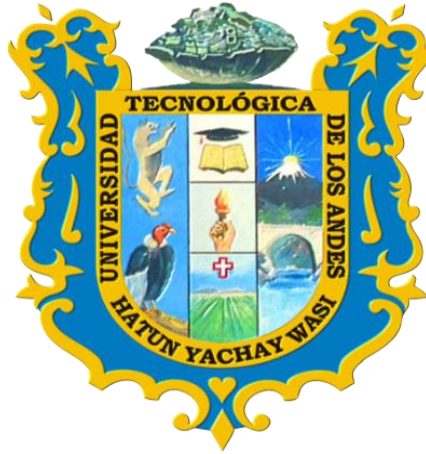


UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Tesis

Factores socioculturales y estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024

Asesor(a):

Mag. Copa Rivera, Luz Hermelinda

Autores:

Cansaya Barrios, Giovanna

Arenas Valencia, Irma Paola

Para optar el Título Profesional:

Licenciado(a) en Enfermería

Cusco – Cusco - Perú

2025



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

Acta N°: 042

En la ciudad de Cusco, a los 29 días del mes de agosto del 2025, siendo las 08:00 am horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 0174-2025-UTEA-F02-FCS-EPE-SD de la Escuela Profesional de Enfermería _____, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente :	Mag. Fernandez Tohalino, Karla
Dictaminante :	Mg. Cuadros Tairo, Luz Maribel
Replicante :	Mg. Gudiel Torres, Carmen de Guadalupe

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

Tesis Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Factores socioculturales y estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024.

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Arenas Valencia, Irma Paola
(Apellidos y Nombres)

Br.: Cansaya Barrios, Giovanna
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado (a) en Enfermería

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) APROBADO (S):

Por: Unanimidad
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Arenas Valencia Irma Paola	Aprobado
Br. Cansaya Barrios Giovanna	Aprobado

Siendo las 09:30 am horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mag. Fernandez Tohalino, Karla
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)


(Firma)

Dictaminante: Mg. Cuadros Tairo, Luz Maribel
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)


(Firma)

Replicante: Mg. Gudiel Torres, Carmen de Guadalupe
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)


(Firma)

(*): Mayoría: Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; Unanimidad: Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art.18 RGGAT.
(**): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.




5% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Metadatos

Datos del Autor		
Apellidos y nombres	:	Cansaya Barrios, Giovanna
Tipo de documento de identidad	:	DNI
Número de documento de identidad	:	73779864
Apellidos y nombres	:	Arenas Valencia, Irma Paola
Tipo de documento de identidad	:	DNI
Número de documento de identidad	:	46589405
Datos del Asesor		
Apellidos y nombres	:	Mag. Copa Rivera Luz Hermelinda
Tipo de documento de identidad	:	DNI
Número de documento de identidad	:	09361779
URL ORCID	:	https://orcid.org/0000-0003-4303-0237
Datos de la Investigación		
Facultad	:	Ciencias de la Salud
Escuela profesional	:	Enfermería
Línea de investigación	:	Salud Pública
Rango de años en que se realizó la investigación	:	Junio del 2024 - agosto del 2025
Fuente de financiamiento	:	Autofinanciado
Porcentaje de similitud	:	5%
URL de OCDE	:	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford# 3.03.03

Dedicatoria

Dedico la siguiente investigación, primeramente, a nuestro creador, a mis padres, Alfredo y Delia, quienes permanecieron junto a mí para darme su soporte incondicional, con el fin de convertirme en un profesional capaz. También a Nicolás, mi amado hijo, quien fue mi fuerza, mi motivación y el motor que me impulsó a no rendirme. A mis hermanos Jhon, Alexandra y Mari, por sus actos motivacionales que me inspiraron a continuar con mis metas.

Cansaya Barrios, Giovanna

A mis padres Elsa y Percy, quienes me dieron apoyo incondicional. A mis hermanos Jhoarcino, Naydha y Karineth por su motivación incondicional. A mis abuelos Cecilio Arenas, Paulina Arredondo, quienes en vida me dieron apoyo moral. A mi familia que con sus consejos de perseverancia fueron mi impulso de seguir adelante. A mis amigos, por sus palabras alentadoras y recordarme que no estaba sola en este camino, a todos ustedes un agradecimiento sincero.

Bach. Arenas Valencia, Irma Paola

Agradecimientos

Agradecida con la Universidad UTEA, por proporcionarnos los recursos y las oportunidades indispensables en la realización de esta investigación. De igual manera, expreso una honesta gratitud a nuestra asesora de investigación, Mag Luz Hermelinda Copa Rivera, quien brindo el soporte, apoyo y orientación constante durante todo este trayecto investigativo. Su experiencia y asistencia tuvieron una importancia en el éxito de investigación.

Cansaya Barrios, Giovanna

Quiero expresar por la Universidad Tecnológica de los Andes mi agradecimiento por los recursos y el apoyo brindados para esta investigación. Expreso mi profundo agradecimiento a mi asesora de tesis, Mag. Luz Hermelinda Copa Rivera, por su guía y constante apoyo, esenciales para la culminación de este trabajo. También agradezco a mi familia, cuyo amor y respaldo incondicional me impulsaron a superar los obstáculos y alcanzar esta meta.

Arenas Valencia, Irma Paola

Resumen

El objetivo principal de estudio fue determinar qué relación existe entre los factores socioculturales con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada Cusco - 2024. Empleándose una metodología hipotético-deductivo, no experimental en diseño, de tipo básico, cuantitativo en su enfoque y nivel correlacional. Asimismo, la encuesta se empleó de forma técnica, e instrumentalmente el cuestionario. Se integró la muestra con base en 228 alumnos de enfermería matriculados en el periodo académico 2023-II. Conforme a los resultados, el 49% de los estudiantes tienen entre 17-21 años, un 79% son del sexo femenino, mientras que, el 79% integra la religión católica y el 72% de los estudiantes encuestados indica que su procedencia es urbano-marginal. Asimismo, se evidenció que el 64% de estudiantes tienen un nivel bajo de hábito alimenticio, en tanto, un 54% denota un hábito saludable en un nivel medio. En conclusión, se tiene presente una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, esto conforme a los resultados de la prueba Chi-cuadrado, donde se tuvo un nivel de significancia de 0.003 inferior a 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

Palabra clave: Factores socioculturales, estilos de vida, estudiantes, Enfermería.

Abstract

The main objective of this study was to determine the relationship between sociocultural factors and healthy lifestyles in nursing students at a private university in Cusco, 2024. A hypothetical-deductive methodology was used, non-experimental in design, basic in design, quantitative in approach and correlational level. The survey was technically and instrumentally used a questionnaire. The sample was composed of 228 nursing students enrolled in the 2023-2024 academic period. According to the results, 49% of the students were between 17 and 21 years old, 79% were female, 79% were Catholic, and 72% of the students surveyed indicated that they were from an urban-marginal background. It was also evident that 64% of the students had low eating habits, while 54% indicated that their healthy habits were at a medium level. In conclusion, a significant relationship is present between sociocultural factors and healthy lifestyles in university students, according to the results of the Chi-square test, where the significance level was 0.003 less than 0.05, so the null hypothesis is rejected and the alternative is accepted.

Keyword: Sociocultural factors, lifestyles, nursing students.

Índice

Portada.....	i
Acta de sustentación	ii
Reporte de similitud.....	iii
Metadatos.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimientos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice.....	ix
Índice de tablas	xi
Índice de anexos.....	xiii
I. Introducción	xii
II. Planteamiento del problema	15
2.1. Descripción y formulación de problema	18
2.2. Objetivos	18
2.2.1. Objetivo general.....	20
2.2.2. Objetivos específicos.....	20
2.3. Justificación e importancia	21
2.4. Hipótesis	22
2.5. Variables	23
III. Marco teórico	27
3.1. Antecedentes	25
3.2. Bases teóricas.....	37
3.3. Definición de términos.....	49
IV. Metodología	61
4.1. Tipo y nivel de investigación	61
4.2. Ámbito temporal y espacial	62
4.3. Población y muestra.....	62
4.4. Instrumentos	56
4.5. Procedimientos	56
4.6. Análisis de datos	57

4.7. Consideraciones Éticas.....	57
V. Resultados y discusión	59
VI. Conclusiones	76
VII. Recomendaciones.....	78
VIII. Referencias	80
IX. Anexos	91

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Operacionalización de las variables factores socioculturales y estilos de vida saludable</i>	21
Tabla 2 <i>Indicador edad</i>	59
Tabla 3 <i>Indicador sexo</i>	60
Tabla 4 <i>Indicador estado civil</i>	61
Tabla 5 <i>Indicador ocupación</i>	62
Tabla 6 <i>Indicador religión</i>	63
Tabla 7 <i>Indicador procedencia</i>	64
Tabla 8 <i>Dimensión hábito alimenticio</i>	65
Tabla 9 <i>Dimensión hábito saludable</i>	66
Tabla 10 <i>Dimensión hábito no saludable</i>	67
Tabla 11 <i>Variable estilos de vida</i>	68
Tabla 12 <i>Tabla cruzada de la dimensión factores sociales y la variable estilos de vida</i>	69
Tabla 13 <i>Tabla cruzada de los factores culturales y la variable estilos de vida</i> ...	71
Tabla 14 <i>Tabla cruzada de la variable factores socioculturales y estilos de vida saludable</i>	72
Tabla 15 <i>Fiabilidad de la variable Factores socioculturales y estilos de vida saludable</i>	94
Tabla 16 <i>Fiabilidad de los instrumentos</i>	94

Índice de anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	92
Anexo 2. Autorización de aplicación de instrumento	93
Anexo 3. Validez y Confiabilidad.....	94
Anexo 4. Instrumento de recolección de información.....	95
Anexo 5. Validación del instrumento	105
Anexo 6. Base de datos	108
Anexo 7. Evidencias.....	117

I. Introducción

Los factores socioculturales constituyen elementos determinantes en la formación de hábitos y comportamientos relacionados con la salud, ya que influyen directamente en la manera en que las personas perciben, valoran y practican el autocuidado. Esta investigación busca identificar las condiciones sociales y culturales que favorecen o dificultan la adopción de prácticas saludables, con el fin de generar evidencia que contribuya a la formulación de estrategias educativas y preventivas dentro del ámbito universitario, específicamente en los estudiantes de Enfermería, quienes como futuros profesionales de la salud, no solo deben poseer conocimientos técnicos, sino también adoptar en su vida cotidiana conductas que reflejen hábitos saludables, ya que su estilo de vida puede impactar directamente en su desempeño profesional y en la promoción de la salud en la comunidad.

El estudio de tesis está organizado en diferentes capítulos que abordan de manera integral el estudio sobre los factores socioculturales y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios de una universidad privada del Cusco - 2024.

Primeramente, va la presentación de la Introducción, que establece la finalidad de estudio, brindando una visión general del estudio y su importancia. A continuación, se conceptualiza el problema de investigación desde su formulación y planteamiento, así como los objetivos e hipótesis que guían el estudio, así como las variables a analizar. Posteriormente, se hace el desarrollo del Marco teórico el cual abarca ítems como la revisión de investigaciones previas dentro del ámbito internacional y nacional, así como el local, seguidos de una

profundización en las bases teóricas que sustentan el estudio sobre los factores socioculturales y estilos de vida saludable. Como siguiente punto, se trata la Metodología, donde se detallan el tipo, contexto, los instrumentos y técnicas de recopilación de información, población y muestra, tal como la evaluación analítica de resultados y las consideraciones éticas.

Seguidamente, se presentan los hallazgos y discusión, presenta los resultados obtenidos y su análisis en relación con los objetivos planteados. Para al final, exponer las sugerencias y determinaciones, destacando hallazgos más relevantes y se proponen conductas de progreso y potenciar la calidad de vida de los universitarios. Finaliza con la integración bibliográfica y apéndices importantes que complementan la investigación presente.

II. Planteamiento del problema

El estilo de vida se refiere a las elecciones diarias que hacemos, desde lo que comemos hasta cómo nos movemos, y que moldean nuestra salud y bienestar. Aunque algunas de estas prácticas son beneficiosas, otras pueden ser perjudiciales. La clave está en entender que cultivar una buena calidad de vida es una inversión personal y duradera. Adoptar estos hábitos desde la niñez nos da una ventaja significativa, ayudándonos a florecer en la adolescencia y en la vida adulta, una diferencia de quienes no lo hacen. En esencia, el bienestar es un compromiso individual; no debemos esperar que otros lo garanticen. Es nuestra responsabilidad tomar el control y construir una vida que nos asegure salud y felicidad a largo plazo. (1)

Nuestros patrones de alimentación están influenciados por una compleja red de factores, desde nuestras propias creencias hasta el entorno social, cultural, económico, geográfico y hasta el clima. La disponibilidad de ciertos alimentos también juega un papel crucial. Lamentablemente, esta combinación de factores a menudo conduce a una alimentación deficiente y hábitos poco saludables, lo que puede deteriorar nuestra nutrición y afectar negativamente nuestro estilo de vida. En el futuro, esta tendencia podría traducirse en un aumento de la incidencia de enfermedades y de la tasa de mortalidad. (2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la adopción de estilos de vida saludables a lo largo de todas las etapas de la vida, con el fin de prolongar la existencia, mantener la salud y reducir la discapacidad y el sufrimiento en la vejez. Además, subraya la importancia de crear entornos adecuados para las personas mayores, así como de

identificar y tratar a tiempo las patologías para mejorar su bienestar. La OMS nos alerta que si no se siguen estas recomendaciones, será difícil alcanzar las metas de crecimiento social, económico y personal que se han propuesto, lo que resalta el papel fundamental de los estilos de vida saludables en el cumplimiento de estos objetivos. (3)

La ONU señala que, aunque se conocen los beneficios de los hábitos saludables, pocas personas los adoptan regularmente, y la desinformación sobre la conexión entre el estilo de vida y las enfermedades crónicas sigue siendo un problema. El estilo de vida es percibido como un asunto personal, pero en realidad está moldeado por factores sociales, comunitarios y económicos (4).

Los factores socioculturales, como la dinámica familiar y el entorno social, influyen significativamente en las elecciones de estilo de vida de los estudiantes universitarios. Las malas elecciones alimentarias en este grupo pueden llevar a problemas de salud a largo plazo, y la falta de apoyo social puede estar relacionada con trastornos de déficit (5).

Estudios realizados en Venezuela (2020) concluyeron que, los estilos de vida de los jóvenes son complejos y están influenciados ($p < 0.05$) por una variedad de factores, incluyendo hábitos alimentarios, ejercicio físico, consumo de sustancias, expresión de la sexualidad e higiene personal, todos los cuales contribuyen a la problemática de salud en esta población (6), mientras que otro realizado en estudiantes universitarios en la Ciudad de México (2021) manifiesta que el 87% mantiene hábitos de vida saludables, pero se observa una contradicción con la existencia de hábitos perjudiciales como una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol y tabaco, con diferencias notables según la región y el género (7).

