica del Estilo de vida y el nivel de intensidad física*

	Dimensión biológica	
	rho	p
Nivel de intensidad física	0,046	0,716

*Nota:* En la tabla 24 muestra la correlación con un valor de Rho Spearman de 0,046. Por ende, se evidencia que existe una relación positiva entre la dimensión biológica de la variable estilo de vida y los niveles de intensidad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, esto evidencia que esta relación es directamente proporcional (es decir a mayor actividad física mejora el estilo de vida) entre una y otra variable y su significancia es alta por el valor de 0,716.

Tabla 25

*Correlación entre la dimensión Social del Estilo de vida y el nivel de intensidad física*

	Dimensión social	
	rho	p
Nivel de intensidad física	0,001	0,993

*Nota:* La tabla 25 muestra la correlación de Rho Spearman de 0,001. Por lo tanto, se evidencia que existe una relación positiva entre la dimensión social de la variable estilo de vida y los niveles de intensidad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, esto implica que esta relación es directamente proporcional (es decir a mayor actividad física mejora el estilo de vida) entre una y otra variable y su significancia es alta por el valor de 0,993.

Tabla 26

*Correlación entre la dimensión psicológica del estilo de vida y el nivel de intensidad física*

	Dimensión psicológica	
	rho	p
Nivel de intensidad física	0,058	0,642

*Nota:* La tabla 26 muestra la correlación con un valor de Rho de Spearman de 0,058. Por lo tanto, se evidencia que existe una relación positiva entre la dimensión psicológica de la variable estilo de vida y los niveles de intensidad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, vale decir, que esta relación es directamente proporcional entre una y otra variable y su significancia es moderada por el valor de 0,642.

#### **4.2 Discusión de resultados**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Actualmente, 3 millones de muertes a nivel mundial, son atribuibles a la inactividad física. Se estima que la inactividad física causa alrededor de 21-25% de los casos de cáncer de colon, 27% de los casos de diabetes mellitus tipo II y 30% de los casos de enfermedad coronaria (Quintero, 2014).

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.

La variable estilo de vida que, de manera general, resulta de las dimensiones biológica, social y psicológica; se reportó que el 42,4% cumple frecuentemente los estándares de estilo de vida de la OMS, mientras que el 57,6% solo algunas veces cumple con dichos estándares. Resultados análogos obtuvo Tumay (2017) en su investigación sobre los estilos de vida en Lima, en la que se encontró que del 100% de alumnos encuestados, el 70% tiene estilos de vida desfavorables. También, la

investigación de González y Palacios (2017) al estudiar sobre los estilos de vida y la salud en los estudiantes de odontología de la Universidad de Santiago de Cali, reportó una correlación débil. A esto se suman Jácome et al. (2019) quienes realizaron un estudio con el objetivo de identificar el nivel de actividad física y estilo de vida en estudiantes de residencia médica de una universidad pública. Los reportes indican que el 53,8% de los residentes presentaba sobrepeso, el 51,3% tenía un porcentaje de grasa muy alto, un 48% presentaba un nivel de actividad física bajo y 46%, un estilo de vida adecuado.

En cuanto a la dimensión biológica de la variable Estilo de vida, que resulta de los patrones de comportamiento de alimentación, descanso, sueño, actividad física y ejercicio, se reportó que un 1,5% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 43,9% cumple frecuentemente con estos estándares mientras que el 54,5% solo algunas veces cumple con dichos estándares. Estos resultados son análogos a los obtenidos en el estudio de Sánchez y De Luna (2015) en el que se evidencia que en general los jóvenes universitarios no tienen buenos hábitos alimentarios, pues consumen dietas desequilibradas con alto contenido calórico; asimismo, la práctica del ejercicio físico es baja, aun conociendo que tanto una buena alimentación como la práctica de ejercicios tienen efectos favorables para la salud. También Álvarez y Andaluz (2014) trabajó una investigación cuyo objetivo principal fue determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil. Se investigó que el 50% casi siempre consume comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y el 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio. A esto se suma, el estudio realizado por Jiménez y Ojeda

(2017) cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida sobresaliente entre los estudiantes de la Facultad de Contabilidad y Administración de la Universidad Autónoma de Yucatán. Los resultados dieron a conocer que el 56.36% de los estudiantes tiene hábitos alimenticios regulares y solo un 43.22% logra practicar una buena alimentación; como contrapartida, el 55.29% practica la costumbre de comer comida chatarra; en cuanto a la práctica de ejercicio, se obtuvo que un 57.20% realiza actividad física de manera regular y solo el 32.20% realiza actividad física con mayor frecuencia.