Reportes de INEI-ENDES en el año 2023 dan a conocer la situación alimentaria en Perú donde se reportan deficiencias con más de la mitad de la población (51.7%), con un bajo consumo de vegetales y un alto porcentaje de la población con déficit calórico. Esto se refleja en la alta incidencia de enfermedades crónicas, con los jóvenes universitarios siendo

un grupo vulnerable (11), por lo que es crucial abordar la influencia de los estilos de vida en la salud de los universitarios. Se recomienda que los servicios de bienestar de las universidades implementen estrategias de educación en salud para fomentar hábitos saludables, reduciendo así los riesgos de enfermedades(12).

En la región del Cusco, Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar de 2024, muestra que 41.4 % de personas mayores de 15 años presenta al menos una comorbilidad (diabetes, hipertensión u obesidad) con una cifra del 53.8% en la región de Cusco (13). Además, las principales causas de morbilidad en Cusco están asociadas a enfermedades infecciosas y gastrointestinales, relacionadas con estilos de vida poco saludables, saneamiento deficiente y problemas de acceso a la salud (14).

El Gobierno Regional del Cusco ha juramentado el Consejo de la Red Regional de Universidades Saludables para el periodo 2024-2026. Esta iniciativa busca fortalecer las universidades como entornos promotores de bienestar, fomentando la colaboración y el intercambio de experiencias para abordar de manera integral los temas de salud entre los estudiantes (15).

El estudio se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Enfermería de una universidad privada Cusco; donde se identificó varios problemas en los estudiantes: malos hábitos alimentarios (comida alta en azúcar y sodio, dieta desequilibrada con predominancia de carbohidratos sobre proteínas y vitaminas, acompañada de un consumo insuficiente de agua) , alto consumo de alcohol y tabaco, falta de actividad física por sobrecarga académica y sedentarismo, y falta de sueño por actividades nocturnas y dependencia tecnológica.

Estos problemas pueden llevar a enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión, así como a trastornos emocionales como ansiedad y depresión. La falta de ejercicio y descanso afecta el rendimiento académico, mientras que el sedentarismo y la dependencia tecnológica limitan el desarrollo social y físico de los estudiantes,

sobrecargando el sistema de salud.

La contribución del estudio se centra en brindar resultados que permitan fortalecer las intervenciones integrales que promuevan hábitos saludables, actividad física y bienestar emocional. Es crucial crear conciencia, ofrecer espacios de aprendizaje sobre el uso de la tecnología, y proporcionar servicios de salud preventivos para priorizar el bienestar de los estudiantes y fomentar cultura universitaria sostenible

2.1. Descripción y formulación de problema

2.1.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los factores socioculturales y estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024?

2.1.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación tienen los factores sociales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024?
- ¿Qué relación tienen los factores culturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar qué relación existe entre los factores socioculturales con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024.

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar qué relación tienen los factores sociales con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024.
- Identificar qué relación tienen los factores culturales con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco - 2024.

2.3. Justificación e importancia

A nivel teórico

En este estudio se justifica desde la necesidad de comprender cómo las dinámicas culturales y sociales impactan directamente en los estilos de vida y la salud en un contexto educativo específico. Por tanto, fortalece los modelos teóricos existentes al aportar conocimiento contextualizado que permite fortalecer el marco conceptual sobre los factores socioculturales respecto a la formación de estilos de vida saludables en estudiantes pertenecientes a la Escuela profesional de Enfermería en una universidad privada del Cusco.

A nivel práctico

El presente estudio se fundamentó a nivel práctico, respecto al entendimiento de factores socioculturales que repercuten en la salud de la población estudiantil. Esto permitió evidenciar la importancia de desarrollar estrategias concretas orientadas a fomentar un estilo de vida saludable en los universitarios, con un impacto directo y significativo en las comunidades con las que interactúan. Además, refuerza el rol del estudiante de enfermería como agente activo respecto a la primera línea de acción en salud en prevención y promoción, abordándola a partir de una visión integral y culturalmente adaptada.

A nivel social

Esta investigación se justificó a nivel social porque permitió analizar cómo los factores socioculturales influyen en los estilos de vida de una población universitaria diversa, haciendo visibles las barreras y necesidades específicas. Esto posibilita el diseño de estrategias orientadas al fortalecimiento de prácticas saludables, con un enfoque integral de salud hacia los futuros enfermeros profesionales, contribuyendo, a su vez, a la reducción de problemas de salud prevenibles en la sociedad.

A nivel metodológico

Desde una perspectiva metodológica, este estudio se fundamentó en la

necesidad de emplear enfoques integrales que abordaran las variables de estudio de manera sistemática y contextualizada. Se priorizó el uso de instrumentos diseñados y adaptados a las características de la población estudiada, lo que garantizó la relevancia y fiabilidad de los datos obtenidos. Asimismo, esta metodología estableció una base sólida que respaldó las conclusiones del estudio y proporcionando el inicio de estudios posteriores.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H_0 = No existe una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024.

H_i = Existe una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024.

2.5. Variables

Tabla 1. Operacionalización de las variables factores socioculturales y estilos de vida saludable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Rango de medición	Escala de medición	Naturaleza
Factores socioculturales	Abarcan los factores culturales y sociales. Los factores sociales son los variados comportamientos que inciden en el progreso de los sucesos sociales, mientras que los factores culturales son un grupo de aspectos culturales presentes en el desarrollo cultural de un individuo, grupo, comunidad o nación. (16)	Está compuesta por dos dimensiones: los factores sociales y los culturales. Además, incluyó seis indicadores que se evaluarán mediante una escala nominal.	Factores sociales	Edad	a) 17 - 21 años b) 22-26 años c) 27-31 años d) 32-36 años e) 37 a más años	Razón	Cualitativa
				Sexo	a) Masculino b) Femenino	Nominal	Cualitativa
				Estado civil	a) Soltero b) Casado c) Conviviente	Nominal	Cualitativa
				Ocupación	a) Estudia b) Estudia y trabaja	Nominal	Cualitativa
			Factores culturales	Religión	c) Católico d) Cristiano e) Otro	Nominal	Cualitativa
				Procedencia	a) Urbano marginal b) Rural	Nominal	Cualitativa
Estilo de vida	Son las elecciones que hacemos a diario, los hábitos que cultivamos y las sendas que	Se dimensiona en 3: hábito alimenticio, hábito saludable y hábito no	Hábito alimenticio	Consumo de alimentos	Consumes tus alimentos tres veces al día. Sueles tener horarios regulares para tus comidas principales.	Ordinal	Cualitativa

	decidimos recorrer en nuestra búsqueda de una vida plena y satisfactoria. Comprenden las pautas y hábitos diarios que den en el comportamiento de una persona. (17)	saludable, asimismo estará compuesta por 9 indicadores que se evaluarán mediante una escala ordinal.		Dieta equilibrada	Tu dieta es equilibrada.		
					En tu dieta, eres consciente del tamaño de porciones que debes de comer.		
				Consumo de agua	Sueles tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.		
				Hábitos de consumo de comida rápida	Consumes alimentos ricos en fibra dietética (ej.: Frutas y verduras).		
					Comer en restaurantes o pides comida para llevar		
					Incorporas alimentos de consumo rápido o comida fácil y de rápida preparación		
			Hábito saludable	Condiciones de hogar y entorno familiar	Vives en casa de alquiler	Ordinal	Cualitativa
					Cuenta con vivienda saludable		
				Componente familiar	Vive con sus padres		
					En su hogar residen niños, adultos, adultos mayores		
	Tienes comunicación con los miembros						

					Compartes intereses, pasatiempos con tu familia, amigos o pareja		
				Calidad de sueño y rutinas de descanso	Sientes que duermes lo suficiente		
					Tienes un horario regular para irte a dormir y despertarte		
					Experimentas problemas para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarte temprano		
					Sigues una rutina regular antes de ir a dormir, como apagar dispositivos electrónicos o practicar técnicas de relajación		
				Actividad física	Realizas ejercicio vigoroso de 30 minutos o más al menos 3 veces por semana		
					Participas en actividades físicas ligera – moderada (caminar, manejar bicicleta, aeróbicos, bailar, subir escaleras) 30 a 60 minutos al menos 3 veces por semana		
					Practicas deportes y juegos competitivos (Por ejemplo: Futbol, Voleibol, Baloncesto) al menos 3		

					veces por semana		
			Hábito no saludable	Consumo de alcohol	Consumes alcohol	Ordinal	Cualitativa
					Consumes más de 6 vasos de bebidas alcohólicas en una reunión		
			Consumo de tabaco y sustancias psicoactivas	Has experimentado problemas relacionados con el alcohol, como resacas, accidentes o dificultades en las relaciones interpersonales	Consumes drogas (por ejemplo, marihuana, cocaína, anfetaminas, cigarrillos)		

III. Marco teórico

3.1. Antecedentes

3.1.1. A nivel internacional

Endo N, et al. Plasma en el artículo: “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud en los estudiantes”. Colombia _ 2021.

Objetivo: Identificación de patrones comportamentales saludable a nivel estudiantil colombiano en educación superior.

Materiales y métodos: Llevándose a realizar una investigación de tipo observacional y descriptivo con enfoque transversal, incluyendo a 179 alumnos, a los cuales se les administró la escala fantástica a lo largo del mes de marzo y junio de 2020. La información fue examinada desde el uso en su versión 25 del software SPSS.

Resultados: Las características sociodemográficas indican en un 92% de los estudiantes son mujeres, que tienen una edad promedio de 22 años. Además, el 39% cursa el 6.º o 7.º semestre, el 94% tiene estado civil soltero y el 4% combina actividades académicas con laborales. En la dimensión familia y amigos, se observa que el 71% ocasionalmente entrega cariño y lo recibe. En el ámbito de actividad física, el 52% no practica ejercicio regularmente, mientras que en la dimensión nutrición, el 33% mantiene una alimentación desequilibrada. Respecto a la ingesta de tabaco y alcohol, el 5% declaró haber fumado en el último año, y el 8% consume alcohol de manera recurrente. Respecto a las dimensiones de sueño y estrés, el 37% logra manejar el estrés con frecuencia, mientras que solo el 24% reporta dormir adecuadamente. En el ámbito de trabajo, el 63% manifiesta satisfacción laboral. Finalmente, en la dimensión de otras drogas, el 3% consume marihuana. Respecto a los estilos de vida, el 73% mantiene hábitos saludables que favorecen su bienestar y un

3% presenta un estilo de vida fantástico. Por otro lado, el 95% muestra un nivel de estilo de vida bajo.

Conclusiones: Aunque la pandemia COVID-19 y todas las adaptaciones requeridas para enfrentar esta situación fueron desafiantes, solo un reducido número de participantes demostró tener un estilo de vida poco sano. Considerando los patrones de comportamiento adquiridos durante la adolescencia y la juventud suelen perdurar en la etapa adulta, es imperativo que las instituciones universitarias persistan en la promoción de prácticas saludables para optimizar la calidad de vida estudiantil. (18)

Lobo M, et al. En su investigación titulada: "Factores sociales, familiares y del entorno educativo relacionados con las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios". México_2021.

Objetivo: Se procedió a examinar cómo percibían los individuos elementos del entorno social, familiar, personal y educativo que impactan en sus comportamientos alimenticios y sus modos de vida.

Materiales y métodos: Aplicándose una investigación cualitativa de tipo explicativa fenomenológica, en el que fueron entrevistados 20 estudiantes universitarios.

Resultados: De acuerdo con las entrevistas realizadas, se identificó que el 100% de los estudiantes entrevistados son solteros, de los cuales 17 pertenecen al género femenino de edad promedio de 20.5 años. Respecto a los hábitos alimenticios y estilos de vida, el 90% de universitarios señalaron que su estado de ánimo influye directamente en sus niveles de estrés y en la percepción de bienestar emocional. Además, el 75% vincula sus patrones alimentarios y de estilo de vida tanto a sus preferencias personales como a la irregularidad en los horarios de comida. Por otro lado, en la dimensión de costo, disponibilidad y tiempo, los entrevistados identificaron el precio de los alimentos, la accesibilidad y el tiempo disponible como los principales factores que determinan sus elecciones alimentarias. Respecto a los factores familiares, el 100% de los estudiantes afirmó que sus hábitos y conductas alimentarias están fuertemente influenciados por su núcleo familiar, mientras

que las exigencias del entorno educativo limitan el tiempo para seguir horarios de alimentación, afectando la incorporación de rutinas más saludables. En cuanto a las exigencias sociales y la influencia de los compañeros, el 90% mencionó que las presiones sociales influyen en sus conductas alimentarias, mostrando cómo el contexto social moldea sus decisiones y hábitos relacionados con la alimentación.

Conclusión: Existen factores sociales que determinan la alteración en sus hábitos alimentarios y una percepción negativa sobre su forma de comer. (10)

Herazo Y, et al. Desarrollo la investigación: “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios”. Colombia_ 2020.

Objetivo: Establecer los factores que detallan saludables estilos de vida en estudiantes universitarios para definir programas de promoción saludable en organizaciones de enseñanza.

Materiales y métodos: Ejecutándose un trabajo de investigación de corte transversal y de tipo descriptivo en 7 centros universitarios ubicados en la región del Caribe - Colombia, involucrando un total de 2203 estudiantes universitarios. Usándose instrumentalmente, la prueba de fantástico que medirá los estilos de vida y se administró, además otro instrumento acerca de variables académicas y sociodemográficas, a través de una encuesta.

Resultados: Las particularidades basales estudiantiles reflejan un intervalo de años de 21.4 ± 4.3 , en un 51.35% mujeres y un predominante estrato socioeconómico bajo en el 87.3%. En los hábitos de salud, se encontró en un 71.5% carece de actividad física, el 83.6% tiene un consumo elevado de azúcar, sal o grasas, el 49.5% consume alcohol, el 57.4% carece de un sueño adecuado, el 68.3% se siente tenso y el 70.5% no realiza controles de salud periódicos. Además, el 89.1% de universitarios presenta un inadecuado estilo de vida, el 95% no consume frutas ni verduras, mientras que en la dimensión de familia y amigos, el 54% cuenta con personas para dar y recibir atención. En cuanto a la ingesta de alcohol y drogas, el 77.5% de universitarios reporta consumo de estas

sustancias, y en la dimensión de trabajo y personalidad, el 86.1% manifiesta ser agresivo y estar insatisfecho con su actividad laboral. Estos hallazgos evidencian la necesidad de acciones completas que aborden características corporales, afectivos y comunitarios de la salud estudiantil. Los hábitos de vida de los universitarios que guardan relación específicamente en cuanto a salud pueden explicarse por diversos factores socio-demográficos y académicos. La población universitaria muestra un estilo de vida sobresaliente en un 9%, en tanto que el 46% lo valora de forma buena. Cabe observar la tendencia de las mujeres al sedentarismo y a una menor calidad del sueño. Por otra parte, entre los alumnos más jóvenes se observan hábitos de tabaquismo, dificultades para conciliar el sueño y problemas para gestionar el estrés.

Conclusiones: Los estudiantes pertenecientes a estratos socioeconómicos más bajos tienen una mayor tendencia a consumir una cantidad insuficiente de verduras y frutas, además de consumir una gran cantidad de azúcares, grasas y sal. Los estilos de vida de elección en los estudiantes están influidos con base en una serie de factores socio-demográficos y educativos. Resulta esencial que los centros universitarios desarrollen iniciativas para mejorar los distintos estilos de vida mediante proyectos que fomenten la salud (19).

Arce L, y Ruiz, A. Desarrolló una investigación denominada: "Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños". Costa Rica _ 2020.

Objetivo: Establecer como los factores guardan conexión con los estilos de vida universitaria en latinoamericana.

Materiales y métodos: Realizándose una encuesta digital mediante el software limesurvey a colaboradores de la universidad en estudio, alcanzando a un total de 260 empleados.

Resultados: Se clasifican en dos grupos, donde el primer conjunto de individuos está compuesto por un total de 260 funcionarios. Además, se destaca que un porcentaje significativo, equivalente al 84%, se encuentran en estado civil de casados, y el 95% de las

personas encuestadas cuentan con formación universitaria completa. Además, un relevante 81,5% de los participantes realiza alguna actividad física de forma regular. Respecto a hábitos alimenticios, se apreció que gran parte realizan durante el transcurso de un día tres, cuatro y cinco comidas. Además, el 38% de individuos en condición de casados y con por lo menos un niño tienden a ser más activos físicamente y a mantener una alimentación más saludable. Por otro lado, en el segundo grupo, se clasifica al 60% de los funcionarios que no tienen hijos. En cuanto a la formación universitaria, el 13.1% de ellos está cursando estudios superiores. Sin embargo, el 26.5% no realiza actividad física y el 1.2% consume menos de tres comidas al día.

Conclusión: La influencia de la familia es crucial para adoptar una vida saludable; conforme aumenta el total de miembros familiares, se tendrá más compromiso de crear un entorno favorable a la salud (20).

Montenegro A, y Ruíz A. Título a su investigación: “Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico”. Colombia_ 2019.

Objetivo: Establecer la asociación en la población estudiantil de factores y estilos de vida.

Materiales y métodos: Efectuándose una investigación de corte transversal seleccionándose al azar a 380 estudiantes. fantástico fue el instrumento que se empleó en la detección de factores que guardan asociación en diversos estilos de vida estudiantil.

Resultados: Reconociendo las particularidades sociodemográficas estudiantiles, destacando una edad promedio de 21,3 años, donde el 51,3% pertenece al género masculino y el 92,4% tiene estado civil soltero. Además, se observó que el 74,5% no trabaja y el 73% presenta conductas sedentarias. Respecto a los estilos de vida saludable, el 81% muestra hábitos inadecuados, con dimensiones específicas como alimentación (97,6%), dinamismo corporal (90%), personalidad (88,7%), autoconocimiento (81,3%), descanso y manejo del estrés (80,8%), y sustancias psicoactivas (75,3%). Al analizar detenidamente la correlación respecto a los diferentes estilos de vida, así como la diversidad de cualidades

socio demográficas en los participantes, pudo percibirse una diferencia significativa entre los géneros. Esto se debe a que el grupo femenino presenta un porcentaje del (57,8%) de individuos, califica como bueno-excelente el estilo de vida, mientras que en el grupo masculino este porcentaje asciende a un (58,5%). Además, se destaca de manera relevante que las personas menores de 26 años exhiben un estilo de vida de grado superior (58,4%) de ellos, calificando su estilo de vida como bueno-excelente. Pudo apreciarse en los niveles socioeconómicos 1, 2 y 3 exhiben un patrón de vida sumamente deficiente, con un nivel del (100%) en contraste con los estratos 4, 5 y 6 que presentan únicamente un (4,3%) de nivel de vida muy deficiente; resulta crucial destacar que en cuanto a la situación conyugal, los individuos que aún no tienen pareja tienen un grado de vida adecuado-muy bueno (57,0%).

Conclusiones: Se identificaron aquellos factores vinculados a los diferentes estilos de vida estudiantiles, así como sus características socio-demográficas y académicas. Sus comportamientos se dedujeron mediante la observación de sus hábitos, de sus costumbres relacionadas con la salud y de sus niveles respecto a la actividad física (21).

3.1.2. A nivel nacional

Paricahua J, et al. Su la investigación titulada: Explorando las Prácticas Saludables: “Estilos de Vida entre Estudiantes Universitarios de la Amazonia”. Madre de Dios _2023.

Objetivo: Los hábitos de vida saludable de la población estudiantil de universitarios y su relación con el bienestar integral y desempeño educativo. Teniendo presente el fin de reconocer y contrastar los estilos de vida saludable en universitarios procedentes de la región amazónica del Perú.

Materiales y métodos: Realizándose desde un enfoque cuantitativo, caracterizado por su naturaleza descriptiva y la comparación entre grupos. La población se compuso por 3755 universitarios, y se tuvo una muestra representativa de 614 participantes. A estos se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable. Los resultados se recopilaban a través de

gráficos comparativos y fueron analizados a través del estadístico Chi-Cuadrado.

Resultados: En términos de estilo de vida saludable, el 10% presenta un estilo de vida globalmente poco saludable. Respecto a las dimensiones específicas, el 66.7% muestra un nivel poco saludable en la dimensión Físico/Mental (F/M), mientras que la dimensión Social (SL) alcanza un 43.3% con niveles poco saludables. Por otro lado, la dimensión Ético-Moral (E-M) presenta un 63.3% con niveles moderadamente saludables, y la dimensión Académico/Familiar (A/F) refleja un 56.7% con niveles medianamente saludables. Estos resultados subrayan sectores de crecimiento prioritario respecto al bienestar integral estudiantil. Descubriéndose que un porcentaje significativo, específicamente el 77,8 % de universitarios, mostraban un estilo de vida que se podría catalogar como moderadamente saludable, en contraste con UAC, donde esta cifra era ligeramente inferior, alcanzando el 74,4%. Además, ante la contrastación de grupos desde la exploración de Chi-Cuadrado, conduciendo a concluirse la no existencia de una disparidad estadísticamente significativa ($p > 0,05$).

Conclusiones: Determinándose que tanto la UNAMAD como la UAC cuentan con una proporción significativa de universitarios con un estilo de vida moderadamente sano. Por otra parte, tampoco se observó ninguna disparidad notable en cuanto a las frecuencias correspondientes a los colectivos analizados, indicando que en ambas universidades son similares las proporciones de alumnos con estilos de vida sanos. Estos resultados subrayan que es necesario desarrollar programas y estrategias encaminadas a favorecer en cuanto a calidad de vida y bienestar universitario (22).

Starke M. Desarrollo una investigación titulada: “Factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios peruanos en confinamiento por la COVID – 19”.Perú _ 2021.

Objetivo: Identificar los componentes individuales que guardan relación con el modo de vida universitario en el transcurso del aislamiento debido a la COVID-19.

Materiales y métodos: El estudio no experimental se fundamenta en el enfoque cuantitativo, abordando un nivel explicativo o correlacional de corte transversal. Se incluyó

como población a universitarios de ambos géneros, desde la edad de 18 y 56 años, matriculados en centros públicos y privados a nivel nacional; los cuales, se encontraban cursando el décimo semestre de su programa de pregrado. Los participantes fueron escogidos mediante un muestreo polietápico. En la recopilación informativa, empleándose instrumentos como el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo, el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), la Escala de Resiliencia (ER) en la recopilación informativa y el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5.

Resultados: Las características sociodemográficas revelan que el 75.9% de los estudiantes son mujeres, el 50% son menores de 23 años, el 92.1% son solteros y el 58.7% no están laborando. Además, el 82.5% indica que no asiste a consultas de salud, mientras que el 10.1% presenta ansiedad, el 11.3% estrés, el 0.1% baja autoestima, el 7.7% padece de depresión, y el 0.1% gastritis. En los niveles de resiliencia, predominan valores promedio y bajos en el 20.1%, mientras que los rasgos de ansiedad se presentan en un nivel mínimo en el 26.2%. En cuanto al autoconcepto, se identifica un nivel alto en el 42.6% de universitarios. Respecto a los estilos de vida, el 50% manifiesta una condición saludable. En las dimensiones específicas, nutrición destaca con un 63.6% de condición saludable, mientras que actividad física y el autocuidado por la salud reflejan condiciones poco saludables en el 58.4% y 67.2%, respectivamente. En contraste, en el manejo de estrés se observa una condición saludable en el 51.2%, y en las dimensiones de soporte interpersonal y autoactualización, la condición saludable predomina con 73%. Estos hallazgos enfatizan el valor de atender la ansiedad y contribuir en la resiliencia en el crecimiento integral del bienestar estudiantil.

Conclusiones: En primer lugar, el autocuidado y la resiliencia inciden en los modos de vida de universitarios del Perú debido a la cuarentena de COVID-19. Segundo, incide en el autoconcepto; tercero, incide en la ansiedad de los estudiantes universitarios; cuarto, la ansiedad incide en el autoconcepto de los alumnos; quinto, influencia en el estilo de vida estudiantil; y sexto, afectaciones debido a la ansiedad y el estilo de vida en universitarios.

Villavicencio M, et al. En su estudio titulado: “Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú”.Perú_ 2020.

Objetivo: Establecer la relación de los estilos de vida con el rendimiento académico en una población estudiantil de universitarios.

Materiales y métodos: Se optó por utilizar el corte transversal, desde un enfoque descriptivo correlacional. Para ser empleado específicamente el instrumento respecto a la evaluación del estilo de vida saludable desde una versión adaptada y personalizada del Inventario de Conductas Relacionadas con la Salud en Estudiantes, el cual fue diseñado y elaborado en la prestigiosa Organización Mundial de la Salud. Realizándose un análisis de los datos recopilados, empleándose diversas técnicas estadísticas descriptivas, entre ellas el estadístico Chi Cuadrado, la cual tiene un valor en el área estadística inferencial debido a su habilidad para evaluar la asociación entre variables categóricas. Todos los estudiantes inscritos, partiendo del primer periodo al quinto de educación superior, fueron considerados en la investigación.

Resultados: El estilo de vida saludable destaca en un 95% de estudiantes, quienes mantienen prácticas adecuadas en la dimensión de estilos de alimentación. Un 51% siempre asigna tiempo a su alimentación (desayuno, almuerzo y cena), el 62.7% incluye frutas y vegetales frecuentemente, y el 51% incorpora cereales, granos y productos lácteos con regularidad. En cuanto al descanso, el 64.7% duerme entre 5 y 6 horas diarias, alcanzando un predominio de 87.69% con un descanso saludable. Respecto a sustancias, el 51% nunca consume licor, el 98% no consume drogas y el 94.1% no fuma. Además, el 64.7% dedica tiempo al ocio de manera ocasional y el 60.8% realiza actividad física regularmente.

En términos de rendimiento académico, el 70% presenta un desempeño regular, lo cual, junto con los hábitos de vida saludable predominantes, refleja un balance aceptable pero con áreas potenciales de mejora, especialmente en el descanso y la actividad física. En el estudio realizado se observó una relación entre los hábitos alimentarios se relacionan con

la salud mental. Esto se debe al hecho de que los periodos cargados de estrés inciden sobre las decisiones, los comportamientos y las elecciones alimentarias, lo que puede conducir a la ingesta de alimentos poco saludables.

Conclusión: Se puede concluir que el estilo de vida sano influye positivamente en el rendimiento académico. Por otro lado, observamos que los alumnos universitarios con notas muy bajas o que repetían curso admitían consumir estupefacientes. El ejercicio físico es una variante que afecta directamente en un mayor rendimiento académico. Este no solo favorece a los alumnos en aspectos como la pérdida de peso, la capacidad cardiorrespiratoria y el incremento de la musculatura, sino que también existe una correlación con la mejora de la focalización y la capacidad de memoria, repercutiendo positivamente en el rendimiento académico. (24)

Echabautis A, et al. Tituló a su tesis: “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho”. Perú_2019.

Objetivo: Establecer como los factores biosocioculturales están vinculados respecto a los estilos de vida saludable.

Materiales y métodos: Estuvo compuesta por un estudio cuantitativo aplicado, de nivel correlación con corte transversal. Se llevaron a cabo entrevistas a 60 individuos pertenecientes a una comunidad. Se empleó un cuestionario para la evaluación de factores biológicos, social y cultural, mientras que para la determinación de los estilos de vida saludables, se recurrió al Cuestionario PEPS II.

Resultados: Se identificó que el 61.7% de los estudiantes pertenece al género masculino, el 53.3% al grupo etario de adultos. Asimismo, el 41.7% tiene como nivel educativo secundario, mientras que el 31.7% son casados o viudos, y el 61.7% cuenta con alguna ocupación laboral. Asimismo, se observó que el 81.7% de los estudiantes presentan hábitos no saludables. Además, solo el 13.3% realiza ejercicio físico, el 21.7% demuestra manejo adecuado del estrés, y el 25% mantiene una nutrición saludable. Por otro lado, el

30% manifiesta responsabilidad hacia su salud, el 38.3% mantiene conexiones sociales saludables, y el 46.7% cultiva un crecimiento espiritual adecuado. Además, se observa que el 81.7% exhiben patrones de vida dañinos, mientras que el 18.3% mantienen patrones de calidad de vida. Del total de individuos que presentan un estilo de vida considerado perjudicial, el 69,4% corresponden al género masculino, mientras que el 30,6% restante son mujeres.

Conclusión: Las variables de estudio tienen una existente relación significativa y directa. Señalando la importancia de reconocer la presencia de diversos factores biosocioculturales que están estrechamente vinculados respecto a estilos de vida saludables en personas adultas (25).

Verde R. Denominó a su investigación: “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociada al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto”.Perú_2022.

Objetivo: Precisar la relación entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida en el adulto.

Materiales y métodos: La investigación se desarrolló bajo lo cuantitativo como enfoque y sin experimentación, siendo además correlacional. La integración de la muestra parte de 180 adultos. Se utilizó un instrumento específico y la información recolectada se ingresaron al software SPSS Statistics 24.0.