Para la dimensión social de la variable Estilo de vida, que resulta de los patrones de comportamiento: recreación, consumo de sustancias nocivas, responsabilidad en salud, se reportó que un 12,1% frecuentemente cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 72,7% solo algunas veces cumple con dichos estándares y el 15,2% no los cumple. Algo similar ocurrió en el estudio de Páez y Castaño (2010) quien examinó algunos indicadores de los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Manizales, identificando un 65,1% de no fumadores; un 26,9% que no consumen alcohol; el 34,6% muestra problemas con el alcohol y un 21,1% tiene dependencia del mismo.

En cuanto a la dimensión psicológica de la variable Estilo de vida, que resulta de los patrones de comportamiento: manejo de estrés y estado emocional, se arrojaron los siguientes valores: un 10,6% siempre cumple los estándares de estilo de vida de la OMS, el 66,7% cumple frecuentemente con estos estándares y el 22,7% solo algunas veces los cumple. Esto tiene relación con el estudio de Páez y Castaño (2010) quien examinó algunos indicadores de los estilos de vida de los estudiantes

de la Facultad de Psicología de la Universidad de Manizales, sus resultados indicaron que un 40% de la población tiene problemas de ansiedad, el 7,7% de depresión y el 14,8% de riesgo suicida.

Para la variable nivel de actividad, que resulta de las dimensiones alta, media baja se arrojaron los siguientes valores: un 18,18% tiene un nivel de actividad física baja, el 60,61% tiene un nivel de actividad física media y el 21,2% tiene un nivel de intensidad alta. Como contrapartida, Pérez et al. (2014) llevaron a cabo una tesis denominada “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos” en la que reveló que el 97,2% de estudiantes que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Por otro lado, Santillán et al. (2018) efectuó una investigación con el objetivo de determinar el nivel de actividad física entre los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas y de Medicina, los resultados indican que un 55,71% obtuvieron un nivel bajo de actividad física en los estudiantes universitarios encuestados, mientras que los autocalificados de nivel moderado y alto alcanzaron un 44,29%.



## **Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones**

### **5.1. Conclusiones**

En principio, existe una relación positiva entre estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020, esta relación es directamente proporcional (es decir a mayor actividad física mejora el estilo de vida) entre una y otra variable y su significancia es muy baja por el valor de 0,249.

Asimismo, se reporta una relación positiva entre la dimensión biológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020, lo que implica que esta relación es directamente proporcional entre una y otra variable y su significancia es alta por el valor de 0,716.

También, hay una relación positiva entre la dimensión social del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020. Esta relación es directamente proporcional entre una y otra variable y su significancia es alta por el valor de 0,993.

Finalmente, existe una relación positiva entre la dimensión psicológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, dicha relación es directamente proporcional entre una y otra variable y su significancia es moderada por el valor de 0,642.

## 5.2. Recomendaciones

Fomentar la práctica de actividad física adecuada relacionada a la mejora de los estilos de vida en razón al uso adecuado de tiempo libre, alimentación saludable, manejo del estrés, la ansiedad, por medio de charlas de prevención, sensibilización, concientización de los riesgos y consecuencias negativas del consumo de alcohol, tabaco, otras drogas y una cultura del cuidado de la salud.

Promover nuevas estrategias que involucren a todos los estudiantes mediante el Departamento de Bienestar Universitario, el Departamento de Deportes, estableciendo programas de jornadas saludables semanales o mensuales de actividad física, promover actividades deportivas y recreativas como el uso adecuado del tiempo libre, así como promover más parqueos para bicicletas erradicando malos hábitos.

Según la OMS (2010) en sus recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, los adultos entre 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Por lo tanto, los programas de actividad física, deporte, entre otros, que brinde la universidad deben extenderse a los estudiantes de 2do a 5to año de manera obligatoria, de esta manera se podrá evidenciar y darle seguimiento a los hábitos saludables y cambio de estilo de vida de los estudiantes.