Resultados: Los factores sociodemográficos reflejan que el 57.9% de los estudiantes son mujeres, mientras que el 51.1% se ubica en el intervalo cronológico de 36 a 59 años. En cuanto a los factores educativos, el 65.2% posee formación secundaria. En el ámbito cultural y social, el 79.2% profesa la religión católica, mientras que los factores relacionados con el estado civil muestran que el 50% vive en condición de conviviente. Dentro de los factores ocupacionales, el 40.5% se desempeña como ama de casa. Respecto a los factores económicos, el 39.9% reporta ingresos superiores a 1100 soles mensuales, y los factores de acceso a salud indican que el 71.4% cuenta con un Seguro Integral de Salud.

En cuanto a cuidado y protección de la salud, el 50.6% demuestra prácticas adecuadas, mientras que el 49.4% refleja carencias en este aspecto. Considerando que el 78.1% lleva una vida saludable, frente al 21.9% que no lo hace. En la dimensión de actividad física, la mayoría realiza ejercicio regularmente, mientras que en nutrición, se observa un equilibrio en su alimentación. De acuerdo con los resultados obtenidos desde la prueba de Chi Cuadrado, hallándose una relación estadísticamente significativa entre las variables, con un resultado de $X^2 = 8,12$ y $p\text{-valor} = 0,043$ ($p < 0,05$).

Conclusión: Se tiene estadísticamente una correlación significativa entre las variables de estudio (26).

3.1.3. A nivel regional y local

Huamán R. En la ciudad de Cusco se efectuó un estudio: “Estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco - 2019”. Cusco_2019

Objetivo: Analizar en los estudiantes de enfermería en cuanto a los estilos de vida.

Materiales y métodos: Prospectivo, transversal, descriptivo. La población se integró por un total de 85 estudiantes.

Resultados: En lo que respecta a las particularidades del estudio muestral, se puede apreciar que un 76.8% corresponde al género femenino, mientras que un 68.1% se encuentra que el intervalo de edades comprende de 21 y 30 años. Asimismo, un 40.6% se ubica en el intervalo de semestres académicos que va desde el tercero hasta el cuarto. En cuanto al estado civil, un 75.4% de los participantes se identifican como solteros, y un 68.1% están matriculados actualmente en algún programa educativo. Respecto a los estilos de vida adoptados por los universitarios en la dimensión biológica, se observa que una proporción significativa sigue determinadas prácticas. Por ejemplo, el 33% ingiere intermitentemente carne, el 38% frecuentemente incluye leche y derivados en su dieta y el 46% incorpora huevo a su alimentación también de forma Inter diaria. Además, el 59% consume carbohidratos diariamente, el 39% frutas de manera Inter diaria y el 43% verduras

todos los días. Respecto a la ingesta de líquidos, el 32% bebe entre 1 y 3 vasos al día. Por otro lado, el 46% consume comida rápida de manera ocasional, mientras que el 57% mantiene su rutina de higiene personal diariamente. Finalmente, en lo que respecta al descanso, el 30% duerme entre 6 y 8 horas o más, y el 28% hace ejercicio esporádicamente. En relación con la dimensión psicosocial, el 41% practican actividad física de manera esporádica y el 41% consumen alcohol ocasionalmente.

Conclusiones: Los estudiantes universitarios muestran una mezcla de hábitos saludables y áreas de mejora, con deficiencias en actividad física, hidratación y descanso adecuado. Aunque una mayoría no fuma ni consume drogas, los niveles de tensión ocasional y el consumo esporádico de alcohol reflejan desafíos en el manejo del estrés. Estas características destacan la necesidad de implementar estrategias integrales que promuevan estilos de vida más saludables, incluyendo actividades físicas regulares, educación nutricional y manejo del estrés. (27)

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Dimensiones de factores socioculturales

3.2.1.1. Factores Sociales

Un factor social referido a cualquier componente en el contexto social de una persona que tiene un impacto en su conducta, actitudes, elecciones y percepciones. Estos elementos pueden abarcar desde el núcleo familiar, el círculo de amistades, la comunidad y las normativas sociales, hasta las instituciones sociales, las redes sociales, la cultura y las influencias mediáticas. Estos factores sociales interactúan entre sí y con otras áreas personales, moldeando así su experiencia y comportamiento en la sociedad. (28)

Indicadores de los factores sociales:

a) Sexo

Conjunto de características biológicas, físicas y genéticas que diferencian a los seres humanos en masculino y femenino, incluyendo los órganos sexuales, las hormonas y los cromosomas. Estas diferencias están presentes desde el nacimiento y determinan las funciones reproductivas de cada persona, siendo este

masculino y femenino. (29).

b) Estado civil

Por estado civil se entiende la posición social y jurídica de un ciudadano con respecto a su situación de pareja o matrimonio. Así, podemos distinguir entre divorciado, casado, viudo o soltero. El estado civil puede tener repercusiones en varios ámbitos de nuestra vida, tales como la salud y el bienestar emocional, las interacciones sociales, las obligaciones financieras, las elecciones de estilo de vida, así como el acceso a beneficios y recursos sociales (30,31). Se considero para la tesis soltero, casado y conviviente.

c) Ocupación

Se trata de la relación entre la manera en que se realiza un trabajo y cómo se desempeña en él, la cual posee una cualidad objetiva que no depende del individuo. La manera en que se realiza un trabajo tiene características objetivas que no están ligadas a la persona que lo lleva a cabo; estas características incluyen aspectos socioculturales y físicos. El desempeño en el trabajo, por otro lado, es la acción que surge, se dirige o se estructura en función de la manera en que se realiza el trabajo. Podríamos decir que la forma en que se realiza el trabajo puede prever o explicar cómo se desempeña en él, pero la naturaleza de la ocupación no determina por completo este desempeño (32,33).

Se considero para la tesis: Estudio y estudia y trabaja.

3.2.1.2. Factores Culturales

El factor cultural abarca los aspectos socioculturales que influyen en las convicciones, valores, reglas, tradiciones y conductas de un grupo de individuos o una sociedad específica. Estos elementos culturales comprenden una variedad amplia de componentes, tales como la religión, la herencia étnica, el idioma, la historia, las expresiones artísticas, las prácticas tradicionales, la música, la literatura y la cocina. Los factores culturales son esenciales tanto para la identidad personal como colectiva, y tienen un rol importante en la manera personal de; así como su relación con su entorno (34,35).

Indicadores de los factores culturales:

a) Religión

La religión abarca las creencias, ceremonias y prácticas vinculadas a la devoción hacia una deidad o fuerza sobrenatural. Este aspecto puede tener una relevancia significativa de manera individual y grupal, moldeando los valores morales, las conductas éticas, las costumbres familiares, las ceremonias rituales y los modos de interacción con otros miembros de la sociedad (36,37).

Se considero para la tesis: Católico, cristiano, otro.

b) Procedencia

El origen se relaciona con el sitio de nacimiento o la fuente de procedencia de una persona, que puede abarcar aspectos geográficos, culturales o socioeconómicos. La procedencia puede moldear la identidad individual, las convicciones, los principios, las costumbres, el lenguaje, las normativas sociales y las vivencias de una persona. Las disparidades en la procedencia pueden dar origen a una diversidad cultural y experiencias singulares que inciden respecto a la relación individual en su contexto y toman decisiones en diversas áreas de sus vidas (38).

Diversos estudios demuestran que las interacciones sociales y el contexto en el que se desenvuelve individualmente son elementos fundamentales a la hora de comprender la percepción de bienestar y el nivel de calidad de vida. Estos aspectos están afectados significativamente como consecuencia de particularidades en un contexto tanto físico y social en el se está inmerso el sujeto. En realidad, se puede afirmar que contar con una percepción positiva en cuanto al entorno donde vive puede ser un indicador relevante del nivel de bienestar en determinados grupos poblacionales, incluyendo a los estudiantes universitarios, debido a las emociones, convicciones y conductas asociadas a esta percepción. (39)

Se considero para la tesis: la procedencia urbano y rural.

3.2.2. Dimensión estilos de vida saludables

3.2.2.1. Hábitos Alimenticios

En cuanto a los hábitos alimentarios, comprenden los modelos y acciones ligadas al consumo de alimentos y bebidas por parte de una persona. Engloban qué tipo de alimentos y bebidas elige, cómo los prepara, cuándo los consume y en qué proporciones. Estos hábitos pueden categorizarse como saludables o poco saludables y están moldeados por múltiples influencias tales como la cultura, las preferencias personales, la disponibilidad de alimentos, la publicidad, el estado de salud y el conocimiento en materia de nutrición. (40)

En cuanto a los patrones dietéticos de los estudiantes universitarios, estos pueden verse influidos por diversos motivos, tales como la diversidad nutricional disponible en el campus, el tiempo y el dinero disponibles para cocinar o comprar alimentos, las preferencias individuales, la interacción social con sus compañeros de estudios y la falta de conocimientos en nutrición. Algunos estudiantes pueden optar por alimentos procesados o de comida rápida debido a su practicidad y fácil acceso, que pueden conducir a elegir de hábitos alimentarios dañinos. La escasez de tiempo y habilidades culinarias también puede dificultar la preparación de comidas equilibradas y nutritivas. Es esencial que los estudiantes universitarios adquieran conocimientos sobre nutrición y adopten hábitos alimentarios saludables para mantener su bienestar durante su tiempo en la universidad. (41,42)

Los hábitos como los comportamientos cotidianos que se adoptan podrían afectar negativamente su salud y bienestar. Estos hábitos pueden afectar en diversas áreas de la vida, como lo biológico, físico, psicológico y social, a pesar de canales de ayuda y optimización sobre la calidad de vida.

Indicadores:

- a) Consumo de alimentos saludables:** Generalmente, podría sostenerse que una dieta equilibrada corresponde a una alimentación en la que se suministran todos y cada uno de los nutrientes indispensables a fin de conservar el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, recuperar o conservar la salud del cuerpo las condiciones de salud, reducir el peligro de contraer una enfermedad y garantizar

procesos como la gestación, la lactancia y la reproducción, así como un adecuado crecimiento y desarrollo. Para lograr este objetivo, es esencial consumir diariamente una diversidad de alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, carnes magras, productos lácteos, aves, pescado y aceites vegetales en proporciones adecuadas y equilibradas. Adoptar esta práctica alimentaria es la base de una dieta sana. (43,44)

En la tesis se recogió la siguiente información: Consumes tus alimentos tres veces al día y sueles tener horarios regulares para tus comidas principales.

- b) Dieta equilibrada:** El mantenimiento desde la alimentación balanceada tiene un papel fundamental respecto a intervención temprana en cuanto a malnutrición en sus distintas manifestaciones, así como en la reducción en cuanto a padecer patologías no propagables, tales como la diabetes, afecciones cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y algunas variaciones de cáncer. A nivel global, se ha identificado que los factores de riesgo más relevantes para la salud incluyen patrones alimentarios deficientes y la insuficiente actividad física, lo que resalta la necesidad de estrategias integrales para promover hábitos saludables. (45)

En la tesis se recogió la siguiente información: Tu dieta es equilibrada y en tu dieta, eres consciente del tamaño de porciones que debes de comer

- c) Consumo de agua:** La medida del consumo de agua es la cantidad de agua utilizada por una persona, es un elemento vital ya que constituye el principalmente al ser humano el consumo adecuado en una persona es 2 a 2.5 litros al día. Las necesidades de ingesta de agua varían de acuerdo al sexo, edad y peso. De igual manera, es necesario ante ciertos contextos consumir más agua, como durante la actividad física, en climas calurosos o cuando se presentan problemas de salud como fiebre, vómitos o diarrea, ya que estos aumentan su eliminación del cuerpo. (46)

En la tesis se recogió la siguiente información: Sueles tomar de 6 a 8 vasos de agua al día. Consumes alimentos ricos en fibra dietética (ej.: Frutas y verduras).

- d) Hábitos de consumo de comida rápida:** Entre estos alimentos poco nutritivos destacan los productos muy elaborados o procesados, tales como la «fast food» y los «snacks», explica la doctora Vilma Andari. Estos últimos suelen carecer de elementos nutritivos indispensables, tales como minerales, antioxidantes y vitaminas, y, en cambio, contienen grandes cantidades de calorías vacías debido a la utilización de harinas refinadas, sodio y azúcar. (47,48)

En la tesis se recogió la siguiente información: Comer en restaurantes o pides comida para llevar e Incorporas alimentos de consumo rápido o comida fácil y de rápida preparación

3.2.2.2. Hábitos saludables

Pueden definirse como patrones de comportamiento colectivos que favorecen el bienestar físico, mental y social. Estos modelos de conducta están alineados con la promoción de la salud y se sustentan en decisiones responsables que se adaptan a la realidad individual y social de cada persona. La adopción de hábitos saludables no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también optimiza la calidad de vida y fortalece el sostén del bienestar a lo largo del tiempo. (49)

Indicadores:

- a) Vivienda:** La vivienda es un concepto fundamental en cuanto al progreso vital a nivel personal y social. Se refiere al lugar físico donde las personas residen y desarrollan gran parte de sus actividades cotidianas. La vivienda no solo proporciona cobijo, también tiene importantes implicaciones en lo que respecta a la identidad, salud integral y la protección. (50,51)

En la tesis se recogió la siguiente información: Vives en casa de alquiler Cuenta con vivienda saludable.

- b) Composición familiar:** La composición familiar se refiere a la organización y estructura familiar, incluidos la cantidad y las relaciones entre sus miembros. Este concepto ha evolucionado con el tiempo, adaptándose a cambios sociales,

culturales y económicos. La familia tradicionalmente ha sido vista como una unidad nuclear compuesta por dos padres y sus hijos, pero las formas familiares son diversas y pueden incluir familias extendidas, monoparentales, adoptivas, reconstituidas, entre otras (52).

En la tesis se recogió la siguiente información: Vive con sus padres, en su hogar residen niños, adultos, adultos mayores .

- c) Comunicación:** Un proceso importante en el ciclo vital es la comunicación, consistente en transmitir y recibir mensajes a través de diversos medios. Es fundamental para la interacción social, la cooperación y el entendimiento mutuo. Abarca múltiples dimensiones, incluyendo la verbal, no verbal, escrita y digital, y es crucial en contextos personales, profesionales y sociales. (53)

En la tesis se recogió la siguiente información: Tienes comunicación con los miembros y compartes intereses, pasatiempos con tu familia, amigos o pareja

- d) Sueño:** El período de descanso nocturno es indispensable a fin de que la mente y el cuerpo funcionen de manera óptima. Durante este lapso, el cuerpo se dedica a procesos de recuperación y revitalización, mientras que la mente se ocupa de procesar información y consolidar la memoria. El sueño se compone de varios ciclos que atraviesan distintas fases, tales como el sueño REM (movimientos oculares rápidos), el sueño ligero y el sueño profundo. La calidad y cantidad del sueño pueden verse afectadas por diversos factores, tales como los trastornos del sueño, los hábitos previos al sueño, el estrés y la rutina diaria. (54,55).

Los estudiantes universitarios a menudo encuentran desafíos para mantener horarios de sueño consistentes debido a las demandas académicas, sociales y laborales. El no dormir adecuadamente podría tener repercusiones significativas en su desempeño académico, así como en su salud mental, física y bienestar en general. Factores como el estrés, la ansiedad, los horarios de clase, el trabajo a tiempo parcial, el uso de tecnología antes de dormir y la práctica estudiantil nocturna pueden influir en cuanto al sueño estudiantil. Es esencial que los estudiantes den

prioridad al descanso y adopten estrategias para mejorar su calidad y cantidad de sueño, como el establecimiento regular de horarios de sueño, la limitación del uso de aparatos tecnológicos a la hora de acostarse y la aplicación de las técnicas relajantes. (56).

En la tesis se recogió la siguiente información: Sientes que duermes lo suficiente, tienes un horario regular para irte a dormir y despertarte, experimentas problemas para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarte temprano y sigues una rutina regular antes de ir a dormir, como apagar dispositivos electrónicos o practicar técnicas de relajación.

- e) Actividad física:** El ejercicio físico promueve un aumento en el gasto energético y puede ser beneficioso para mitigar el exceso de tejido adiposo y combatir la obesidad. Este tipo de actividad puede clasificarse en dos categorías principales: ejercicios aeróbicos y ejercicios anaeróbicos. Para los entrenamientos aeróbicos, tales como el running o el ciclismo, se utiliza una cantidad de oxígeno equivalente a la requerida para cubrir la exigencia energética de los músculos. En cambio, para los ejercicios de resistencia o anaeróbicos, como levantar pesas, requieren un consumo de oxígeno insuficiente para cubrir estas demandas, lo que lleva a los músculos a utilizar otras fuentes de energía, resultando en la producción de ácido láctico. (57)

La participación en ejercicio corporal dentro de un estilo de vida abarca la fijación de objetivos, la resolución de conflictos, el ejercicio en el tiempo de ocio y la práctica de actividades físicas para desplazarse. Recientemente, múltiples trabajos demuestran las ventajas que aporta el ejercicio físico a la propia salud y al bienestar cognitivo y emocional. (58)

En la tesis se recogió la siguiente información: Realizas ejercicio vigoroso de 30 minutos o más al menos 3 veces por semana, participas en actividades físicas ligera – moderada (caminar, manejar bicicleta, aeróbicos, bailar, subir escaleras) 30 a 60 minutos al menos 3 veces por semana y practicas deportes y juegos competitivos

(Por ejemplo: Fútbol, Voleibol, Baloncesto) al menos 3 veces por semana

3.2.2.3. Hábitos no Saludables

Se trata de patrones de comportamiento que afectan de manera perjudicial el bienestar físico y mental, generando consecuencias adversas tanto inmediatas como a largo plazo. Los hábitos alimenticios inadecuados incluyen el consumo frecuente de alimentos con alta carga calórica, así como la ingesta habitual de bebidas azucaradas, como gaseosas, energéticas y jugos industriales. Además, se caracterizan por la preferencia por snacks, dulces, productos de repostería refinados y comidas altamente procesadas. (59) Dentro de los hábitos de higiene deficientes, se resalta la falta de una adecuada higiene de manos antes de la ingesta de alimentos y después de utilizar el baño (60). Además, la higiene alimentaria deficiente se refiere a la ausencia de prácticas y condiciones seguras durante las fases de elaboración, acopió, procesamiento, preservación y preparación de comestibles (61).

Indicadores:

Consumo de alcohol: Al consumir alcohol se utilizan determinadas sustancias las cuales repercuten en la operación del sistema neuronal central y tienen el efecto de influir en el comportamiento y estado de ánimo, la percepción y la cognición del individuo. Este consumo puede variar desde una ingesta social moderada hasta llegar al abuso o la dependencia del alcohol. Por otro lado, el consumo de drogas engloba una amplia diversidad de sustancias como marihuana, cocaína, heroína, opioides, estimulantes y alucinógenos. La utilización de estas sustancias puede acarrear consecuencias adversas a nivel físico corporal, mental, emocional, social y económica personal, así como para su seguridad y bienestar general. (62,63). En la investigación se contempló lo siguiente: Consumes alcohol, consumes más de 6 vasos de bebidas alcohólicas en una reunión y has experimentado problemas relacionados con el alcohol, como resacas, accidentes o dificultades en las relaciones interpersonales

a) Consumo de tabaco y sustancias psicoactivas: Es habitual entre los alumnos de los centros de educación superior y puede estar motivado por diversos factores, como afecta a la comunidad, la incertidumbre, el estrés, la exploración de placer y la experimentación. Sin embargo, el abuso o consumo problemático de alcohol y drogas puede provocar consecuencias adversas en el bienestar académico, social, psicológico y corporal de los estudiantes universitarios, incluyendo un bajo rendimiento académico, problemas de comportamiento, accidentes, adicción y trastornos de salud mental. En consecuencia, es esencial que los centros educativos proporcionen recursos y programas de prevención e intervención para abordar el problema de adicciones en alumnos de nivel superior, fomentando estilos de vida saludables y elecciones informadas (64,65).

En la investigación se contempló lo siguiente: Consumes drogas (por ejemplo, marihuana, cocaína, anfetaminas, cigarrillos)

3.2.3. Teorías de enfermería relacionada al tema

Teoría de Nola Pender

De acuerdo con la teoría más vinculada a la investigación, se considera a la autora Nola Pender basado teóricamente en su propuesta.

El Modelo de Promoción de la Salud, donde nuestra destacada teórica Nola Pender, renombrada debido a su influyente Modelo sobre promoción de la Salud, desarrolla una herramienta sumamente efectiva que aborda la compleja dinámica de las decisiones individuales en torno al autocuidado y la mejora de la salud personal. Este modelo representa un recurso invaluable para comprender y fomentar actitudes proactivas que guíen de forma constructiva hacia la cobertura de las diversas carencias individuales. Todo esto se logra a través de una exhaustiva evaluación de los estilos de vida y el fomento con respecto a la educación en pro de la salud óptima. (28)

Este innovador modelo conceptual, elaborado por nuestra destacada teórica Nola Pender,

representa una valiosa contribución al campo de la enfermería. En él se abordan detalladamente la variedad de factores cognitivo-perceptuales que afecta en el fomento saludable, de igual manera desde los diversos estilos de vida que pueden propiciar conductas beneficiosas o, por el contrario, comportamientos de riesgo. Pender nos indica que los factores que son modificados para un bien y la motivación que nos impulsa a hacerlo nos posibilita alcanzar un estado altamente positivo al que denomina salud. El ajuste de estos factores, junto con la voluntad de adoptarlos, orienta a los individuos hacia un estado sumamente positivo conocido como salud. Esta se define como la realización del potencial humano que se va adquiriendo a través de ciertas conductas dirigidas hacia un objetivo específico, siempre teniendo presente que la salud es el fundamento primordial de crecimiento de nuestra existencia en todo contexto (28).

3.2.4. Norma técnica sobre alimentación saludable

3.2.4.1. Norma técnica de alimentación saludable en jóvenes y adultos

En la Resolución Ministerial N. ° 1353 – 2018/MINSA, la Norma Técnica de Alimentación Saludable en Jóvenes y Adultos establece lineamientos para promover un balance nutricional y saludable, a fin de contribuir dentro de la calidad de vida y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición (66). Entre sus principales enfoques se encuentran:

- A. Alimentos naturales en porciones y cantidades adecuadas:** Se recomienda consumir diariamente alimentos frescos y naturales disponibles en la localidad, ya que es fundamental en una dieta balanceada y adecuada culturalmente. Es importante minimizar la ingesta de productos industrializados, eligiendo aquellos con menos azúcar y sal, y evitar completamente los productos ultraprocesados, como bebidas azucaradas, jugos envasados y productos de pastelería industrial. (66)
- B. Preparación de comidas nutritivas y equilibradas:** Se debe incluir en la dieta mínimamente 400 gramos diarios de frutas y verduras frescas y de colores variados.

También es significativo consumir alimentos de origen animal, como carnes, huevos y lácteos, que aportan proteínas de alta calidad, hierro y zinc; se sugiere consumir pescado dos veces en la semana. Asimismo, las menestras deben formar parte habitual de la alimentación por sus beneficios nutricionales como fuente de proteínas vegetales, fibra y vitaminas. Se recomienda moderar el consumo de productos con altas cantidades de azúcar, como gaseosas y postres, así como controlar las porciones de arroz, pan y fideos. Asimismo, es esencial disminuir el uso de sal al cocinar, optando por ingredientes naturales para sazonar. (66)

- C. Estilo de vida saludable:** Mantenerse hidratado es clave, consumiendo entre 6 y 8 vasos de agua diaria. Se sugiere ejecutar al menos 30 minutos de ejercicio diariamente a fin de promover el bienestar. Además, se recomienda disfrutar de preparaciones caseras y compartir las comidas en compañía para fomentar el bienestar social y emocional. (66)

3.2.4.2. Norma técnica para promover universidades saludables

La Resolución Ministerial N. °485 – 2015/ MINSa tiene como fin definir directrices técnicas que impulsen la creación y desarrollo de Universidades Saludables, fomentando condiciones favorables para el bienestar integral en el ámbito universitario. El documento establece que las universidades deben promover políticas institucionales de promoción saludable que incluyan alimentación saludable, actividad física y ambientes seguros, fomentando condiciones en comedores y puntos de venta que favorezcan prácticas alimenticias sanas, acceso a agua segura y consejerías en nutrición, mientras que el Comité de Gestión de Universidad Saludable implementa grupos de trabajo y actividades educativas para involucrar a la comunidad universitaria en estos temas prioritarios como alimentación saludable, convivencia sana y actividad física, priorizando actividades educativas y motivadoras que involucren alumnos y docentes. (67)

Para implementar Universidades Saludables, según el documento técnico, se requiere el compromiso institucional de las autoridades universitarias para incluir la políticas de promoción saludable y programas educativos, conformar un Comité de Gestión de

Universidad Saludable (CGUS), elaborar planes estratégicos basados en diagnósticos situacionales, implementar acciones en áreas clave como bienestar universitario, formación académica y proyección social, coordinar con la Red de Universidades Saludables, fortalecer capacidades, realizar monitoreo y sistematizar experiencias para garantizar sostenibilidad y mejoras continuas. (67)

3.3. Definición de términos

a) Alimentación

Implica la selección, preparación y consumo de alimentos, y está estrechamente ligada al contexto cultural, las prácticas tradicionales, las circunstancias económicas y el entorno geográfico. Una alimentación saludable se caracteriza por satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo para promover y mantener una óptima salud (36).

b) Bienestar

El bienestar puede ser entendido como el estado en el que una persona se encuentra en un equilibrio satisfactorio tanto en su salud mental como física, pero va más allá de simplemente estar sano. La Organización Mundial de la Salud (OMS), se caracteriza por el potencial de cada persona para desarrollar sus capacidades individuales y enfrentar los desafíos que puedan afectarla. La definición integral y holística engloba diversas áreas personales (68).

c) Actitud

Referida a la inclinación y emocional personal por algo o alguien, y se evidencia mediante sus pensamientos, sentimientos y acciones. Es una voluntad o intención que guía hacia un comportamiento específico (69).

d) Hábito

Un hábito se describe como un comportamiento que se lleva a cabo de forma regular y repetida a lo largo del tiempo, la cual es adquirida mediante el aprendizaje. Estas prácticas pueden tener efectos beneficiosos o perjudiciales para nuestra

salud (70).

e) Consumo de alcohol y drogas

Implica el empleo de sustancias psicoactivas que interfieren con el funcionamiento del sistema nervioso central, pudiendo modificar el estado emocional, la percepción, la capacidad cognitiva y el comportamiento de un individuo (71).

f) Estudiantes de enfermería

Los alumnos de la licenciatura en Enfermería se refieren a aquellos que aún están dentro del proceso de formación para convertirse en enfermeros, con el objetivo de adquirir las herramientas requeridas para la atención sanitaria de pacientes que lo requieren. Estos especialistas destacan por su pensamiento crítico, capaz de brindar una sencilla elección de decisiones en diferentes contextos relacionados con problemas de salud (72).

g) Bienestar físico

El bienestar físico es primordial a fin de poder disfrutar plenamente de una vida sana. Es importante destinar esfuerzo y tiempo a las actividades que fomenten el cuidado y la fortaleza de nuestro organismo. Las acciones preventivas que implementes antes, durante, y después de tu tratamiento médico pueden ser fundamentales para controlar y mitigar las posibles consecuencias dañinas en la enfermedad y repercusiones secundarias derivada de la terapia recibida (73).

h) Rendimiento académico

Definido como el grado de apreciación que se asigna a los logros académicos de los estudiantes universitarios en una disciplina concreta, en relación con el grado de comprensión previsto en su grupo de referencia dentro del ámbito educativo. Asimismo, se reconoce que es un indicador sobre la «calidad de la enseñanza universitaria» y dicha evaluación incluye o reúne factores institucionales, sociodemográficos, psicosociales y pedagógicos. (74)

i) Práctica profesional

Referido al grupo de tareas de formación laboral que un alumno de la Universidad

lleva a cabo en una organización receptora, con el objetivo de fortalecer las habilidades aprendidas en el aula, y realizadas en el ámbito privado, público y social. (75)

j) Estrés académico

Es la respuesta habitual estudiantil ante las variadas exigencias y demandas propias del entorno universitario, como exámenes parciales, finales, tareas prácticas, exposiciones, entre otras. Esta reacción moviliza al estudiante, impulsándolo a actuar de forma eficaz en cuanto al logro de objetivos y cumplir con las metas establecidas. No obstante, cuando las demandas se acumulan de manera excesiva, puede intensificar la respuesta al estrés y afectar negativamente el rendimiento académico. (76)

k) Equilibrio trabajo- escuela-vida

Alcanzar un equilibrio entre el trabajo y los estudios contribuye a mantener un estilo de vida dentro del marco de lo saludable. Si pasas todo el tiempo trabajando o estudiando, es común descuidar la salud, lo que puede generar problemas tanto físicos como mentales. No obstante, al combinar el trabajo y los estudios con otras actividades, es posible preservar saludables hábitos de vida, donde se mejora los hallazgos en diversas áreas personales. (77)

l) Nivel socioeconómico

El nivel socioeconómico de una persona se describe según su formación académica, finanzas y clase laboral. Generalmente, está ubicado en bajo, medio o alto. Aquellos individuos que se encuentran en el nivel socioeconómico bajo suelen poseer un tener una entrada limitados en cuanto a la economía, instrucción, sociales y de salud comparada con los grados más altos. Esto incrementa la probabilidad de que sufran de problemas de salud, enfermedades crónicas y discapacidades. También se conoce como estatus socioeconómico, estado socioeconómico o NSE. (78)

m) Estructura familiar

La estructura familiar o tipo de familia hace referencia al conjunto de vínculos sociales que definen la funcionalidad y estructura familiar. Este concepto abarca: 1) Las relaciones de autoridad, como grupos primarios dirigidos por parejas o por un jefe soltero. 2) El marco normativo relacionado con derechos y responsabilidades, como la condición conyugal. 3) Consanguinidad familiar entre padres e hijos. 4) Los procesos de estabilidad o cambio, como matrimonios, divorcios, separaciones, segundas nupcias y cohabitaciones. 5) La organización de relaciones sociales, que incluyen grupos primarios, nucleares, seminucleares, ampliadas y compuestas (79).