Finalmente, la empresa IPSOS – GLOBAL realizó una encuesta online para conocer como afectó el COVID - 19 a la actividad física. Uno de sus principales resultados alertó que, en promedio, la población peruana durante la pandemia aumento 7.7 kilos, por tal motivo, se sugiere en futuros estudios que se tome en

consideración y evalúe la variable Perímetro de cintura, este indicador se utiliza para prevenir enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se recomienda realizar pruebas físicas de campo para evaluar con exactitud los niveles de actividad física y su intensidad (Pontificie Universidad Católica del Perú, 2021).

## Referencias

- Aguilar, G. (2014). *Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del triunfo (tesis de pregrado)*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Alcazar G. y Puma A. (2014). Educación en hábitos de vida saludable y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (tesis de pregrado). Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.
- Álvarez, G. y Andaluz, J. (2014). Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015 (tesis pregrado). Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Recuperado de [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/tesis estilos de vida saludable en internos de enfermería ug.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/tesis%20estilos%20de%20vida%20saludable%20en%20internos%20de%20enfermeria%20ug.pdf)
- Álvarez, F. (2020). *Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad De Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana* (tesis pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogota, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/51991>
- Antoniuzzi, D., Aballay, L., Fernandez, A. y Fiol de Cuneo, M. (2018). Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociada a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 75(2), 105. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v75.n2.20793>
- Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Diaz, D., Escobar, M., Gomez, L., Morales, M., Pinto, C., Rincón, L., Rueda, P., Serrano, J., Suarez, P., Toloza,

- Z. y Agudelo, D. (2012). Estilos de vida en estudiantes del área de salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 66, 37-39.
- Avelino, Y. (2015). Estilo de vida de los usuarios del programa de adulto mayor del Hospital Regional Docente de Trujillo (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú.
- Bennassar, M. (2011). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios (tesis doctoral). Universidad de Illes Balears, Mayorca, España.
- Bienestar Universitario. (2014). Calidad y hábitos de vida. Recuperado 25 de agosto de 2019, de Uniminuto website: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
- Cedillo et al. (2016). Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios de Ciencias de La Salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57-65. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>
- CEDRO. (2018). El problema de las drogas en el Perú 2018. En *CEDRO*. Recuperado de [http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/201/3/EI\\_problema\\_de\\_las\\_Drogas.última ver.pdf](http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/201/3/EI_problema_de_las_Drogas.última ver.pdf)
- Durán, A., Valdés, B., Godoy, A y Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Chilena de Nutrición.*, 41(3), 251-259. <https://doi.org/10.4067/S0717->

75182014000300004

García, D., García, G., Tapiero, Y. y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud.*, 17(0121-7577), 169-185. Recuperado de <https://www.whiteribbon.org.au/understand-domestic-violence/facts-violence-women/domestic-violence-statistics/>

Gómez, F. (2011). Estilos de vida saludable. *Facultad de Medicina, UNAM.*, 28.

Gonzalez, A. y Palacios, J. (2017). Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un Programa de Odontología de una Universidad de Santiago de Cali (tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Cali Colombia.

Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 1-18. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). Recuperado de [http://www.ghbook.ir/index.php?name=های رسانه و فرهنگ&option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13650&page=73&chkhask=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component](http://www.ghbook.ir/index.php?name=های رسانه و فرهنگ&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhask=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component)

Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2012). Estilo de Vida y Conducta Cristiana. Recuperado 21 de abril de 2019, de División Sudamericana website: <https://www.adventistas.org/es/institucional/organizacion/declaraciones-y-documentos-oficiales/estilo-de-vida-y-conducta-cristiana/>

IPAQ. (2002). Cuestionario internacional de actividad física. *Quartely for Exercise and Sport*, 71(2), 3-7.

Jacome, S., Villaquirán, A. y Meza, M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física

- en estudiantes de residencia médica. *Ces Medicina*, 33(2), 78-87.  
<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.33.2.1>
- Jimenez, O. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida University Students and Lifestyle. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(2007-8412), 1-8.
- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/3091/309131703006/>
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. y Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana.*, 22, 144-149.
- Lopez, R., Linares, F., López, C., Olivera, R. y Valladares, G. (2016). Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la provincia Cienfuegos. *Finlay, volumen 6*(2221-2434), 23-35. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v6n4/rf06406.pdf>
- Loría, T. (2014). Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la Universidad de Costa Rica: Aporte para un plan de intervención (tesis de maestría). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Mariño, A., Nuñez, M. y Gámez, A. (2013). Alimentación saludable. *Centro de Rehabilitación Integral CEDESA*, 1-13. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Ministerio de Salud. (2019). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado 8 de julio de 2019,