IV. Metodología

4.1. Tipo y nivel de investigación

Este estudio se enmarcá dentro de un estudio de tipo básica, cuantitativo, puesto que consistió en recolectar y analizar datos numéricos y su propósito fue la generación de conocimiento teórico en lugar de una aplicación práctica. En este contexto, se expondrán las ideas y causas fundamentales que subyacen en los factores socioculturales y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería (80).

En referencia al nivel de investigación, este fue correlacional, se buscó analizar la relación entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables, así como aspectos inmersos en estos. Esta investigación pretende determinar el grado o la vinculación de asociación existente entre dos o más variables, ideas o categorías dentro de un determinado contexto. (81)

En relación con el diseño de la investigación, el estudio desarrollado fue de tipo no experimental desde un enfoque transversal. En este tipo de investigaciones, las variables vinculadas a los factores socioculturales y estilo de vida en estudiantes no pueden ser modificadas de manera intencional, lo que permite analizar su relación sin intervención directa en ellas; además, la recopilación sistemática de los datos se efectuará en un único momento (81).

Asimismo, se aplicó el método hipotético-deductivo para explorar la relación entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables de los estudiantes de enfermería, obteniendo una información de lo general a lo particular. Este método permitió formular hipótesis generales basadas en teorías existentes y luego examinar estas

hipótesis en contextos específicos. Las hipótesis generadas serán contrastadas y validadas con referencia al marco teórico existente (82).

4.2. Ámbito temporal y espacial

4.2.1. Espacial

El presente estudio fue realizado en la Escuela Profesional de Enfermería de Universidad Tecnológica de los Andes filial Cusco.

4.2.2. Temporal

Este presente trabajo de investigación fue realizado durante el periodo del año 2024.

4.2.3. Social

Este estudio se realizó desde la participación de la comunidad estudiantil de la Escuela Profesional de Enfermería.

4.2.4. Conceptual

Se tomaron en cuenta las siguientes variables como: factores socioculturales y estilos de vida.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

El estudio de investigación considero que la población estuviera conformada por 558 estudiantes de Enfermería, inscritos durante el periodo académico 2023-II.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de Enfermería del 1.º al 8.º semestre.
- Estudiantes que cuenten con consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados en el semestre actual.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de otras Escuelas profesionales
- Estudiantes que no otorguen su consentimiento informado.

- Estudiantes que no estén dentro del 1.º y 8.º semestre.

4.3.2. Muestra

La muestra analizada en este estudio estuvo integrada por 228 estudiantes, considerando como unidad de análisis a los alumnos de Enfermería de una institución universitaria, quienes estuvieron inscritos y registrados en el ciclo académico 2023-II.

Donde:

N = población total (558)

P = proporción de aciertos (0.5)

q = proporción de desaciertos (1-p)

e² = margen de error calculado (0.05)²

Z² = intervalo de confianza (1.95) o 95% valor tabular (1.96)²

n = muestra

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{e^2 (N - 1) + p \times q \times Z^2}$$

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 558}{0.05^2 (558 - 1) + 0.5 \times 0.5 \times 1.96^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.5 \times 0.5 \times 558}{0.05^2 (557) + 0.5 \times 0.5 \times 3.8416}$$

$$n = \frac{535.9032}{1.3935 + 0.9604}$$

$$n = \frac{35.9032}{2.3529}$$

$$n = 227.7628458$$

$$n = 228$$

4.4. Instrumentos

En cuanto a la recopilación de datos esencial en la realización de este estudio, se utilizaron diversas técnicas e instrumentos, los cuales se describen a continuación:

4.4.1. Técnicas

La encuesta: Se utilizó como estrategia metodológica para llevar a cabo este exhaustivo estudio referido a las variables factores socioculturales y estilos de vida, puesto que se lograron obtener perspectivas sumamente útiles y directas por parte de los estudiantes participantes, permitiendo establecer la relación entre estos factores en la comunidad estudiantil de enfermería de la universidad (83).

4.4.2. Instrumentos

El cuestionario: Es un instrumento altamente eficaz y de aplicación sencilla que permite evaluar la relación entre los factores socioculturales y estilos de vida de la comunidad estudiantil universitaria.

Para la **variable factores socioculturales**, los ítems del 1 al 4 fueron utilizados para evaluar la dimensión de factores culturales, mientras que los ítems 5 al 6 se enfocaron en la dimensión de factores sociales. Estos ítems presentaron opciones múltiples que se ajustaban a la naturaleza de la dimensión en cuestión.

La **variable estilos de vida** se evaluó mediante 3 dimensiones a través de puntajes mediante la escala Likert, las cuales se expresaron como: hábito saludable y hábito no saludable.

Los instrumentos de investigación obtuvieron un valor de 0.949 del coeficiente de Alpha de Cronbach, indicando que es altamente confiable.

4.5. Procedimientos

Los datos son analizados detalladamente, recopilados en el estudio para utilización del software especializado en análisis estadístico conocido como SPSS. Primero, se consolidaron las bases de información y llevándose a realizar un proceso de depuración para obtener una única base de datos. Posteriormente, se emplearon herramientas

específicas del software para el análisis estadístico, categorizando las variables de edad y estilos de vida. Pudo inferirse que un mayor puntaje en el instrumento de recolección indicaba un estilo de vida más saludable. Estos procedimientos fueron realizados para preparar los datos de manera adecuada antes de realizar el análisis estadístico.

4.6. Análisis de datos

En el desarrollo del análisis uni variado, se llevaron a cabo diferentes procedimientos para examinar las variables del estudio. En el caso de las variables categóricas, se realizaron cálculos de frecuencias y proporciones ponderadas, y se procedió a examinar de manera detallada la distribución de los datos, complementando este análisis con el cálculo de la media y la mediana que son medidas de tendencia central, así como, el rango intercuartílico y la desviación estándar puesto que son medidas de dispersión. Se empleó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para verificar si los datos seguían una distribución normal. En el análisis bi variado, se compararon distintas variables en función de los estilos de vida saludables y no saludables, con el objetivo de identificar relaciones o asociaciones relevantes. Para este fin, se empleó el estadístico de Chi cuadrado. Asimismo, esta prueba permitió evaluar la posible asociación entre los factores socioculturales y los diferentes estilos de vida observados en la población de estudio (84).

Finalmente, tras ello, los procedimientos estadísticos previamente descritos se aplicaron de manera individual para cada uno de los estilos de vida saludable evaluados en el estudio. Todos los estimadores obtenidos de la muestra se presentarán acompañados en sus secciones de confianza al 95% (IC95%). Considerándose que existe significancia estadística cuando el valor de p sea menor a 0.05.

4.7. Consideraciones Éticas

Este minucioso estudio fue realizado considerando rigurosamente los principios éticos determinados, contando con la debida aprobación de la subdirectora de la Universidad y con el pleno consentimiento de cada uno de los participantes involucrados en la investigación. Se garantizó de manera efectiva la reserva y la protección de toda la

información obtenida a lo largo del estudio. Asimismo, se aseguró la aplicación rigurosa de los valores bioéticos fundamentales de hacer el bien, evitar el daño y equidad, durante el desarrollo del estudio (85).

V. Resultados y discusión

5.1. Resultados descriptivos de la variable factores socioculturales

5.1.1. Resultados descriptivos de los indicadores de la dimensión factores sociales

Tabla 2 *Indicador edad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De 17 - 21 años	111	49%	49%	49%
De 22-26 años	57	25%	25%	74%
De 27-31 años	35	15%	15%	89%
De 32-36 años	13	6%	6%	95%
De 37 a más años	12	5%	5%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

La tabla 2 muestran como resultado que; el 49% de los estudiantes tienen entre 17 - 21 años, el 25% está en el rango de 22-26 años, mientras que un 15% tiene entre 27-31 años, mientras que el 6% y el 5% se encuentran en los rangos de 32-36 años y 37 años o más, respectivamente. Esto refleja que la mayor parte de los estudiantes de enfermería se concentra en edades jóvenes, con una representación decreciente a medida que aumenta la edad.

Tabla 3 *Indicador sexo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	47	21%	21%	21%
Femenino	181	79%	79%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

En concordancia a los datos obtenidos respecto a la tabla 3, el 79% de pertenece al sexo femenino, en tanto que el 21% corresponde al sexo masculino. Esto refleja una marcada predominancia de mujeres en la población estudiantil de esta carrera, lo que coincide perfectamente con la tendencia general observada en diversas áreas relacionadas con el bienestar y la protección social en general.

Tabla 4 *Indicador estado civil*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Soltero(a)	169	74%	74%	74%
Casado(a)	31	14%	14%	88%
Conviviente	28	12%	12%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

De los resultados recopilados de la tabla 4 y la figura 3 se desprende que el 74% tiene como estado civil soltero, el 14% está casado y el 12% es conviviente. Esto refleja que gran parte de universitarios se encuentra en la etapa de vida caracterizada por la soltería, con una menor proporción que ha formado una unión marital o convivencial.

Tabla 5 *Indicador ocupación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estudia	118	52%	52%	52%
Estudia y trabaja	110	48%	48%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Considerando los datos anteriores en la tabla 5, el 52% de los estudiantes encuestados refieren dedicarse exclusivamente a estudiar, mientras que el 48% combina estudios con trabajo. Esto refleja una distribución casi equilibrada, destacando que una proporción significativa asume responsabilidades laborales, además de su formación académica.

5.1.2. Resultados descriptivos de los indicadores de la dimensión Factores culturales

Tabla 6 *Indicador religión*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Católico	180	79%	79%	79%
Cristiano	48	21%	21%	100%
Otros	0	0%	0%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

En concordancia con los hallazgos obtenidos de la tabla 6, muestran que el 79% estudiantes de enfermería profesa la religión católica, mientras que el 21% se identifica como cristiano. Esto refleja una predominancia de la fe católica en la población estudiantil encuestada, con una representación menor de otras creencias cristianas.

Tabla 7 *Indicador procedencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Urbano - marginal	165	72%	72%	72%
Rural	63	28%	28%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los datos en la tabla 7, muestra que el 72% de los estudiantes encuestados indican que su procedencia es urbano-marginal, mientras que el 28% refiere ser de procedencia rural. Esto refleja que la mayoría de los estudiantes proviene de áreas con características urbanas de menor desarrollo, aunque una proporción significativa pertenece a zonas rurales.

5.2. Resultados descriptivos de las variables y dimensiones

5.2.1. Variable estilos de vida

Tabla 8 Dimensión hábito alimenticio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	147	64%	64%	64%
Medio	67	29%	29%	94%
Alto	14	6%	6%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

En la tabla 8, los hallazgos indican en un 64% de los estudiantes consideran que el hábito alimenticio es bajo, seguido por un 29% que lo clasifican como medio, y solo un 6% lo evalúan como alto. Ello señala la incidencia significativa de conductas alimenticias inadecuadas entre la mayoría de los encuestados. Este resultado refleja prácticas deficientes en el consumo de alimentos saludables, una dieta poco equilibrada, bajo consumo de agua y una elevada preferencia por comida rápida, lo que afecta negativamente sus hábitos alimenticios. Esto se debe a la falta de hábitos saludables y posibles deficiencias en la educación alimentaria de los estudiantes.

Tabla 9 Dimensión hábito saludable

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	60	26%	26%	26%
Medio	122	54%	54%	80%
Alto	46	20%	20%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

En concordancia con los datos presentado en la tabla 9, señalando que un 54% de los estudiantes de enfermería considera que su hábito saludable es de nivel medio, seguido por un 26% que lo califica como bajo y un 20% que lo define como alto. Esto refleja que más de la mitad de los estudiantes mantiene prácticas moderadamente positivas relacionadas con su salud, aunque aún existe un porcentaje considerable con hábitos deficientes. Este panorama puede estar relacionado con condiciones poco óptimas en el hogar y entorno familiar, rutinas de descanso y sueño inadecuadas, así como una baja frecuencia de actividad física. La situación evidencia la necesidad de promover mejoras en estos aspectos para fortalecer los hábitos saludables en este grupo.

Tabla 10 Dimensión hábito no saludable

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	184	81%	81%	81%
Medio	34	15%	15%	96%
Alto	10	4%	4%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Según consta en la tabla 10, el 81% evidencian un hábito no saludable en un nivel bajo, mientras que el 15% lo clasifica como medio y solo un 4% lo considera alto. Esto evidencia que la mayoría de los encuestados mantiene un bajo ingesta de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, reflejando conductas generalmente positivas en relación con estos factores de riesgo. Estos resultados pueden atribuirse a una conciencia mayoritaria sobre los efectos perjudiciales de estas prácticas y posiblemente a un entorno que no favorece su adopción. Sin embargo, los valores restantes sugieren la importancia de continuar reforzando estrategias preventivas para evitar que estas conductas se incrementen.

Tabla 11 *Variable estilos de vida*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No saludable	156	68%	68%	68%
Saludable	72	32%	32%	100%
Total	228	100%	100%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

En base a los valores que se observan en la tabla 11, puede apreciarse en un 68% considera que tiene un estilo de vida no saludable, el 32% manifiesta un estilo de vida saludable.

Esto se debe principalmente a deficiencias en los hábitos alimenticios y saludables, los cuales previamente se identificaron como bajos en gran parte de casos. Este panorama tiene la percepción de un estilo de vida no saludable relacionado a una dieta inadecuada, unas rutinas de descanso insuficientes y una actividad física limitada, más que con un consumo elevado de sustancias como el alcohol o el tabaco. Por lo tanto, es crucial abordar estos aspectos para fomentar un modelo de vida que sea a la vez más saludable y equilibrado.

5.3. Resultados según objetivos.

Tabla 12 Tabla cruzada de la dimensión factores sociales y la variable estilos de vida

		Estilos de vida						
		No saludable		Saludable		Total		
Factores sociales	Edad	17 - 21 años	78	34%	33	14%	111	49%
		22-26 años	41	18%	16	7%	57	25%
		27-31 años	21	9%	14	6%	35	15%
		32-36 años	8	4%	5	2%	13	6%
		37 a más	8	4%	4	2%	12	5%
	Sexo	Masculino	26	11%	21	9%	47	21%
		Femenino	130	57%	51	22%	181	79%
	Estado civil	Soltero(a)	118	52%	51	22%	169	74%
		Casado(a)	23	10%	8	4%	31	14%
		Conviviente	15	7%	13	6%	28	12%
Ocupación	Estudia	88	39%	30	13%	118	52%	
	Estudia y trabaja	68	30%	42	18%	110	48%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Respecto a la edad, se aprecia que el 49% de los estudiantes tienen una edad que oscila entre los 17 a 21 años, de los cuales el 14% manejan un estilo de vida saludable, en tanto el 5% tiene de 37 años a más. Los estudiantes más jóvenes, suelen estar en una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, donde la consolidación de hábitos saludables aún no es una prioridad. En muchos casos, tienden a priorizar la vida académica, social o recreativa sobre la alimentación equilibrada, el descanso adecuado o la actividad física regular, además, en muchos de los casos carecen de una percepción clara sobre las consecuencias a largo plazo de un estilo de vida inadecuado.

En lo que respecta al sexo, el 79% de los estudiantes son de sexo femenino, de los cuales el 22% muestran un estilo de vida saludable, además, el 21% son de sexo masculino. De los resultados se infiere que las estudiantes mujeres, tienden a adoptar con mayor

frecuencia prácticas saludables, lo que podría estar vinculado a aspectos como una mayor conciencia sobre la salud, motivaciones estéticas, presión social, que las motiva a un mayor cuidado personal.

En lo que respecta al estado civil se evidenció que el 74% de los estudiantes son solteros, de los cuales el 22% poseen un estilo de vida saludable, en tanto el 12% tiene un estado civil de conviviente. De esto, se infiere que, los estudiantes solteros, al tener mayor autonomía sobre su tiempo y decisiones personales, tienden a adoptar con mayor facilidad prácticas saludables, ya que no enfrentan responsabilidades familiares directas que puedan limitar su autocuidado.

Referente a la ocupación, el 52% de los estudiantes se dedica únicamente al estudio, de los cuales el 13% maneja un estilo de vida saludable, en tanto, un 48% de estudiantes estudia y trabaja. De ello se deduce que los estudiantes que se dedican exclusivamente al estudio suelen contar con mayor flexibilidad horaria y menor carga física y mental, lo que les permite organizar mejor sus actividades cotidianas, incluyendo una alimentación adecuada, descanso y práctica de ejercicios. En contraste, los estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente enfrentan mayores niveles de estrés y agotamiento, así como limitaciones de tiempo que dificultan mantener hábitos saludables.

Tabla 13 *Tabla cruzada de los factores culturales y la variable estilos de vida*

		Estilos de vida						
		No		Saludable		Total		
Factores culturales	Religión	Católico	122	54%	58	25%	180	79%
		Cristiano	34	15%	14	6%	48	21%
		Otro	0	0%	0	0%	0	0%
	Procedencia	Urbano	120	53%	45	20%	165	72%
		marginal						
Rural		36	16%	27	12%	63	28%	

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Según los datos presentados en la tabla 14, en cuenta a la religión se aprecia que el 79% de estudiantes son católicos, de estos, el 25% mantiene un estilo de vida saludable, además, el 21% son de religión cristiana. Esto se explicaría por el hecho de que muchas religiones, como la católica, transmiten valores que incentivan el cuidado del cuerpo y la salud, considerándolos una muestra de respeto hacia uno mismo y hacia lo divino. Estas creencias suelen promover la moderación, evitar conductas perjudiciales como el consumo excesivo de sustancias, y fomentar hábitos como el descanso adecuado y la alimentación equilibrada.

En cuanto a la procedencia, el 72% de los estudiantes proceden de la zona urbano marginal, de los cuales, el 20% manejan un estilo de vida saludable, en tanto, se aprecia que el 28% proceden de la zona rural. A partir de ello, se infiere que el entorno en el que han crecido y viven los estudiantes condiciona sus hábitos diarios. Los estudiantes de zonas urbano marginales, aunque tienen mayor acceso a servicios, suelen enfrentar limitaciones económicas, alta carga académica o laboral, y entornos poco propicios para prácticas saludables, lo que les dificulta mantener una buena alimentación. Por otro lado, quienes provienen de zonas rurales pueden estar más familiarizados con rutinas que incluyen alimentación natural, caminatas prolongadas o menor exposición a hábitos nocivos.

5.4. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

H0: No existe una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024.

H1: Existe una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024.

Tabla 14 *Tabla cruzada de la variable factores socioculturales y estilos de vida saludable.*

		Estilos de vida
		Chi cuadrado
	Edad	0.007
Factores sociales	Sexo	0.03
	Estado civil	0.01
	Ocupación	0.038
Factores culturales	Religión	0.006
	Procedencia	0.024

Nota. Elaboración propia del SPSS.

Análisis e interpretación

En la tabla 14 se observa que, con respecto a la edad se alcanzó una significancia de $p=0.007$ que es inferior a $p<0.05$, lo que significa que la edad se relaciona con los estilos de vida de los estudiantes. En lo que respecta al sexo, se obtuvo un valor de significancia de $p=0.03$ que es menor a $p<0.05$, por lo tanto se determina que el sexo se relaciona con los estilos de vida en los estudiantes.

Sobre el estado civil se evidenció un nivel de significancia de $p=0.01$ inferior a $p<0.05$, se

determina que el estado civil se relaciona con los estilos de vida en los estudiantes. Referente a la ocupación, se alcanzó un nivel de significancia de $p=0.038$ que es menor a $p<0.05$, por lo tanto se infiere que la ocupación se relaciona con los estilos de vida adoptados por los estudiantes.

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que los factores socioculturales tienen relación significativa con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024. Esto demuestra que el entorno social y las condiciones individuales influyen directamente en las decisiones que afectan la salud cotidiana. Considerando que los estudiantes con mayor edad o menos cargas personales muestran mayor disposición y conciencia para cuidar su alimentación, realizar actividad física y descansar adecuadamente. En contraste, quienes estudian y trabajan o tienen responsabilidades familiares suelen descuidar su bienestar debido al cansancio o a la falta de tiempo. Esto demuestra que el entorno social y las condiciones individuales influyen directamente en las decisiones que afectan la salud cotidiana. Por otro lado esta relación explica porque las creencias y prácticas culturales moldean las rutinas, prioridades y comportamientos relacionados con el autocuidado, ciertas religiones promueven normas que favorecen el bienestar físico, mientras que la procedencia condiciona el acceso a recursos, los hábitos alimenticios y el tipo de entorno en el que se desenvuelven. En definitiva, estos factores generan diferencias en la manera en que los estudiantes cuidan su salud.

5.2. Discusión

Conforme al objetivo general, los hallazgos alcanzados respecto a la Chi cuadrado indican que evidencia un nivel de significancia de todas las dimensiones con un valor de $p< 0.005$, cuyo valor se encuentra por debajo del umbral establecido de 0.05, por ende, se acepta la hipótesis alternativa, afirmando que existe una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024. Asimismo, se evidenció que el 66% de encuestados

señalaron que los factores socioculturales tienen un nivel bajo, coincidiendo con un estilo de vida no saludable. Debido a que, los factores socioculturales juegan el rol relevante en cuanto a la elección o no de estilos de vida saludables, considerando fomentar mejores hábitos y mejorar su calidad de vida. Los hallazgos son similares a los de Montenegro y Ruíz (2019), quienes concluyen que los factores asociados se encuentran vinculados a diversos estilos de vida estudiantiles, como sus especificaciones sociodemográficas y académicas, representan determinantes claves en este contexto. Dichos comportamientos fueron deducidos mediante la observación de estilos de vida, costumbres vinculadas a la salud y niveles de ejercicio corporal de los estudiantes (21). Asimismo, se asemeja con la teoría donde se menciona que, las conductas nutritivas de los universitarios pueden estar influidos por una secuencia de factores, desde la disposición nutricional, el tiempo y el dinero disponibles para cocinar o comprar alimentos, las preferencias individuales, la interacción social con sus compañeros de estudios y la falta de conocimientos en nutrición (41,42).

Según el objetivo específico 1, respecto a los resultados del Chi cuadrado evidencia en sus 4 dimensiones (edad con $p=0.007$, sexo con $p=0.03$, estado civil con $p=0.01$, ocupación con $p=0.038$) un nivel de significancia de $p<0.005$, cuyo valor se encuentra por debajo del umbral establecido de $p<0.05$. Por consiguiente, se acepta la alternativa, afirmando que los factores sociales tiene relación significativa con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una Universidad privada Cusco – 2024. Además, el 57% de estudiantes señalaron a los factores sociales en un nivel bajo, lo que refleja una estilo de vida no saludable. Este resultado cómo las condiciones sociales, influyen directamente en los hábitos y comportamientos saludables. Estos resultados se asimilan a los del estudio de Lobo et al. (2021) quienes llegan a concluir que existen factores sociales que determinan la alteración en sus hábitos alimentarios y una percepción negativa sobre su forma de comer. En particular, se subraya que el 90% de los participantes reconocen que las presiones sociales, incluyendo las exigencias y la influencia de los compañeros, impactan sus decisiones y conductas relacionadas con la alimentación. Esto

demuestra cómo el entorno social actúa como un determinante clave, moldeando los hábitos alimentarios de las personas (10). Además de que se asemeja con la literatura respecto al tema, puesto que se menciona que los hábitos alimentarios de los universitarios pueden estar influidos desde una secuencia de factores, en cuanto al campus y tiendas de alimentos nutricionales, el tiempo y el dinero disponibles para cocinar o comprar alimentos, las preferencias individuales, la interacción social con sus compañeros de estudios y la falta de conocimientos en nutrición. (41,42)

Respecto al objetivo específico 2, los resultados respecto del Chi cuadrado evidencian en las 2 dimensiones (religión con $p=0.006$ y procedencia con $p=0.024$) un nivel de significancia de $p < 0.05$, cuyo valor se encuentra por debajo del umbral establecido de $p < 0.05$. Por ende, se aprueba la hipótesis alterna afirmando que los factores culturales tienen relación significativa con los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad Privada Cusco – 2024. Los hallazgos evidencian que un 63% de los estudiantes encuestados presentan factores culturales en un nivel bajo, reflejando que un estilo de vida no saludable. De esta manera, se evidencia que las prácticas, creencias y valores culturales pueden influir negativamente en las conductas relacionadas con el cuidado individual e impulso de medidas preventivas. Esto se asemeja a los hallazgos de Arce (2020), autor que en su investigación concluye que los factores socioculturales como es la familia tienen un rol importante en aplicar un estilo de vida saludable. A medida que crece el número de integrantes, también se intensifica su influencia en un entorno favorable para la salud. Esto se refleja en sus resultados, donde el 38% de los individuos casados y con al menos un hijo tienden a ser más activos físicamente y a mantener una alimentación más equilibrada. En contraste, del 60% de los individuos que no tienen hijos, el 26.5% no realiza actividad física y el 1.2% consume menos de tres comidas al día (20). Desde una perspectiva cultural y de estilo de vida, esto refleja cómo los entornos que promueven emociones positivas pueden impactar profundamente en las convicciones y las conductas de las personas (39).

VI. Conclusiones

Primera: Con respecto al objetivo general, se llega a concluir la existencia de una relación significativa entre los factores socioculturales y los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024. Esto conforme al hallazgo del estadístico Chi-cuadrado, donde se evidencia una significancia que alcanzó un valor de $p < 0.05$, considerando que este inferior al umbral de 0.05, rechazando la hipótesis nula, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, se evidenció que el 66% de los estudiantes encuestados señalan que los factores socioculturales tienen en un nivel bajo, coincidiendo con un estilo de vida es no saludable.

Segunda: Según el objetivo específico 1, puede concluirse que los factores sociales tienen relación significativa con el estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024. Esto en concordancia con los hallazgos de la prueba Chi-cuadrado, los cuales evidenciaron niveles de significancia de $p = 0.007$ en cuanto a edad, $p = 0.03$ en sexo, $p = 0.01$ en estado civil y $p = 0.038$ en ocupación. Todos estos valores, al ser inferiores a $p < 0.05$, permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa. Asimismo, un 57% de estudiantes encuestados señalan a los factores sociales en un nivel bajo, lo que refleja que el estilo de vida es no saludable.

Tercera: En referencia al objetivo específico 2, se determina que los factores culturales tienen relación significativa con el estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una universidad privada Cusco – 2024. Esta conclusión se sustenta en los resultados obtenidos mediante la prueba Chi-cuadrado, la cual arrojó un nivel de significancia de $p = 0.006$ en

cuanto a religión y de $p=0.024$ para la procedencia. Al encontrarse ambos valores por debajo del umbral de $p<0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Los hallazgos evidencian que un 63% de estudiantes encuestados presentan a los factores culturales en un nivel bajo, reflejando un no saludable estilo de vida.

VII. Recomendaciones

Primera: Se recomienda al Rectorado de la Universidad Tecnológica de los Andes implementar la estrategia de “Universidades saludables “con objetivo de incentivar al cuidado de la salud; además promover programas que contribuyan a estilos de vida saludables en estudiantes, integrando actividades adaptadas a sus realidades socioculturales y fomentando la participación social a través de eventos y espacios de integración. Además, se sugiere formar alianzas con actores comunitarios para desarrollar iniciativas culturalmente pertinentes, desde la incorporación de estrategias según las necesidades y cambios en las dinámicas socioculturales de los estudiantes. Esto incluye asociación con el Centro de Salud de Wánchaq, Santa Rosa o San Sebastián para brindar talleres sobre nutrición y manejo del estrés, organizaciones deportivas para promover actividades físicas y eventos recreativos, y productores agrícolas de la región para incorporar alimentos frescos y nutritivos en los programas universitarios.

Segunda: Se recomienda al Vicerrectorado Académico y Dirección de Bienestar Universitario fomentar un entorno social que promueva hábitos alimenticios equilibrados, incentive la práctica de ejercicio físico y garantice un ambiente emocionalmente seguro. Asimismo, se sugiere implementar cursos y talleres enfocados en una dieta equilibrada con alimentos frescos, reduciendo el consumo de procesados, bebidas azucaradas y grasas saturadas, complementados con actividades prácticas como ferias y clases de cocina, complementando estas iniciativas con actividades prácticas, como ferias de alimentación saludable o clases de cocina, que refuercen los conocimientos teóricos adquiridos.