- de <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
- MINSA. (2019). Prevención. Recuperado 9 de octubre de 2019, de Web Site website: [https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion\\_7.asp?sub5=5](https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_7.asp?sub5=5)
- Misión/Visión - FACIHED. (2019). Misión/Visión - FACIHED. Recuperado 7 de octubre de 2019, de Ideas UPeU website: <https://www.upeu.edu.pe/facihed/vision/>
- Navarro, M., Ojeda, R., Navarro, M., López, E., Brito, E y Ruiz, J. (2012). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(1579-1726), 30-33.
- Olivero, N., Benites, J., García, A. y Bello, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villareal*, 4(2310-4767), 57-72. <https://doi.org/10.24039/cv20164163>
- OMS, OPS. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables. *Municipio de Yamaranguila.*, 1-83. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- OMS. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado 17 de septiembre de 2020, de OMS website: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>



- Páez, M. y Castaño, J. (2010). Estilo de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, 25(0123-417x), 155-178. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3661667&info=resumen&idioma=ENG>
- Pérez, G., Laiño, F., Zelarayán, J. y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
- Pinillos, L., Quesquen, M., Bautista, F. y Poquioma, E. (2005). Tabaquismo: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 22(1), 64-70. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2005.221.983>
- Pontificie Universidad Católica del Perú. (2021). Los peruanos y el deporte y actividad física. *Facultad de Gestión y Alta Dirección*, 1, 13.
- Quintero, J. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014 (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogota, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
- Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/283/28333101/>
- Rizo, M., Gonzáles, N. y Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en

- estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutricion Hospitalaria*, 29(1), 153-157.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>
- Ruiz, V. (2017). *Estilo de vida, presión laboral y factores de satisfacción en los docentes de la UNE (tesis de maestría)*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle, Lima, Perú.
- Sánchez, M. y De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santillán et al. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12. Recuperado de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/206>
- Tolosa, M. y Gómez, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.  
[https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Tumay, J. (2017). *Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería (tesis de pre grado)*. Universidad Privada San Juan Bautista, Lima, Perú.
- Veramendi, N., Portocarero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(2218-3620), 246-251. Recuperado de [67](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-</a></p></div><div data-bbox=)

36202020000600246&script=sci\_arttext&tlng=pt

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Villanueva, R y Fows, C. (2019). ¿En qué se diferencian los Millennial del Perú? En *Datum Internacional*. Recuperado de [http://www.datum.com.pe/new\\_web\\_files/files/pdf/Millennials.pdf](http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Millennials.pdf)

## **Anexos**

### Matriz instrumental

Título	Variables	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Lima, 2020.	Estilo de vida	Biológica	Alimentación ítems 01,02,03,04,05	Estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020.	Cuestionario de perfil de estilo de vida. Walker, Sechrist, Pender (1995)
			Descanso y sueño ítems 06,07,08		
			Actividad física y ejercicios ítems 09,10,11,12		
		Social	Recreación ítems 13,14,15,16		
			Consumo de sustancias nocivas ítems 17,18,19,20		
			Responsabilidad en salud ítems 21,22,23		
	Psicológica	Manejo de estrés ítems 24,25,26,27			
		Estado emocional 28,29,30			
	Nivel de actividad física	Alto	Actividades físicas intensas ítems 01, 02		
		Moderado	Actividades físicas moderadas ítems 03, 04		
		Bajo	Caminar 05, 06		
			Sentado 07		
					Cuestionario Internacional de Actividad Física- IPAQ (Tolosa, M. y Gómez, 2007)

## Matriz de consistencia

**Título: Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión - Lima, 2020.**

<b>Título</b>	<b>Planteamiento del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Tipo y diseño</b>	<b>Conceptos centrales</b>
Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.	<p><b>General</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020?</p>	<p><b>General</b> Determinar la relación entre el estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p>	<p><b>General</b> <b>H1:</b> Existirá relación entre estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.  <b>Ho:</b> No existe relación entre estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión,</p>	<p><b>Enfoque de investigación</b> Cuantitativo  <b>Tipo de investigación</b> Correlacional  <b>Diseño de investigación</b> Descriptivo correlacional  <b>Población:</b> Estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima.  <b>Muestra:</b> Está constituida por la totalidad de la población es</p>	<p><b>Variable X:</b> Estilo de Vida  <b>Dimensiones</b> -Biológicas - Física - Psicológicas  <b>Variable Y:</b> Nivel de actividad física  <b>Dimensiones:</b> -Alto</p>

			Lima 2020.	decir es de carácter censal	-Moderado
	<p><b>Específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación biológica entre el estilo de vida y el nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación psicológica entre el estilo de vida y el nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, ¿Lima, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación social entre el estilo de vida y nivel</p>	<p><b>Específicos</b></p> <p>Determinar la relación biológica entre el estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p>Determinar la relación psicológica entre el estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p>Determinar la relación</p>	<p><b>Específicas</b></p> <p><b>H1:</b> Existe relación entre la dimensión biológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre la dimensión biológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p><b>H2:</b> Existirá relación entre la dimensión social del estilo</p>	no probabilística.	-Bajo

	<p>de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, ¿Lima, 2020?</p>	<p>social entre estilo de vida y el nivel de actividad física de los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p>	<p>de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre la dimensión social del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020</p> <p><b>H3:</b> Existe relación entre la dimensión psicológica del estilo de vida saludable y</p>		
--	--	--	---	--	--



			<p>nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre la dimensión psicológica del estilo de vida saludable y nivel de actividad física en estudiantes de primer año de la Facultad de Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2020.</p>		
--	--	--	---	--	--

## **Instrumento/s de investigación**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO N° 1

### CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA

Walker, Sechrist y Pender (1995) adaptado por (Ruiz, V., 2015)

Hola, mi nombre es Eduardo Ismael Hernández Pérez, estudiante de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Maestría en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito evaluar en los estudiantes de primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Peruana Unión su parte biológica, física y social. Dicha información nos permitirá determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de actividad física.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, asimismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [eduardohernandez@upeu.edu.pe](mailto:eduardohernandez@upeu.edu.pe) o al teléfono si es necesario 995383553.

***He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio***

#### Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos personales actuales.

b) No hay respuestas correcta o incorrecta, solo es una forma de vivir. Favor no dejar preguntas sin responder.

c) Marcar con una "x" el número que corresponda a la respuesta que refleja mejor su forma de vivir.

1= Siempre    2= Frecuentemente    3= Algunas veces    4= Nunca

N°	DECLARACIÓN	1	2	3	4
01	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, grasas y fuentes adecuadas de proteínas.				
02	Limitas su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes, gaseosas, mayonesas y salsas en general).				
03	Come pescado y pollo más que carnes rojas.				
04	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso.				
05	Consume de 2 a 3 frutas diarias.				
06	Duerme al menos 7 horas diarias.				
07	Le cuesta trabajo quedarse dormido.				
08	Te despierta en varias ocasiones durante la noche.				
09	Realizas ejercicios físicos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana				

<b>10</b>	Practica algún deporte				
<b>11</b>	Destina parte de su tiempo libre para actividades deportivas.				
<b>12</b>	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
<b>13</b>	Participa en actividades recreativas, caminatas, bailes, manualidades, etc.				
<b>14</b>	Participa en paseos con la familia.				
<b>15</b>	Asiste a eventos deportivos.				
<b>16</b>	Arregla o compone cosas en su tiempo libre.				
<b>17</b>	Fuma cigarros.				
<b>18</b>	Consume medicamentos permanentemente.				
<b>19</b>	Cree que tomar trago es menos dañino que consumir drogas.				
<b>20</b>	Consume más de dos tazas de café al día.				
<b>21</b>	Cuando se expone al sol, usa protectores solares.				
<b>22</b>	Va al médico por lo menos una vez al año.				
<b>23</b>	Considera que los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar su salud.				
<b>24</b>	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
<b>25</b>	Utiliza métodos para afrontar el estrés.				
<b>26</b>	Práctica ejercicios de relajación permanentemente.				
<b>27</b>	La actividad física le ayuda a desestresarse.				
<b>28</b>	Se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.				
<b>29</b>	Se relaciona bien con los demás (amigos, vecinos, colegas, etc.)				
<b>30</b>	Cuando enfrenta situaciones difíciles tiene apoyo de su familia.				

## CONSENTIMIENTO INFORMADO N° 2

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA - IPAQ

#### INTRODUCCIÓN:

Hola, mi nombre es Eduardo Ismael Hernández Pérez, estudiante del programa de Maestría en Educación de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito levantar información sobre el nivel de actividad física en los alumnos de primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Peruana Unión Lima, 2020. Dicha información será de mucha importancia para implementar nuevas estrategias y programas de actividad físico en los estudiantes universitarios.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, asimismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [eduardohernandez@upeu.edu.pe](mailto:eduardohernandez@upeu.edu.pe)

***He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.***

#### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea que sea la correcta.

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se refieren acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) **en los últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aun si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

- **Actividades físicas “Intensas”**

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los últimos 7 días.

Las actividades intensas son las que requieren esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo **por lo menos 10 minutos seguidos**.

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

➤ **Días por semana**

➤ **Ninguna actividad física vigorosa**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividad física **intensas** en uno de esos días que las realizó?

Ejemplo: Si practicó 20 minutos marque 0 horas y 20 minutos.

➤ **Horas por día**

➤ **Minutos por día**

• **Actividades físicas “Moderadas”**

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más fuerte de lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar doble de tenis? **Atención, no incluye caminatas.**

➤ Días por semana

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

➤ Horas por días

➤ Minutos por día

• **“Caminar”**

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo de casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos seguidos?

➤ Días por semana

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

➤ Horas por día

➤ Minutos por día

• **“Sentados”**

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un día en la semana?

➤ Horas por día

➤ Minutos por día

**Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.**





*Una Institución Adventista*

Lima, Ñaña, 28 de setiembre de 2020

**Dr. Raúl Acuña Salinas**  
Vicerrector académico – Lima  
Universidad Peruana Unión  
Presente

**Asunto:** Autorización del Comité de Ética para el desarrollo de la investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo y desear muchas bendiciones en la labor que desempeña.

Mediante este documento tenemos a bien presentar al investigador **Eduardo Ismael Hernández Pérez**, identificado con DNI N° 43329349 y a su asesor el **Mg. Miguel Ángel de la Rosa Chumbes**, identificado con DNI N° 15726782, ambos adscritos a la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Universidad Peruana Unión sede Lima.

El Comité de Ética del Centro de Investigación e Innovación en Educación y Comunicaciones de la Universidad Peruana Unión ha revisado el protocolo de investigación titulado: **“Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Lima, 2020”** presentado por el investigador antes mencionado, y se resuelve *autorizar* el desarrollo de la investigación de acuerdo a los procedimientos mencionados, en la Universidad Peruana Unión, Lima, que usted dignamente dirige en el área de vicerrectorado.

Agradecemos anticipadamente el apoyo que pueda brindar a la investigadora, a fin de concluir satisfactoriamente este proceso, los resultados obtenidos serán difundidos por los canales correspondientes.

Atentamente,

Dr. Ramos Alfonso Paredes Aguirre  
Coordinador de Investigación e Innovación  
Facultad de Ciencias Humanas y  
Educación



Mg. Denis Frank Cunza Aranzábal  
Coordinador de Investigación e Innovación  
Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas  
y Educación

cc:  
Investigador

Lima, Ñaña 29 de octubre de 2020

**Mg. Melva Hernández García**

Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación- Lima

Universidad Peruana Unión

Presente

Estimada Magister:

Reciba un cordial saludo y cálido abrazo deseando muchas bendiciones y éxito en la labor que usted desempeña.

Yo, Eduardo Ismael Hernández Pérez identificado con DNI N° 43329349 y mi asesor el Mg. Miguel Ángel de la Rosa Chumbe, identificado con DNI N° 15726782, ambos adscritos a la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Universidad Peruana Unión sede Lima, solicitamos la autorización para aplicar de manera remota dos Cuestionarios, Estilo de vida y Nivel de Actividad Física, con la finalidad de poder culminar con mi proceso de tesis titulado *"Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión, Lima 2020"*.

En espera de su pronta respuesta agradezco anticipadamente el apoyo que me pueda brindar para concluir satisfactoriamente esta investigación.

Atentamente,



**Eduardo Ismael Hernández Pérez**  
Investigador

**Adjunto:**

Copia de autorización del Comité de Ética del Centro de Investigación e Innovación en Educación y Comunicaciones de la Universidad Peruana Unión.