Tercera: Se recomienda a la Escuela Profesional de Enfermería en trabajo conjunto con la Dirección de Bienestar Universitario diseñen e implementen estrategias orientadas a integrar actividades adaptadas a las costumbres, tradiciones y valores culturales predominantes en la población estudiantil. Estas estrategias deben incluir la promoción de una dieta equilibrada basada en alimentos frescos y nutritivos, priorizando el consumo de productos locales como cereales, tubérculos y otros alimentos agrícolas típicos de Cusco. Además, es esencial reconocer factores culturales como las creencias religiosas, la procedencia y las prácticas tradicionales de la región, asegurando que los programas sean inclusivos, refuercen la identidad cultural y promuevan la preservación y celebración de la riqueza cultural en la comunidad universitaria.

VIII. Referencias

1. García J, Cufarfán J. Estilo de vida en alumnos universitarios. Estudio comparativo entre Coahuila y Jalisco. [internet].; 2021. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/360118116_Estilo_de_vida_en_alumnos_universitarios_Estudio_comparativo_entre_Coahuila_y_Jalisco.
2. Ascencio M, Daza A, Jiménez , Nájera Y, Suarez M. Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: Una revisión integrativa. [internet].; 2016. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/items/db7a492e-09e6-4c31-853b-376d907eee47>.
3. Organización Mundial de la Salud. La buena salud añade vida a los años. Información general para el Día Mundial de la Salud 2012. [internet].; 2012. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/75254/WHO_DCO_WHD_2012.2_spa.pdf;jsessionid=18686323B6132E6136D718778D05F668?sequence=1.
4. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [internet]. España; 2020. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136#page=1>.
5. Almutairi K, Alonazi W, Vinluan J, Almigbal T. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. [internet].; 2018. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30185167/>.
6. Bautista O. Factores socioculturales y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Ñunya Jalca - Amazonas, 2022. [internet]. Pimentel; 2923. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11263>.
7. Gob.pe. Gobierno aprueba la Política General de Gobierno 2021 – 2026. [internet].; 2021 [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ceplan/noticias/545616-gobierno-aprueba-la-politica-general-de-gobierno-2021-2026>.
8. Gob.pe. Resolución Ministerial N.º 968-2010-MINSA. [internet].; 2010 [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/244536-968-2010-minsa>.

9. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. [internet]. Barcelona; 2017. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/454898#page=1>.
10. Lobo M, González L, Sánchez H, Avila L, García M. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. [internet].; 2021 [Citado el 7 de Enero del 2025. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>.
11. Programa de las Naciones Unidas. ¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible? [internet]. [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>.
12. Urcuhuaranga W. Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria. [internet]. Lima; 2018. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_7c808d9653f076acf19110b45f1360a8.
13. Gerencia Regional de Salud de Cusco. Gob.pe. [internet].; 2024 [Citado el 7 de Abril del 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regioncusco-geresa/noticias/931188-por-la-salud-fisica-mental-y-social-cusco-se-movilizo-por-el-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>.
14. GERESA. Análisis de la situación de salud. [internet]. Cusco; 2021. Disponible en: <http://www.diresacusco.gob.pe/bdata/asis/asis-2021.pdf>.
15. Oficina de Relaciones Públicas y Comunicaciones GERESA Cusco. Gerencia Regional de Salud de Cusco. [internet].; 2024 [Citado el 26 de Setiembre del 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regioncusco-geresa/noticias/1029379-para-el-mejor-desarrollo-humano-y-calidad-de-vida-juramenta-consejo-de-la-red-regional-de-universidades-saludables>.
16. Reyes L. Factores socioculturales y su incidencia en la gestión educativa en la provincia de Sánchez Carrión, 2022. [internet].; 2023. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4452/6830>.
17. Colque A. Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico

- en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. [internet].; 2023. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000400117.
18. Endo N, Mayor T, Correa M, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes univeristarios de un porgrama académico de salud. [internet].; 2021 [Citado el 7 de Enero del 2025. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>.
 19. Herazo Y, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. [internet].; 2020. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>.
 20. Arce L, Rojas K. Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños. [internet].; 2020. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-42662020000200400.
 21. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarioa. Una aplicación del instrumento fantástico. [internet].; 2019. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432>.
 22. Paricahua J, Estrada E, Velasquez L, Herrera A. Explorando las practicas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios de la amazonía peruana. [internet].; 2023. Disponible en: <https://ojs.journalsdq.org/ilss/article/view/665>.
 23. Starke M. Factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios peruanos en confinamiento por la COVID-19. [internet]. Arequipa; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a0b47a23-0230-450e-9a02-c625eec7dfe3/content>.
 24. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. [internet].; 2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-

[86442020000300112](https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/206).

25. Echabautis A, Gomez Y, Zorrilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupacion familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. [internet]. Lima; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/206>.
26. Verde R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven El Porvenir «B» sector 13, Chimbote, 2019. [internet]. Chimbote; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27010>.
27. Huaman R. Estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019. [internet]. Cusco; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/item/abff6bbd-30ae-444b-94ae-618ad8fba8f2>.
28. Aristizábal G, Blanco D, Marlene D, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [internet].; 2011. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003.
29. Butler J. El género en disputa: El feminismo y al subversión de la identidad. [internet]. Barcelona: Paidós; 2007. Disponible en: https://www.lauragonzalez.com/TC/El_genero_en_disputa_Buttler.pdf.
30. Castro T, Domínguez M, Martín T. Not truly partnerless: Non-residential partnerships and retreat from marriage in Spain. [internet].; 2008. Disponible en: <https://www.demographic-research.org/articles/volume/18/16>.
31. INEI. INEI. [internet]. [Citado el 2024 de Abril del 2024. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0044/C6-6.HTM.
32. Nelson D. Occupation: form and performance. [internet].; 1998. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3059801/>.
33. Kirk M, Rhodes R. Occupation correlates of adults' participation in leisure-time

- physical activity: a systematic review. [internet].; 2011. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21406284/>.
34. Kamichi. Reseña del libro La Ética Protestante y el Espíritu del Capitalismo. [internet].; 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344763612_Resena_del_libro_La_Etica_Protestante_y_el_Espiritu_del_Capitalismo/fulltext/63c19e3cd7e5841e0bc65299/Resena-del-libro-La-Etica-Protestante-y-el-Espiritu-del-Capitalismo.pdf.
35. Rocha M, Ruiz L, Padilla N. Correlación entre factores socioculturales y capacidades de autocuidado en adulto maduro hipertenso en un área rural de México. [internet].; 2017. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662017000400052.
36. Piketty T. El capital en el siglo XXI, México. [internet]. Argetina: Fondo de Cultura Económica; 2014. Disponible en: <https://www.fondodeculturaeconomica.com/Ficha/9786071624642/F>.
37. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de religión. [internet]. [Citado el 21 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/religion>.
38. SIIS Centro de Documentación y Estudios. Desigualdades socioeconómicas, consumo de drogas y territorio España: SIIS Fundación Eguía - Careaga Fundazioa; 2014.
39. Chacón R, Martínez A, Puertas P, Viciano V, González G, Zurita F. Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. [internet].; 2020. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412020000100103.
40. Nelson M, Story M, Larson N, Neumark D, Lytle L. Emerging Adulthood and Collegeaged outh: An verlooked Age for Weight-related ehavior. [internet].; 2008. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18719665/>.
41. Quick V, Wall M, Larson N, Haines J. Personal, behavioral and socio-

- environmental predictors of overweight incidence in young adults: 10-yr longitudinal findings. [internet].; 2013. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23531253/>.
42. Przybyłowicz K, Danielewicz A. Eating Habits and Disease Risk Factors. [internet].; 2022. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9370309/>.
43. Ministerio de Salud y Protección Social. Ministerio de Salud y Protección Social. [internet]. [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Portada2021/index.html>].
44. Breastcancer. Breastcancer. [internet]. [Citado el 21 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>].
45. OMS. Organización Mundial de la Salud. [internet].; 2018 [Citado el 26 de Enero del 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>].
46. Salas J, Maraver F, Rodriguez L, Saénz M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. [internet].; 2020. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026.
47. Go Red For Women. Go Red For Women. [internet]. [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://www.goredforwomen.org/es/>].
48. Mc Carthy C, De Vries , Mackenbach. The influence of unhealthy food and beverage marketing through social media and advergaming on diet-related outcomes in children—A systematic review. [internet].; 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35301815/>.
49. Pastor E. Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. [internet].; 2024. Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1869>.
50. Harris R, Arku G. Housing and economic development: The evolution of an idea since 1945. [internet].; 2006. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/41626438_Housing_and_Economic

[Development The Evolution of An Idea Since 1945.](#)

51. Bratt R. Housing and Family Well-being. [internet].; 2010. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673030120105857>.
52. Fine. The Marriage-Go-Around: The State of Marriage and the Family in America Today. [internet].; 2010 [Citado el 24 de Junio del 2024. Disponible en: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/M_Fine_Marriage_2010.pdf.
53. Burgoon J, Manusov V, Guerrero L. Nonverbal Communication. [internet].: Routledge; 2010. Disponible en: <https://books.google.hn/books?id=JqVYCwAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>.
54. Lund H, Reider B, Whiting A, Prichard. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. [internet].; 2010. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20113918/>.
55. Hosker D, Elkins M, Potter M. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. [internet].; 2019. Disponible en: [Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep](#).
56. Gaultney J. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. [internet].; 2010. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20864434/>.
57. Bateman L, Slentz C, Willis L, Shields , Piner L. Comparison of aerobic versus resistance exercise training effects on metabolic syndrome (from the Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention Through Defined Exercise - STRRIDE-AT/RT). [internet].; 2015. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21741606/>.
58. Bechara R, Kelly Á. Exercise improves object recognition memory and induces BDNF expression and cell proliferation in cognitively enriched rats. [internet].; 2013. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23439217/>.
59. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. [internet].; 2022. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-

[01372022000100110.](#)

60. Pastor E. Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 2024 Junio; 14(28).
61. Clínica Universidad de Navarra. Clínica Universidad de Navarra. [internet].; 2024 [Citado el 18 de Febrero del 2025. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/higiene-alimentaria#:~:text=La%20higiene%20alimentaria%20se%20define,la%20salubridad%20de%20los%20alimentos.>
62. White A, Hingson R. The Burden of Alcohol Use. [internet].; 2014. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3908712/>.
63. Sandoval G, Monteiro M, De Pinho K, Shield K. Sociodemographics, lifestyle factors and health status indicators associated with alcohol consumption and related behaviours: a Brazilian population-based analysis. [internet].; 2020. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350619302690>.
64. Arria A, Caldeira K, Bugbee B, Vincent K. The Academic Consequences of Marijuana Use during College. [internet].; 2015. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4586361/>.
65. Aslan S, Çınar , Ertürk N, Baysal P. Investigation of the relationship between rational drug use and healthy lifestyle behaviours of university students. [internet].; 2023. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36627828/>.
66. Lázaro M, Domínguez C. Guías alimentarias para la población peruana. [internet]. Lima; 2019. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>.
67. MINSA. Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables. [internet]. lima; 2015. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>.
68. Auna. ¿Cuá es la diferencia entre salud y bienestar? [internet].; 2022 [Citado el 11 de Abril del 2024. Disponible en: <https://auna.pe/cua-es-la-diferencia-entre-salud-y-bienestar/#:~:text=Podemos%20definir%20bienestar%20como%20el,servici>

[os%20en%20salud%20y%20alimentaci%C3%B3n.](#)

69. Páez D, Fernández I, Ubillos S, Zubieta E. Psicología Social, cultural y educación. [internet].: Universidad del País Vasco; 2000. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/285580199_Psicologia_Social_Cultura_y_Educacion_Libro_de_scatalogado_2014/links/565f878708ae1ef929855c68/Psicologia-Social-Cultura-y-Educacion-Libro-descatalogado-2014.pdf.
70. Psicodata. Qué es el hábito. [internet].; 2018 [Citado el 11 de Abril del 2024]. Disponible en: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito/#:~:text=El%20h%C3%A1bito%20es%20cualquier%20comportamiento,elemento%20b%C3%A1sico%20del%20aprendizaje%20humano.>
71. Cigna Healthcare. Cómo comunicarse con adolescentes y jóvenes sobre sexo, drogas y alcohol. [internet].; 2020 [Citado el Abril de 11 del 2024]. Disponible en: <https://www.cigna.com/knowledge-center/mental-health-awareness-seminars/communicating-with-teens-about-safe-decisions>.
72. Romero A. Licenciatura en Enfermería: ¿de qué trata? [internet].; 2024. Disponible en: <https://www.etac.edu.mx/blog-etac/index.php/trata-la-licenciatura-enfermeria>.
73. Departamento de Salud Pública de Massachusetts. Bienestar físico. [internet].; 2020. Disponible en: <https://www.mass.gov/info-details/bienestar-fisico>.
74. Gutiérrez J, Garzón J, Segura A. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. [internet].; 2021. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013.
75. Universidad Autónoma de Nuevo León. ¿Qué son las prácticas profesionales? [internet].; 2024. Disponible en: <https://www.uanl.mx/faq/que-son-las-practicas-profesionales/>.
76. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés Académico. [internet].; 2024. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20la,trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20et>

C.

77. Instituto Europeo de Posgrado. 7 secretos para lograr el equilibrio entre trabajo y estudios. [internet].; 2023. Disponible en: <https://iep.edu.es/consejos-equilibrio-trabajo-estudios/>.
78. Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos. Diccionario de cáncer del NCI. [internet].; 2024. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/nivel-socioeconomico>.
79. Torres A, Cerellino L. Estructura familiar y rendimiento académico. [internet].; 2020. Disponible en: <https://ucsp.edu.pe/archivos/publicaciones/imf/estructura-familiar-rendimiento-academico.pdf>.
80. Arias J. Proyecto de tesis: guía para la elaboración. [internet]. Arequipa; 2020. Disponible en: https://www.academia.edu/69034600/Proyecto_de_Tesis_Gu%C3%ADa_para_la_Elaboraci%C3%B3n_compressed.
81. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. [internet].: McGraw-Hill; 2018. Disponible en: https://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/sampierilasrutas.pdf.
82. González R, Santiago Y. El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. [internet].; 2023. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/3045>.
83. Arias J. Tecnicas e instrumentos de investigación científica. [internet]. Perú: Enfoques Consulting EIRL; 2020. Disponible en: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>.
84. Udaneta O, Urdaneta M. Urdaneta Quintero O, Urdaneta Quintero M. Pruebas paramétricas versus pruebas no paramétricas y sus aplicaciones en la investigación odontológica. [internet].; 2016. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6844523>.

85. Prieto P. Comités de ética en investigación con seres humanos: relevancia actual en Colombia. [internet].; 2011. Disponible en: <https://www.actamedicacolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/1493>.

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina de repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes