

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



TESIS

**ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO
RUIZ GALLO – LAMBAYEQUE 2020**

Para obtener el Título Profesional de Médico(a) Cirujano(a)

Línea de Investigación: Salud Pública

AUTORES:

Elías Mondragón Fiorella Gianina

Sipión Vilchez Fernando

ASESOR METODOLÓGICO:

Dra. Blanca Falla Aldana

Lambayeque – Perú

2021

APROBADO POR:



Dr. Guillermo Cabrejos Sampen

PRESIDENTE



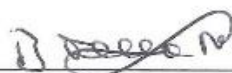
Dr. Segundo Felipe Ulco Anhuaman

SECRETARIO



Dr. Néstor Rodríguez Alayo

VOCAL



Dra. Blanca Santos Falla Aldana

**ASESORA
METODOLÓGICO**

ACTA DE SUSTENTACIÓN VIRTUAL N° 028 -2021-FMH-UNPRG

Siendo las 20:15 HORAS del día 23 de Junio del 2021, se reunieron vía plataforma virtual, <https://meet.google.com/724g-yetp-cym> los miembros de jurado evaluador designados por Decreto/Resolución N.° 001-2021-VIRTUAL-FMH-D y reconfirmada con Decreto N.° 042-2021-VIRTUAL-FMH-D de fecha 10 de Febrero del 2021 conformados por los siguientes docentes:

Presidente: Dr. Guillermo Enrique Cabijos Sampén

Secretario: Dr. Segundo Felipe Uco Amhuamán

Vocal: Dr. Néstor Manuel Rodríguez Alayo

Con la finalidad de evaluar y calificar la sustentación la tesis titulada:

"Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020"

cuyo autor es el (los) bachiller (es):

Elias Mondragón Fierella Gianina

Sipión Vilobez Fernando Alberto

Teniendo como Asesor Metodológico: Dra. Blanca Faller Aldana

El acto de sustentación fue autorizado por Decreto N° 136 - 2021 -VIRTUAL-UI-FMH de fecha 01 de Junio del 2021

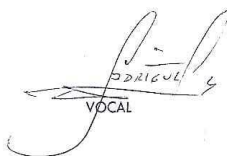
Después de la sustentación y absueltas las preguntas y observaciones de los miembros de jurado se procedió a la calificación respectiva otorgándole la calificación de 17 (diecisiete) en escala vigesimal y 85 (ochenta y cinco) en la escala centesimal Nivel: Bueno

Por lo que queda APTO para optar el título profesional de Médico Cirujano de acuerdo con la Ley Universitaria 30220 y la normatividad vigente de la Facultad de Medicina Humana y la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Siendo las 21:16 horas se da por concluido el presente acto académico, dándose conformidad al presente acto, con la firma de los miembros del jurado.


PRESIDENTE


SECRETARIO



VOCAL



UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

CERTIFICO: Que, esta copia tiene el mismo tenor que su original.

NOTE: Se debe guardar el Documento sin sufragar el contenido.

Lambayeque,  2021

Dr. Juan Humberto Giles Añi

GMP: 1585 RNE: 6382

SECRETARIO DOCENTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

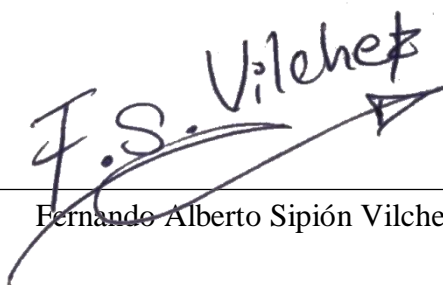
Nosotros, Fiorella Gianina Elías Mondragón y Fernando Alberto Sipión Vilchez investigadores principales, junto con los Dra. Blanca Santos Falla Aldana asesora del trabajo de investigación “Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - 2020”, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 31 de Mayo de 2021



Fiorella Gianina Elías Mondragón

Investigador principal



Fernando Alberto Sipión Vilchez

Investigador principal



Dra. Blanca Santos Falla Aldana

Asesora

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a Dios por este maravilloso momento de terminar la carrera

Agradecemos a nuestra alma mater Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, por darnos la oportunidad de formarnos en esta bellísima carrera llamada medicina humana

Agradecemos a nuestra querida facultad de Medicina Humana

Agradecemos a nuestros maestros por plasmar su aprendizaje en los alumnos, por su infinita paciencia, y por transmitir de generación en generación esta ciencia y arte llamada Medicina

Agradecemos a nuestros padres por su apoyo incondicional desde el primer momento de nuestras carreras y en cada uno de nuestros días.

Agradecemos a nuestra asesora de tesis Dra. Blanca Falla Aldana por conducir nuestras investigaciones hasta la materialización de la misma.

Agradecemos a todas aquellas personas que fueron partícipes de nuestra formación y aprendizaje.

INDICE:

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	4
RESUMEN.....	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN:.....	9
I. ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS.....	11
Antecedentes.....	11
Antecedentes.....	18
BASE TEORICA	19
II. MÉTODOS Y MATERIALES.....	28
IV. CONCLUSIONES.....	51
V. RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:.....	54
ANEXOS	58

RESUMEN

Objetivo: Identificar estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana **Materiales y métodos:** Se efectuó una investigación descriptiva de corte transversal en una población estimada de 307 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Pedro Ruiz Gallo. El recogimiento de datos se realizó mediante una encuesta virtual de Google Formularios con 50 preguntas evaluando 5 dimensiones (Actividad Física, Hábitos Alimentarios, Autocuidado, Hábitos nocivos y conductas de riesgo, Salud mental) **Resultados:** 67.10% representa el sexo masculino siendo este aproximadamente el doble del sexo femenino con un 32.9 %, con valores promedio de Buen estilo de vida 46,6%, Regular estilo de vida 29,6%, Mal estilo de vida 15,3% y por ultimo muy buen estilo de vida 8,5% **Conclusiones:** Se identificó que el 46,6% (143) estudiantes de la facultad de medicina humana de la universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo tenían un buen estilo de Vida seguido del 29,6% (91) estudiantes que tuvieron regular estilo de vida. También concluyendo que conforme el Estudiante universitario avanza en sus años de estudios, su estilo de vida Disminuye.

Palabras claves: Estilos de vida, estudiantes universitarios, medicina humana, actividad física, hábitos alimentarios, autocuidado, hábitos nocivos y conductas de riesgo, salud mental

ABSTRACT

The lifestyle of students in the health sciences area plays an important role in the health status of future professionals, since they do not practice by example what they preach during their undergraduate years at university. Objective: Identify lifestyles in Human Medicine students Materials and methods: A descriptive cross-sectional investigation was carried out in an estimated population of 307 Human Medicine students from the Pedro Ruiz Gallo University. Data collection was carried out through a virtual Google Forms survey with 50 questions evaluating 5 dimensions (Physical Activity, Eating Habits, Self-care, Harmful Habits and Risk Behaviors, Mental Health) Results: 67.10% represents the male sex, this being approximately the double the female sex with 32.9%, with average values of Good lifestyle 46.6%, Regular lifestyle 29.6%, Bad lifestyle 15.3% and finally very good lifestyle 8.5 % Conclusions: It was identified that 46.6% (143) students from the Faculty of Human Medicine of the Pedro Ruiz Gallo National University had a good lifestyle followed by 29.6% (91) students who had a regular lifestyle . Also concluding that as the university student advances in his years of studies, her lifestyle decreases.

Keywords: Lifestyles, university students, Human Medicine, Physical Activity, Eating Habits, Self-care, Harmful habits and risk behaviors, Mental health.

INTRODUCCIÓN:

Los estilos de vida han cobrado radical importancia en la actualidad ya que influyen o inciden directamente sobre la calidad de vida del individuo y estas pueden construirse a través del tiempo rechazando o estableciendo hábitos. El establecimiento de conductas de riesgo en los individuos le condiciona a una mala salud como por ejemplo al establecerse enfermedades crónicas no transmisibles o muerte previa.¹

En los estudiantes de ciencias de la salud hay una paradoja, pues mientras a los alumnos se les inculcan en teoría las buenas prácticas de estilos de vida en la teoría se han registrado que son muy pocos los que practican y mantienen sus buenos hábitos, algunas investigaciones proponen que es por el tipo de vida que llevan en el momento de su juventud universitaria. Sin embargo, es importante que nuestros pacientes vean un buen ejemplo y reflejo de conductas de vida saludable en los que los atendemos, pues es el primer contacto y además la terapia prescrita puede tener mejor adherencia.²

La realidad muestra que es importante enfocarnos en nuestros futuros profesionales, más aún si brindan servicios de la salud o su estancia en la universidad es prolongada, se debe de realizar un seguimiento e implementar programas que afiancen buenas prácticas y estilos de vida saludables. Se han aplicado estudios que han demostrado una precariedad en los estilos de vida, aunque los instrumentos o cuestionarios han sido adaptándose a las diversas realidades, sin embargo, es necesario una evaluación dinámica y constante implantando programas que inculquen buenos hábitos.²

En este estudio se pretende evaluar los estilos de vida en sus 5 esferas, además de reflejar la realidad de nuestra universidad y recomendar intervenciones favorables para mejorar el estilo de vida de nuestros compañeros.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué estilos de vida tienen los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2020?

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivo General:

Identificar estilos de vida en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2020

Objetivos específicos:

1. Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2020.
2. Identificar las características y la asociación entre el año de estudio y el estilo de vida de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2020.
3. identificar las características y la asociación entre el sexo y el estilo de vida de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo 2020.

I. ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

Antecedentes Internacionales

Bastías M. y Stiepovich J.¹ en su publicación “Una revisión del estilo de vida de los universitarios iberoamericanos”, que se enfocó en examinar el tipo de estilo de vida (EV) de universitarios en Iberoamérica a partir de los registros disponibles. A partir de 2002 se han realizado revisiones bibliográficas, manuales y electrónicas de artículos acerca de los EV entre los universitarios. Además, se recopiló información sobre los EV y de la información estadística del MINSA - Ministerio de Salud de Chile y de otras instituciones. Cuyos resultados retrospectivos hacen especial énfasis en la estadística descriptiva de numerosos enfoques de los EV. La forma de alimentación, ejercicio físico, las conductas sexuales, el tabaquismo, el alcoholismo y drogadicción son estilos con en lo que se enfocaron más. Se concluyó que los universitarios son también considerados población vulnerable y necesitan ser mejor abarcados para diseñar y evaluar programas de intervención de acuerdo a sus necesidades que mejoren su EV.

Cedillo L., Correa L. et al² en su estudio: "Estilos de vida de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud", con el propósito de revisar las publicaciones que revelan el impacto del estilo de vida (EV) en la salud general de los universitarios de ciencias de la salud. Sus resultados provienen de un metanálisis y búsqueda, que en primera fase recopiló 83 artículos de revisión quedando solo con 33 artículos, de los que: 18 estudios cumplieron con los criterios de investigación y 15 incluían aspectos teóricos y conceptuales. Con lo que respecta al ejercicio físico, un reporte mostró que alrededor 40% de los universitarios no realiza actividad física. Otros estudios han demostrado que 44% de los estudiantes de ciencias de la salud practican la cantidad recomendada de ejercicio durante 30 minutos 5 días a la semana. Además, los patrones de alimentación que más prevalecieron fueron los inadecuados registrado en casi 90% de la población, porque la frecuencia de "comida chatarra" era elevado pues era uno de los alimentos más consumidos por los participantes. Por otro lado, los datos de un estudio mostraron que una quinta parte del estado de salud mental de los universitarios estuvo afectada y que el tabaquismo y / o el consumo de drogas son factores de riesgo constantes. Concluyeron que la gran parte de los universitarios de ciencias de la salud no ejecutaban sobre sus propias vidas los

conocimientos de buenos EV o saludables (dieta, ejercicio físico y otras prácticas), por lo que se debía de promover cursos universitarios que impulsen y promuevan EV saludables.

Guerrero N., Muñoz R. et al.³, al dirigir la investigación de "Nivel de estilo de vida sedentario de los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria Maria Cano en la provincia de Popayan", basándose en observar el EV sedentario de los estudiantes de fisioterapia durante la segunda fase del Proyecto de Extensión de Popayán de la Fundación Universitaria María Cano 2014. Llevaron a cabo una encuesta descriptiva transversal utilizando métodos cuantitativos. La muestra incluyó a 230 estudiantes de pregrado del Programa de Fisioterapia del Proyecto de Expansión de Popayán de la Fundación Universitaria María Cano; se aplicaron dos herramientas para recopilar información, el primero tiene como objetivo recopilar información sobre variables sociales y demográficas, antropométricas y de EV; el segundo es un instrumento de sedentarismo reevaluado de Pérez Rojas García, la prueba se puede determinar el nivel de sedentarismo. Como resultado, el 97% de la población total de evaluación que obtuvieron se clasificó como sedentaria y solo el 3% estaba activo; En cuanto al IMC, se evidencio de que las personas con IMC en nivel normal o inferior se encuentran en la categoría sedentario, y de acuerdo a las conclusiones extraídas por el test de sedentarismo modificado de Pérez Rojas García, los estudiantes de la institución tenían tendencias sedentarias. El nivel de sedentarismo hace que la población sea vulnerable a enfermedades de larga duración o condiciones patológicas, lo que resulta en una mayor morbilidad y mortalidad; por esta razón, es imperativo concientizar a las personas sobre las implicaciones que conllevan el sedentarismo para que recapaciten acerca de su EV no saludable en su propio futuro.

Angelucci L.,et al.⁴; en su investigación buscaron explorar el impacto del EV, el género, la edad y el IMC en la salud física y mental de los universitarios, tuvo como objetivo principal evaluar el impacto del EV, género, y la edad a través de un estudio prospectivo con un diseño único con miras al futuro para monitorear la salud física y mental de los alumnos universitarios. Utilizó una escala para explorar los hábitos de vida, además de la GHQ – 28, una escala para evaluar la salud general, la escala de salud física y un instrumento para registro de factores epidemiológicos. Se encontró una evidencia de

que la salud general de los 312 universitarios tiene buena salud, sin embargo, se reportó dificultad para dormir, gripe, dolor de huesos y cefaleas. Sus niveles de depresión y angustia psicológica son bajos y sus niveles de ansiedad son moderadamente bajos. Presentan hábitos inadecuados en la alimentación, el ejercicio físico y la exploración física, y tienen una baja tasa de abuso de drogas. Mediante análisis de regresión múltiple, se concluye que cuanto más falta de hábitos de sueño y número de exámenes físicos, más severos son los síntomas físicos. Las mujeres, los jóvenes con problemas de sueño y los drogadictos son los más ansiosos. Cuanto más joven sea, más graves serán sus problemas de sueño y más grave su depresión. El malestar psicológico ocurre cuando hay poco ejercicio y falta de sueño. Los resultados muestran que teniendo en cuenta el EV de los jóvenes, se recomienda desarrollar un plan de prevención en la universidad. Concluyeron que los EV de los jóvenes no son saludables y su actividad física es muy baja (una alta tasa de sedentarismo, sumado al acceso a la tecnología y al ocio pasivo, así como problemas de sueño, hábitos alimentarios insuficientes, Abuso de dulces (publicidad continua). La ingesta de alimentos refinados, la influencia de los compañeros y la escasez de alimentos regulados pueden explicar la falta de dieta. Los estudios han demostrado que a mayor edad, mayor riesgo de enfermedad. El IMC de la muestra evaluada es de 23. Finalmente, encontraron que el IMC no tiene nada que ver con el género, aunque estos jóvenes actualmente gozan de buena salud, muestran una serie de problemas de salud conductual y psicológica que pueden tener un impacto negativo en su cuerpo y en el futuro.

Saldaña y Fernández, et al⁵, realizaron una revisión bibliográfica: "La salud, la calidad de vida y el ambiente universitario de los estudiantes mexicanos en las universidades públicas". Su propósito fue identificar las percepciones de los estudiantes sobre la salud y la calidad de vida relacionadas con la satisfacción ambiental universitaria. Realizaron una encuesta de muestreo aleatorio de 352 estudiantes en 2012. Luego de obtener el consentimiento informado previo, utilizaron cuestionarios para obtener datos sociales y demográficos, evaluar los servicios universitarios y quedar satisfechos con sus estudios, presión de estudio, problemas de salud y calidad de vida auto percibida. Utilice paquetes de software estadístico SPSS y STATA para análisis univariados y bivariados. Se obtuvo, su edad promedio fue de 21,7 años (desviación estándar, DE = 4,1) y el 55% de ellos eran mujeres. Durante el semestre, el 80,2% de los estudiantes participó en todos los cursos y el 88,1% de los estudiantes expresó satisfacción con sus estudios; el 74,4% de los

estudiantes recibió apoyo de sus pares y el 86,4% de los docentes recibió apoyo. El 70% de las personas dio comentarios positivos sobre las instalaciones y servicios de la universidad, mientras que el 83,7% dio comentarios positivos sobre sus calificaciones académicas. El 63,9% de las personas se sintió estresado en las últimas dos semanas y creía que afectaría su salud. Los profesores y compañeros fueron bien tratados, los alumnos que se mostraron satisfechos con la calidad de la enseñanza y utilizaron las instalaciones deportivas tuvieron mejores opiniones sobre la calidad de vida ($p < 0,05$). Concluyeron que las cualidades académicas, físicas y culturales de la universidad, así como la relación con profesores y compañeros, tienen un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes.

Terebessy A., Czeglédie et al.⁶ en su trabajo "Comportamiento de salud y salud mental auto informada de estudiantes de medicina por país de origen: un estudio transversal". Muchos estudios anteriores han investigado el EV y la salud auto percibida de los estudiantes de medicina. Este estudio investigó si el país de origen de los estudiantes contribuye a su salud mental y comportamientos de riesgo para la salud. Su método consiste en realizar una encuesta de cuestionario transversal durante cuatro años consecutivos (2009-2012). La población objetivo fueron los estudiantes de medicina de cuarto año que cursaban inglés y húngaro en la Universidad de Semmelweis en Hungría. Recopilaron datos sobre los comportamientos de salud de los estudiantes de medicina (fumar, beber, hábitos alimenticios y ejercicio) y el estado de salud mental y el análisis de varianza (ANOVA), que se utilizaron para examinar la asociación entre el país de origen y la salud. Encontraron que en los cursos de inglés, la tasa de respuesta de los húngaros fue del 76,1% y la tasa de respuesta de los estudiantes fue del 63,4%. La edad media de nuestra fue de 24,1 años ($DE = 2,42$). Alrededor de 15,3% de los estudiantes informaron seguir las recomendaciones dietéticas, pero el 75,0% de los estudiantes informaron que realizaban ejercicio físico vigoroso y regular. La tasa de tabaquismo es del 18,6%. Y el 13,8% del consumo excesivo de bebidas alcohólicas. El estado de salud mental de los estudiantes húngaros e iraníes es más bajo que el de los estudiantes mediterráneos, israelíes y escandinavos ($F(4) = 18.943$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.103$). al análisis de la multivariado mostró que el país de origen y el ejercicio están estrechamente relacionados con la salud mental así como una relación directa también relacionada con el ejercicio extenuante ($F(1) = 5.505$, $p = 0.019$). Concluyeron que los comportamientos de salud mental y salud de los estudiantes de medicina están relacionados con muchos factores. Uno de estos factores es

el país de origen, pero el deporte también puede afectar la salud mental. Los programas de promoción de la salud organizados para estudiantes de medicina deben considerar su país de origen e incluir ejercicio físico.

Abdulrahman O. et al⁷, presentaron una investigación: "Hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios de los universitarios de ciencias de la salud de Bahrein", el propósito fue indagar sobre los hábitos alimenticios y los comportamientos sedentarios en los universitarios de Bahrein. En su método, utilizaron un cuestionario autoinformado para realizar un estudio transversal con estudiantes del Instituto de Ciencias de la Salud de Bahrein. El estudio incluyó a todos los estudiantes matriculados en esta universidad; 642 estudiantes (90 varones y 552 féminas). La edad media de la muestra fue de $20,1 \pm 2,0$ años. Se utilizaron cuestionarios previamente validados para tratar con información acerca de la ingesta de desayuno, los refrigerios, la frecuencia de las comidas y los hábitos sedentarios de los estudiantes. Se encontró como resultados que más del 50% de los estudiantes no desayunan todos los días, además se verificó asociación estadísticamente significativa ($p < 0,003$) entre varones (19%) y mujeres (35%) en cuanto a la ingesta de meriendas. No se identificó asociación en cuanto al género, si sobre el consumo de alimentos, a excepción del consumo de bebidas carbonatadas ($p < 0,001$) y frutos secos ($p < 0,047$). A las mujeres les gusta más optar por un tipo de diversión sana más que a los hombres, como el ver televisión, usar Internet, usar teléfonos móviles y dormir; sin embargo, la única diferencia significativa encontrada con respecto al sexo de los participantes fue el uso de Internet ($p < 0,003$). Los hombres (41,6%) hacen ejercicio diario con más frecuencia que las mujeres (16%) ($p < 0,001$). Las mujeres (42,9%) duermen más fácilmente (< 7 horas) que los hombres (34,4%) ($p < 0,08$). Concluyeron que hay muchos estudiantes de ciencias de la salud en Bahrein que tienen malos hábitos alimenticios y conductas sedentarias. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente promover modelos o estilos saludables y programas de intervención para intervenir y mejorar el EV entre los estudiantes durante su etapa universitaria.

Mohammad H. Al-Qahtani⁸ en su trabajo, "Hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina sauditas en la Universidad de Dammam" tuvo por finalidad evaluar los hábitos

alimenticios y estilos de vida (EV) de los estudiantes de medicina. Llevaron a cabo un estudio transversal aplicando una encuesta auto informada a estudiantes de medicina de la Universidad de Dammam, (provincia oriental del Reino de Arabia Saudita), comparando sus hábitos o costumbres y EV, según el nivel académico (1ro, 3ro y 6to año) y su género. Sus resultados obtuvieron una tasa de respuesta del 91%, edad promedio: $20,27 \pm 2,06$), los hombres fueron 333 (59,25%) y las mujeres 229 (40,75%), lo que corresponde a la proporción actual de hombres y mujeres en la facultad de medicina. La mayoría de los estudiantes (91,3%) consumía comida rápida, los hombres (85%) lo hacen 3 veces a la semana o más y solo 8,7% se negó a consumir comida rápida. No se evidenció diferencia significativa entre los tres años académicos. La mayoría de los estudiantes conocían los beneficios de las frutas y verduras y las desventajas de la ingesta de refrescos, sin embargo, la mayoría de los mismos consumían muchos refrescos y menos frutas y verduras. El 65% de los estudiantes de medicina varones y el 80% de las mujeres no realizaban ejercicios físicos regulares, y los porcentajes en estas tres áreas eran concordantes. Las conclusiones a las que llegó van en contra de las expectativas debido a que estudiaban en la facultad de medicina, por lo tanto, deberían de tener mejores hábitos de vida. Por lo que, varones y mujeres de diferentes niveles académicos tienen malos hábitos alimenticios y sus EV son equiparables con la población general de Arabia Saudita.

Canova Barrios C.⁹ realizó un estudio descriptivo en Santa Marta (Colombia) en 2017: "Estilo de vida de las estudiantes de enfermería de la Universidad de Santa Marta, Colombia", con el propósito de describir comportamientos relacionados con el EV de estudiantes de enfermería en base a las siguientes esferas: familia y amigos, actividades sociales y físicas, nutrición, consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipos de personalidad tipo introspectiva, controles sanitarios y conductas sexuales, y otros comportamientos. Se incluyeron a 199 universitarios de enfermería (81,4% participantes femeninas) en la versión en español de Wilson y Ciliska del "cuestionario Fantastic". Los resultados publicados muestran que, además de las actividades sociales y físicas, la nutrición, el sueño y el estrés, y el control de la salud y la conducta sexual, en la mayoría de los aspectos predominan las prácticas de salud. Las dimensiones mejor evaluadas son las relacionadas con el consumo de tabaco, mientras que las puntuaciones, la asociatividad y la actividad física puntúan las más bajas.

Aiello Bomfim R. et al.¹⁰ realizaron un estudio observacional transversal en Brasil en 2017, titulado "Factores relacionados con el EV ideal de los estudiantes universitarios brasileños: un análisis multinivel", cuyo propósito fue analizar la relación con estudiantes universitarios brasileños. La asociación entre. Estilo de vida ideal y salud bucal autopercebida, hábitos de consumo excesivo y variables sociodemográficas de estudiantes universitarios; se utilizaron tres cuestionarios validados, el primer cuestionario se utilizó para medir el EV ideal y el segundo cuestionario se utilizó para medir la calidad de vida para la salud bucal (Ohip-14), se aplicó el tercero con información sociodemográfica a 672 estudiantes, y se encontró que 64.21% eran personal de tiempo completo, 52.82% eran mujeres y 50.85% el ingreso familiar se encontraba entre el salario mínimo Entre 4 a 8 veces más, el 16,75% de las personas tienen el hábito de beber y el 22,22% de las personas manejan después de beber. Las variables sociodemográficas de renta ($p = 0,001$), religión ($p = 0,02$), estado civil ($p = 0,021$), consumo excesivo de alcohol ($p < 0,001$) y puntuación Ohip-14 ($p < 0,001$) son significativas. Esta investigación está estrechamente relacionada con EV óptimos, por lo que se concluye que los EV óptimos de los estudiantes universitarios brasileños están relacionados con los ingresos, la calidad de vida, la salud bucal, el estado civil, las creencias religiosas y la bebida.

Nasir U. et al.¹¹ realizaron un estudio transversal en Pakistán en 2019, titulado "Un estudio para evaluar el EV de los estudiantes de medicina en Lahore, Pakistán". El estudio incluyó responder un cuestionario que incluía (Además de socio -características demográficas) información sobre un EV saludable en las siguientes áreas: género, edad, sueño, hábitos alimenticios, adicciones, actividad física y hábitos de higiene cuyo resultado, las frecuencias de EV saludables, bastante saludables y no saludables fueron 30,7%, 62,3% y 7%, respectivamente. En la muestra del 33,3% de los hombres y el 66,7% de las mujeres, los EV relativamente saludables son más frecuentes (62,3%), seguidos de los EV saludables (30,7%) y los EV no saludables (7,0%). La conclusión es que el EV es muy bajo (31%). Es necesario hacer esfuerzos para ayudar a los estudiantes a implementar estos EV saludables y proponer medidas como programas de sensibilización, seminarios y exhibiciones exploratorias de salud.

Suescún Carrero S. et al.¹² realizaron un estudio descriptivo transversal en Colombia en 2017, titulado "Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Boyacá en Colombia", con el propósito de determinar los EV saludables de los estudiantes universitarios. Se aplicó un cuestionario sobre hábitos de vida saludables y antropometría, por lo que el 38,5% representa un EV saludable. En base a factores como el abandono de sus hogares, la interacción con personas de diferentes lugares, los cambios en los hábitos nutricionales, las actividades de aprendizaje y los métodos de sueño y descanso, se concluye que una gran proporción de participantes no tiene un EV saludable para mantener un EV saludable.

Quintana Honores M. et al.¹⁵ realizaron un estudio titulado "Estilo de vida y su impacto en la salud de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud: una revisión sistemática", que incluyó estudios seleccionados mediante búsquedas electrónicas en la base de datos. Desde Scielo, Academic Google, PubMed y páginas web oficiales (OMS, OPS, ONODC), numerosos estudios abogan por la profundización e intervención de factores que inciden negativamente en la salud de los estudiantes en la carrera de salud, promoviendo así la formulación de la "Pautas de salud". Promocionadas por la universidad, que son los que guían al estudiante en su formación.

Antecedentes Nacionales

Ortiz Cruz M y Ruiz Aquino M.¹⁴ realizaron un estudio transversal, analítico, prospectivo y observacional en Huánuco en 2016, denominado Predictores Biosociales y Culturales y EV de Estudiantes de la Universidad de Huánuco (UPH), evaluado en universitarios. La población se escogió de un universo de 3261 estudiantes de la UPH; con un muestreo de 344 estudiantes, seleccionados aleatoriamente mediante estratificación a quienes se aplicó el cuestionario de variables predictoras y la escala de EV. La conclusión resultante fue que los predictores biológicos están directamente relacionados con los EV adecuados e inadecuados.

Uriarte Méndez Y. y Vargas Vásquez A.¹⁵ realizaron un estudio descriptivo en Lima en 2018, titulado "Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener", que tuvo como finalidad estudiar el EV de los estudiantes de ciencias de la salud en su misma universidad. Para tal finalidad se usaron métodos cuantitativos, descriptivos y transversales. Se contó con un total de 4394 alumnos, con un muestreo de 188. Se usó un muestreo probabilístico poliestratificado, el resultado muestra que 51% (99) indica EV poco saludable, mientras que el 49% (95) presenta un EV saludable. Por otro lado, en cuanto a nutrición, el 52,6% (102) de las personas tiene un EV saludable, el 47,4% (92) de las personas tiene un EV poco saludable; en el ejercicio físico, el 33,50% (65) son saludables En su EV, 66,50 % (129) presentaban un EV poco saludable, finalmente en las actividades mentales se encontró que el 54,1% (105) tenían vidas no saludables, mientras que el 45,9% (89) eran EV saludable. Al final, la conclusión es que los EV poco saludables dominan entre los estudiantes del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener: lo más significativo es el EV sedentario, el hábito de una ingesta dietética insuficiente, la vulnerabilidad de las personas por estrés, sustancias psicoactivas y los hábitos de salud insuficientes conducen a condiciones patológicas.

BASE TEORICA

A nivel mundial, el aumento de los hábitos sedentarios es preocupante, incluso entre la población universitaria, lo cual repercutirá en el estado de ánimo y el estado físico. Para estas últimas, las personas sedentarias tienen una mayor posibilidad de desarrollar una variedad de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, como las cardiovasculares, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, de mama, el cáncer de endometrio, la diabetes y las enfermedades musculoesqueléticas. Del mismo modo, es más probable que haya hipercolesterolemia y densidad ósea reducida. En lo que respecta al impacto emocional, se encuentra que las personas sedentarias tienen más probabilidades de sufrir insomnio, depresión, ansiedad, estrés y otras angustias psicológicas. Transformándose en factor determinante del riesgo del desarrollo de la enfermedad: "Enfermedad del estilo de vida". Como lo denominó la OMS.¹⁴

Según la ONU, los jóvenes se consideran un grupo de población relativamente saludable. Sin embargo, algunos de sus problemas de salud suelen estar relacionados con el EV. A esta edad son evidentes la prevalencia de accidentes, la iniciación en el consumo de sustancias psicoactivas bajo el contexto recreativo, ya sean legales e ilegales, ITS, trastornos de la alimentación y del sueño; entre ellos. Si bien la población universitaria representa un importante capital humano de la sociedad, la propia universidad y las políticas de salud aún carecen de estrategias específicas para apoyar el EV saludable de esta población.¹⁴

El Informe Lalonde de Canadá en 1974 consideró el EV como uno de los factores fundamentales que determinan directamente en la salud de la sociedad, lo que puede conducir a un aminoramiento significativo de la calidad y esperanza de vida de las personas y aumentar el gasto en servicios médicos. Los estudios han demostrado que los beneficios del EV son factores de protección para la salud mental y física de los universitarios.¹⁰

Entre los estudiantes de medicina, la prevalencia de las actividades de salud es más imprescindible porque se convertirán en futuros médicos y deliberadamente ignoran su importancia. Además, se ha comprobado que los estudiantes de medicina presentan factores de riesgo precoces de enfermedades crónicas, reiterando que es fundamental mantener un EV saludable en esta población.¹¹

Según la OMS, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan el 71% de las muertes en todo el mundo, provocando alrededor de 41 millones en la mortalidad mundial. La promoción de la salud entonces ha de convertirse en un paradigma vital en la atención primaria de salud que permite a las personas influir positivamente en la mejora e intervención de su salud. Esto incluye "una amplia gama de intervenciones socioambientales que van a ser utilizadas para proteger y promover EV en la salud y en el tipo de calidad de vida de las personas al prever y tratar de resolver las causas intrínsecas de los problemas de salud, en lugar de enfocarse solo en el terapéutica y la resolución

directa del mismo sin tener en cuenta los factores asociados al cuidado y la promoción de la misma".¹⁴

La "medicina del estilo de vida" está revolucionando los sistemas sanitarios a nivel global. Esta nueva esfera de la medicina tiene como objetivo reducir los costes sanitarios, la prevención de las enfermedades, optimizar la respuesta al tratamiento y mejorar la calidad de vida de los pacientes bajo un enfoque integrador. Esta disciplina médica engloba todo lo relacionado con el EV y el medio ambiente, como la alimentación saludable a base de vegetales, el ejercicio, el manejo del estrés, dejar de fumar y beber, un descanso adecuado, relaciones sociales saludables, salud mental y emocional, etc., con el objetivo de establecer prevención y tratamiento de enfermedades crónicas epidémicas o prevalentes. Desde hace tiempo se reconoce que hay una conexión directa entre las enfermedades crónicas y la calidad de EV que llevamos. En la actualidad sabemos que el 80% de los costos de la atención médica se utilizan para tratar enfermedades crónicas. La buena noticia es que alrededor del 80% de las enfermedades crónicas son tratables y, por lo general, se revierten con modificaciones en el EV. La Asociación Latinoamericana de Medicina del EV trabaja con organismos internacionales líderes en medicina del EV para enfocarse en "tratar la causa", es decir, la verdadera raíz de la enfermedad. El concepto innovador que tiene un impacto significativo en la salud pública es "revertir las enfermedades crónicas con la medicina del EV", que es el proceso inverso de la fisiopatología de las enfermedades crónicas, y en los últimos años la evidencia científica ha ido en aumento.¹⁶

Los EV ha de entenderse como la forma que se adopta para llevar la vida de un individuo o un grupo bajo ciertos hábitos que pueden ser saludables o nocivos. En una definición más amplia, Kickbusch citó la definición de la 31ª sesión del Comité Regional Europeo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la definió como un EV general basado en la interrelación entre las condiciones de vida en un sentido más integrador y los patrones de comportamiento o conducta personal influenciados por factores sociales y culturales y los caracteres personales⁹

La escuela de medicina es una etapa desafiante, que puede producir cambios indeseables en los hábitos de salud y EV. Un estudiante para prosperar mental y físicamente, deben mantener un EV equilibrado y adoptar un EV saludable. La mala alimentación y el tabaquismo son las principales causas de enfermedades cardiovasculares y cáncer, por otro lado, hábitos saludables como el control de peso, las actividades

deportivas recreativas y los hábitos de sueño adecuados pueden tener un impacto positivo en la salud.¹¹

Cambiar o modificar el EV de los universitarios impulsará una mejora en su calidad de vida, afectando positivamente a sus esferas personales, familiares y profesionales y contribuyendo al desarrollo de estos sistemas.⁹

Algunos estudios han demostrado que los profesionales que cuidan su propia salud y tienen hábitos de vida saludables tienen más probabilidades de recomendar cambios e implementar hábitos de salud positivos en sus pacientes, y lograr un mayor éxito en la terapéutica de sus prescripciones.¹⁴

Entre los estudiantes universitarios en áreas como el de las ciencias de la salud y entre las personas que fomentan y promueven la salud a su alrededor, promover y establecer un EV saludable es particularmente importante. Entre ellos se suelen encontrar algunos comportamientos peligrosos, como el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios e incluso el comportamiento suicida.²

VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN

❖ Estilos de vida

DEFINICION DE CONCEPTOS OPERACIONALES

Estilo de vida:

Para (OMS), el EV es un conjunto de comportamientos relacionados con la salud estable que se puede detectar en el ser humano o en el cuerpo o en una comunidad específica¹⁹.

El EV es una respuesta a la relación entre las características humanas, la relación en la sociedad, la vida económica y ambiental en la que vive el individuo. Algunas condiciones de vida incluyen normas de desarrollo únicas que miden la comodidad humana como factor de riesgo.¹⁸

Estilo de vida saludable:

Incluye las características, actitudes o comportamientos de las personas que tienen como objetivo satisfacer las necesidades humanas básicas y garantizar una vida sana, próspera y viva. Al poder tomar estos métodos de salud de manera responsable, ayudarán a prevenir enfermedades biológicas, psicológicas y mentales y a mantener una sensación de bienestar, mejorando así la calidad de vida. En un EV saludable, tenemos:¹⁵

- a) Realizar ejercicios físicos moderados para prevenir la aparición de enfermedades importantes (aterosclerosis, hipertensión, etc.) y psicologías (ansiedad, agresividad y depresión) que afectan a la sociedad.
- b) Continuar una nutrición adecuada, en la que esté incluida una dieta equilibrada que contiene nutrientes esenciales (minerales, vitaminas, proteínas). Y evitando comer alimentos en exceso.
- c) Restringirse alcohol y drogas debido a que estas sustancias nocivas o tóxicas pueden causar problemas en las distintas esferas sociales, laborales y de salud.
- d) Mantener una vida sexual adecuada e integral considerando el uso de métodos anticonceptivos para prevenir ETS y embarazos no deseados.
- e) Evitar y/ o aminorar el estrés.

Estilo de vida no saludable:

Estos son las actitudes negativas en las personas que llegan a poner en peligro su salud y enfermar, empeorando con ello sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales:¹⁵

- a) Sedentarismo
- b) Costumbres insalubres en la ingesta de alimentos
- c) Violencia en el entorno familiar
- d) Vulnerabilidad y sensibilización o irritación de la persona como consecuencia del mal manejo del estrés
- e) Consumo de sustancias nocivas, psicoactivas y tóxicas
- f) Baja adherencia al tratamiento terapéutico (las personas son conscientes respecto a la evolución y progreso de la enfermedad)
- g) Los pésimos hábitos de salud propician la génesis de patología
- h) Insuficiente relación interpersonal con el entorno social, que conduce a un pobre desarrollo personal

Actividad física.

Según Romero, la actividad física forma parte de la función de ejercicio de las actividades diarias del sujeto dentro o fuera de casa. Además, esto se define como un ejercicio dinámico que involucra a múltiples paquetes musculares y otros sistemas del cuerpo. Debido a la introducción y calidad de ejercicio físico, esto ayudará a mejorar progresivamente el estado de la salud, porque el ejercicio regular fortalecerá los músculos y huesos y mejorará la tensión arterial, la función cardiorespiratoria y la fisiología intestinal. Además, también puede prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y enfermedades degenerativas óseas.²⁰

Varios estudios recomiendan la promoción regular del ejercicio físico, porque se ha comprobado que el hábito de ejercicio físico diario y constante es beneficioso tanto para la salud física como para la salud mental. El ejercicio regular puede mejorar la salud física, es decir, nuestra capacidad de resistencia física; función cardíaca y vascular, calidad ósea, fuerza y tensiones musculares, sensación de bienestar, empatía y mejora de relaciones interpersonales, etc. Las personas que padecen enfermedades crónicas y/o degenerativas o que quieran iniciar el ejercicio físico deben acudir a expertos de la salud, quienes evaluarán cuidadosamente su condición y harán un plan personalizado en función de las variables y requerimientos de cada individuo. Por otro lado, si hace ejercicio al menos 3 veces por semana durante 30 a 40 minutos, el ejercicio físico será un sistema de ejercicio saludable.²¹

Peso ideal:

Es un peso que permite un estado de salud óptimo, la más alta calidad y esperanza de vida. El peso ideal depende de la edad, el tono de la piel y la composición corporal.¹⁹

Ejercicio moderado:

Es un ejercicio que requiere un esfuerzo moderado para aumentar significativamente la frecuencia cardíaca.¹⁷

Ejercicio intenso o vigoroso:

Este es un método que requiere más esfuerzo y puede producir una respiración más rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.¹⁷

Habito alimentario:

Los hábitos alimentarios son patrones o conductas de comportamientos que están influenciados por creencias, costumbres o el entorno circundante, que se repite a diario para alimentarse o nutrirse.¹⁹

Alimentación saludable:

Es la dieta elegida que debe proporcionar todos los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua) y la energía que todos necesitan para mantenerse saludables.¹⁷

Según la OMS se debe mantener una dieta saludable y el establecimiento periódico de actividad física. Las variables peso y la estatura deben mantener concordancia, porque esto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.¹⁹

El MINSA a través de un grupo de expertos nacionales que, teniendo en cuenta los precedentes internacionales, ha formulado una serie de recomendaciones específicas para el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados a la idiosincrasia de nuestro país. Para ello, menciona lo siguiente:²²

- a) Consumir productos lácteos 3 veces al día, como queso, leche y yogur descremado.
- b) Consumir 2 tipos de verduras y 3 tipos de frutas todos los días.
- c) Comer menestras, dos veces por semana.
- d) La carne de res, pollo, pescado que se consume a diario, cocida o asada, no debe exceder de dos partes.
- e) Consumir alimentos integrales a diario, como pan, arroz, cereales, etc.
- f) Beber de seis a ocho vasos de agua al día.
- g) El paso más trascendental para comenzar una dieta balanceada es informarse adecuadamente sobre sus necesidades físicas.
- h) Es mejor consumir aceite de oliva en lugar de otros tipos de aceite.

- i) Evitar comer alimentos con alto contenido de grasa.
- j) Reducir el consumo diario de azúcar y sal.
- k) Evitar los cigarrillos y el alcohol.

Nutrición:

Es la cantidad de ingesta de alimentos relacionada con las necesidades dietéticas del cuerpo humano.¹⁷

Pro bióticos:

Son organismos, es decir bacterias beneficiosas que aportan un beneficio para el organismo. Cuando llegan a los intestinos, todavía están vivos y activos, lo que tiene un efecto positivo en las personas.¹⁷

Alimento procesado:

Alimentos que ha sido sometido a modificaciones mediante un determinado proceso de naturaleza física o química para mejorar su conservación o características finales (sabor, aroma, textura, color, etc.).¹⁷

Comida rápida:

Son todos los alimentos preparados de forma industrial y estandarizada que se pueden consumir de inmediato.¹⁷

Autocuidado:

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS, son actividades de salud no organizadas y decisiones individuales acerca de la salud tomadas por individuos, familias, vecinos, amigos, colegas, etc.; Incluyen la automedicación, el auto tratamiento y el apoyo social para las enfermedades. Algunos los consideran como los primeros auxilios en un entorno natural (es decir, en la vida diaria de las personas).¹⁹

Habito nocivo:

Patrón o hábito de comportamiento que se considera sumamente dañino para la vida humana debido a sus efectos a largo o corto plazo.²⁴

Conducta de riesgo:

Es una forma específica de comportamiento que se sabe que está relacionada con una tendencia en declive para el desencadenamiento de enfermedades o condiciones de salud específicas.²⁴

Sedentarismo:

Se considera al que carece de una cantidad o esfuerzo mínimo de ejercicio diario (por un lapso de 25 y 30 minutos), y su gasto energético no es superior al 10% de la energía que normalmente ocurre durante las actividades diarias.²⁴

Salud mental:

Es el estado de bienestar que te permite afrontar las presiones habituales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y también contribuir a la comunidad.²⁴

La Organización Mundial de la Salud – OMS la define, como un estado de salud en el que las personas pueden ser conscientes de sus comportamientos y habilidades, y pueden tolerar los niveles de estrés de la vida, trabajar con eficacia y contribuir a la sociedad. Se puede afirmar que una persona con optima salud mental posee las siguientes características:²³

- a) Manejan sus estados emocionales positivos y negativos como la ira, el miedo, los celos y la culpa.
- b) Tienen su propia tolerancia y están con sus compañeros.
- c) Se enfrentan a la vida con optimismo.
- d) Tiene un respeto hacia sí mismos y evitan el egocentrismo.
- e) Saben apreciar y valorar la vida.
- f) Se llevan bien con los demás.
- g) Muestran simpatía por los demás.
- h) Saben conectarse con el entorno social.
- i) Respetan las costumbres y creencias de los demás.
- j) Forman parte de un grupo social.
- k) Satisfacen las necesidades de la vida.
- l) Se enfrentan a dificultades y obstáculos en la vida.
- m) Asumen la responsabilidad.
- n) Desarrollar estrategias de futuro.
- o) Exhiben un comportamiento apropiado.
- p) Toman sus propias decisiones.

II. MÉTODOS Y MATERIALES

2.1 DISEÑO

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño de carácter descriptivo, transversal.

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA:

Se incluyó en la muestra a 307 participantes (población de medicina 365 estudiantes aproximadamente)

El tipo de muestro que se realizó es un muestreo probabilístico por conveniencia, lo cual permitió que todos los participantes sean considerados parte de la muestra en la presente investigación.

2.3 CRITERIOS DE INCLUSION:

Estudiantes varones y mujeres de la facultad de medicina humana de la universidad Pedro Ruiz Gallo, matriculados en el primer y segundo semestre del año 2020.

Estudiantes que admitan participar en la investigación de manera consentimiento informado virtual

2.4 CRITERIOS DE EXCLUSION:

Estudiantes de Medicina Humana que cursaban el programa de internado medico durante el año 2020

2.5 OPERACIONALIZACIÓN

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE “ESTILO DE VIDA”.

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Escala de medición	Instrumento	Valor final
Estilo de vida	Conjunto de hábitos que adquieren y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.	Escala de valoración del cuestionario de estilos de vida en universitarios	Intervalo	Formulario de estilos de vida en universitarios Tipo	Saludable [Muy bueno(197 – 245), Bueno (147 – 196), Regular (98 – 146)] No saludable [Malo (49 – 97)]

2.6 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, EQUIPOS Y MATERIALES (SEGÚN CORRESPONDA)

- Técnica de recolección

La técnica de recolección de la información a disponer fue la encuesta virtual, con el instrumento para identificar estilos de vida en estudiantes universitarios (Anexo 1) modificado la misma que fue completada por los estudiantes.

Previamente a la obtención de la información. Cada participante completó un consentimiento informado (Anexo 2), teniendo como finalidad brindar la autorización de los participantes para ser parte del estudio e iniciar con el proceso de recolección de información correspondiente.

- Instrumento de recolección de la información

Se utilizó el cuestionario de 50 preguntas para identificar estilos de vida en estudiantes universitarios. se realizó un plan piloto posteriormente se hizo una recategorización de 14 preguntas, se reformularon de manera afirmativa lo que permitió el alfa de cronbach de 0,79 a 0,93 (Anexo 3)

CUESTIONARIO

Este cuestionario fue diseñado para universitarios, estudiantes que se dedican a ocupaciones relacionadas con las ciencias de la salud; en este caso, elegimos enfocarnos en estudiantes de la facultad de medicina humana de la UNPRG. Con respecto al cuestionario, las preguntas se enfocan en 5 esfera: dimensiones o dominios que tienen como objetivo medir la composición del EV (AF: ejercicio físico, HA: hábitos alimentarios, A: autocuidado, HN: hábitos nocivos y conductas peligrosas, y por último SM: salud mental). La herramienta propuesta originalmente constó de 5 dimensiones enfocado en 50 preguntas; el diseño fue diseñado con la escala Likert, con cinco opciones de respuesta, con valores que van del 1 al 5. Al evaluarse la efectividad del instrumento, para su versión final se optó por 49 ítems y conservó las dimensiones evaluadas. La calificación máxima

según puntaje es de 245 puntos respectivamente, mientras que la mínima fue de 49 puntos. Conforme el puntaje obtenido después de calificar se esté acercando al límite superior (puntaje:245), que se interpretará como un mejor EV en el participante. Ha de señalarse que si el puntaje sumado promedio se aproximara a una calificación del 49, la calificación indicaría un peor EV. Cada pregunta o elemento del cuestionario tiene un objetivo específico, que ayudará a comprender mejor las debilidades o comportamientos poco saludables de los participantes para las recomendaciones de investigación posteriores.¹⁷

Escala de valoración de estilos de vida

Puntaje	Nivel
49 – 97	Malo (peor)
98 – 146	Regular
147 – 196	Bueno
197 – 245	Muy bueno (mejor)

Las 5 alternativas de respuesta fueron categorizadas en: siempre (5), casi siempre (4), frecuente (3), casi nunca (2) y nunca (1). En la dimensión de Hábitos nocivos y conductas de riesgo, al igual que en algunas preguntas estaban en negativo se reorganizó el instrumento original a fin de reevaluar y recategorizar y homogenizar su calificación. Dicho instrumento fue desarrollado por el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma bajo supervisión y dirección del Dr. Jhony A. De la Cruz Vargas¹⁷

Validación del instrumento:

La consistencia interna del instrumento fue examinada y analizada mediante el alfa de Cronbach con resultado de 0,790; valor aceptable en comparación con estudios previos sobre la adaptabilidad y validación del Fantastic Instrument. El estudio muestra que además de la población de estudio en este estudio, otros El alfa en el la población es de 0,69 a 0,80.

Solo 4 de los 11 dominios del instrumento tienen valores de confiabilidad superiores a 0,7, que es el punto crítico para considerar un nivel de consistencia suficiente. Los valores alfa de Cronbach más bajos de los siete dominios restantes pueden deberse a la falta de

homogeneidad del proyecto y agrupaciones de proyectos con valores de correlación general del proyecto más bajos.¹⁷

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Primero se realizará un cuestionario virtual, que posteriormente será recodificado en una tabla del programa Excel Office v. 2019 para posteriormente ser tratadas en el software SPSS-IBM 25.0 donde se transcribirá la información obtenida de las fichas de recolección de datos.

Con los datos obtenidos se procederá al análisis univariado de las variables usando estadística descriptiva, y posteriormente la prueba estadística Chi cuadrado (o variante de la prueba exacta de Fisher) para determinar si existe asociación entre las variables categóricas.

ASPECTOS ÉTICOS

Se utilizará el consentimiento informado previa encuesta a los estudiantes de medicina para, la recolección de datos de los estudiantes, la ficha de recolección de datos se mantendrá en anonimato, además el trabajo será presentado al Comité de ética de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo para el permiso correspondiente.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS:

En esta sección se procede a evidenciar y detallar los resultados adquiridos en la presente investigación de tipo descriptivo transversal en donde posteriormente se realizará el desarrollo y análisis de discusión oportuna

Gráfica N°1. Histograma de la variable edad de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio.

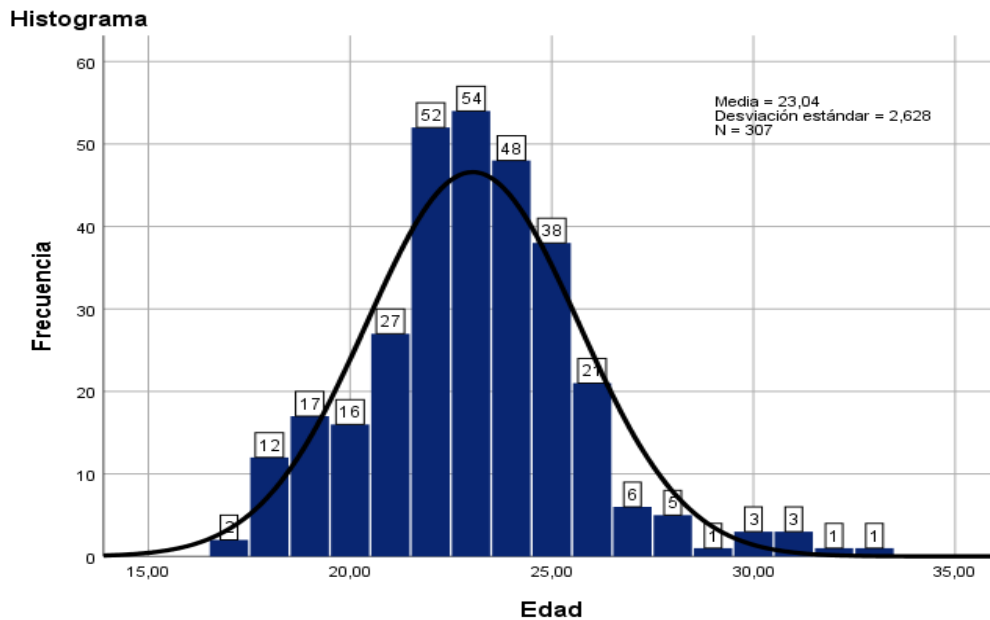


Gráfico N° 2. Distribución de la variable sexo de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

Sexo

■ Varón
■ Mujer

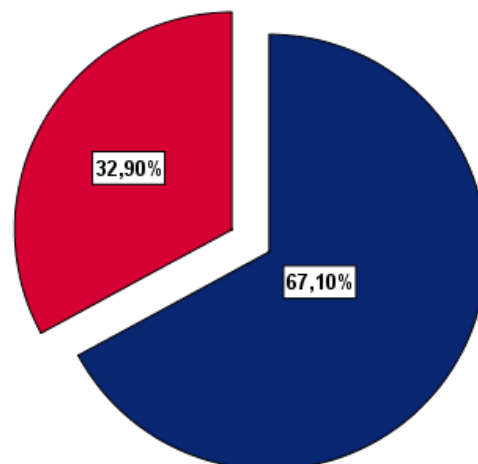
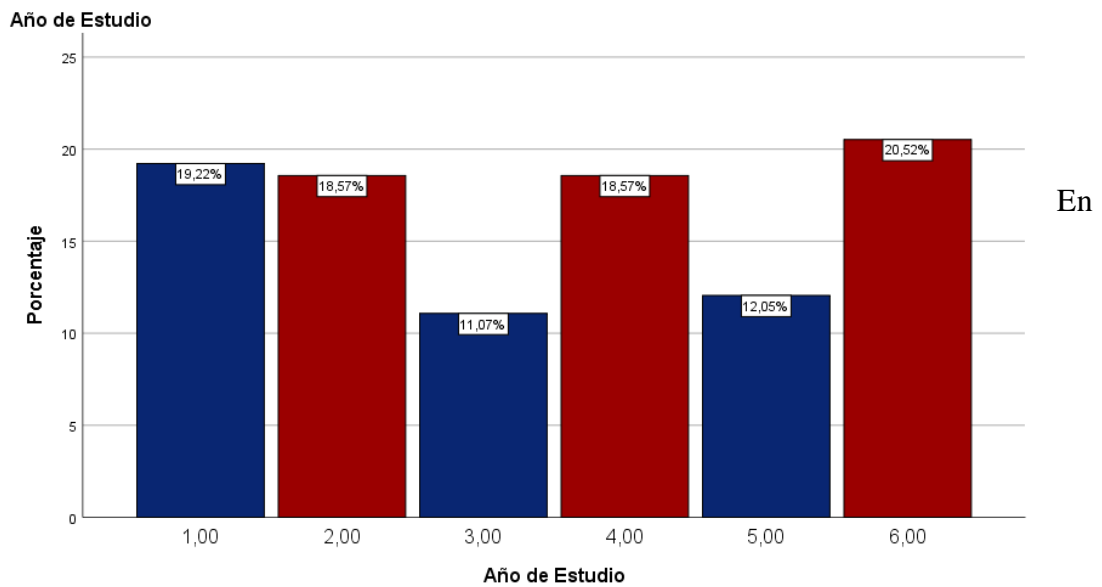
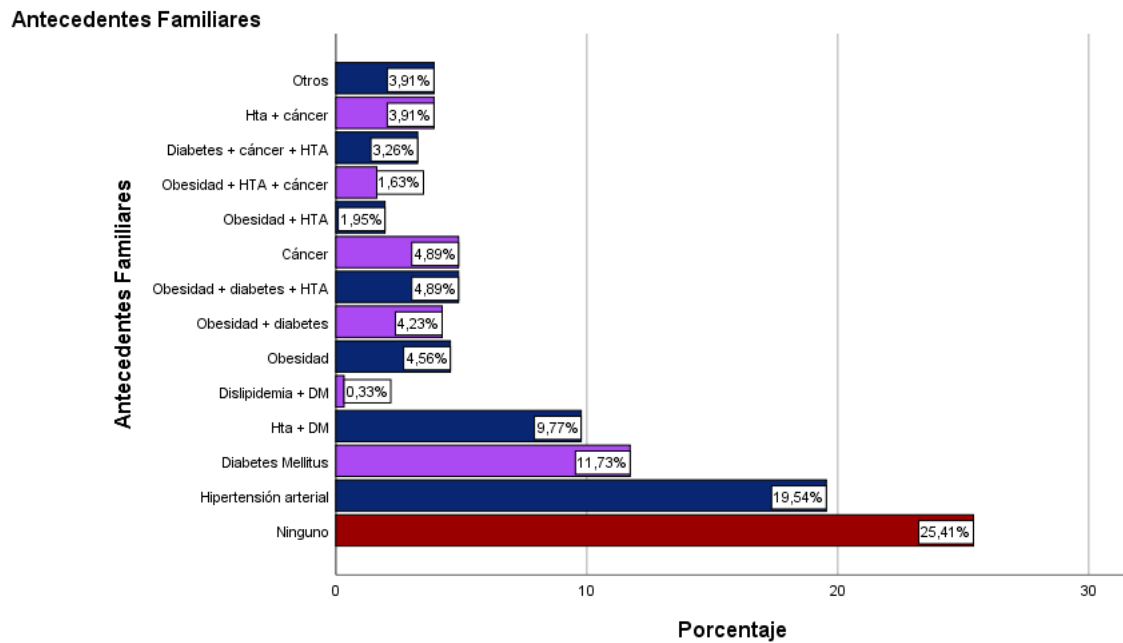


Gráfico N° 3. Distribución según años de estudio en los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.



nuestro Grafico N°3 evidenciamos que los de mayor participación fueron los de 6to año representando el 20,5% de los 307 estudiantes, seguidos de los alumnos de 1er año 19,20%

Gráfico N° 4. Distribución según antecedentes familiares en los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.



Se evidenció que el 25,40%(78 estudiantes) no presentan ningún antecedente familiar a diferencia que el 74,6 % de los encuestados(229 estudiantes) presenta algún antecedentes familiares,siendo de estos últimos la hipectension arterial el de mayor frecuencia con el 19.5%(60 estudiantes) seguido de diabetes mellituss 11,7%(36 estudiantes)

Tabla N° 1. Frecuencias de la actividad física de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

	Actividad física	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi Nunca	Nunca	Total
1	Mantiene su peso corporal ideal	24 (7,8 %)	80 (26,1 %)	113 (36,8 %)	52 (16,9 %)	38 (12,4%)	
2	Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.	18 (5,9 %)	39 (12,7 %)	92 (30 %)	121 (39,4 %)	37 (12,1 %)	
3	Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas	14 (4,6 %)	34 (11,1 %)	98 (31,9 %)	118 (38,4 %)	43 (14 %)	
4	Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.	12 (3,9 %)	41 (13,4 %)	58 (18,9 %)	143 (46,6 %)	53 (17,3 %)	307 (100 %)
5	Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.	15 (4,9 %)	40 (13 %)	75 (24,4 %)	134 (43,6 %)	43 (14 %)	
6	Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana	15 (4,9 %)	34 (11,1 %)	93 (30,3 %)	117 (38,1 %)	48 (15,6 %)	
7	Suele estar activo gran parte del día.	11 (3,6 %)	47 (15,3 %)	107 (34,9 %)	99 (32,2 %)	43 (14 %)	

Tabla N° 2. Frecuencias de los hábitos alimentarios de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

Preg	Hábitos alimentarios	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi Nunca	Nunca	Total
1	Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad.	46 (15 %)	80 (26,1 %)	114 (37,1 %)	51 (16,6 %)	16 (5,2 %)	
2	Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores.	57 (18,6 %)	76 (24,8 %)	56 (18,2 %)	70 (22,8 %)	48 (15,6 %)	
3	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.	25 (8,1 %)	51 (16,6 %)	115 (37,5 %)	88 (28,7 %)	28 (9,1 %)	
4	Se restringe dulces, helados, pasteles bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana.	10 (3,3 %)	89 (29 %)	116 (37,8 %)	83 (27 %)	9 (2,9 %)	
5	Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas).	59 (19,2 %)	124 (40,4 %)	81 (26,4 %)	34 (11,1 %)	9 (2,9 %)	307 (100 %)
6	Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general.	5 (1,6 %)	51 (16,6 %)	145 (47,2 %)	96 (31,3 %)	10 (3,3 %)	
7	Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc	15 (4,9 %)	63 (20,5 %)	142 (46,3 %)	66 (21,5 %)	21 (6,8 %)	
8	Come pollo, pavo y huevo	28 (9,1 %)	87 (28,3 %)	138 (45 %)	36 (11,7 %)	18 (5,9 %)	
9	Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día	16 (5,2 %)	36 (11,7 %)	96 (31,3 %)	132 (43 %)	27 (8,8 %)	
10	Consume lácteos como leche, yogurt o queso	13 (4,2 %)	36 (11,7 %)	129 (42 %)	101 (32,9 %)	28 (9,1 %)	
11	Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso.	13 (4,2 %)	35 (11,4 %)	60 (19,5 %)	130 (42,3 %)	69 (22,5 %)	
12	Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes	16 (5,2 %)	46 (15 %)	147 (47,9 %)	76 (24,8 %)	22 (7,2 %)	

	rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina).					
13	Su alimentación es predominantemente vegetariana	8 (2,6 %)	30 (9,8 %)	57 (18,6 %)	97 (31,6 %)	115 (37,5 %)
14	Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc.	9 (2,9 %)	43 (14 %)	97 (31,6 %)	91 (29,6 %)	67 (21,8 %)
15	Se restringe comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.	9 (2,9 %)	79 (25,7 %)	131 (42,7 %)	77 (25,1 %)	11 (3,6 %)
16	Se restringe comer fuera de horario o entre comidas (por ejemplo papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrone, etc).	14 (4,6 %)	83 (27 %)	133 (43,3 %)	68 (22,1 %)	9 (2,9 %)

Tabla N°3. Frecuencias del autocuidado de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

Preg	Autocuidado	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi Nunca	Nunca	Total
1	Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año	27 (8,8 %)	31 (10,1 %)	77 (25,1 %)	109 (35,5 %)	63 (20,5 %)	307
2	Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año	14 (4,6 %)	32 (10,4 %)	90 (29,3 %)	121 (39,4 %)	50 (16,3 %)	(100
3	Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares	21 (6,8 %)	35 (11,4 %)	75 (24,4 %)	108 (35,2 %)	68 (22,1 %)	%)
4	PARA MUJERES: Se practica la prueba de Papanicolau al menos una vez al año.	6 (2 %)	10 (3,3 %)	21 (6,8 %)	43 (14 %)	47 (15,3 %)	127 (41,4 %)
5	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad.	108 (35,2 %)	60 (19,5 %)	65 (21,2 %)	50 (16,3 %)	24 (7,8 %)	
6	Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día.	21 (6,8 %)	64 (20,8 %)	95 (30,9 %)	89 (29 %)	38 (12,4 %)	307
7	Hace siesta (15 a 20 minutos).	16 (5,2 %)	48 (15,6 %)	80 (26,1 %)	116 (37,8 %)	47 (15,3 %)	(100
8	Se cepilla los dientes después de cada comida.	46 (15 %)	92 (30 %)	99 (32,2 %)	45 (14,7 %)	25 (8,1 %)	%)
9	Suele medicarse sólo con receta médica.	23 (7,5 %)	72 (23,5 %)	133 (43,3 %)	63 (20,5 %)	16 (5,2 %)	

Tabla N°4. Frecuencias de los hábitos nocivos y conductas de riesgo de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

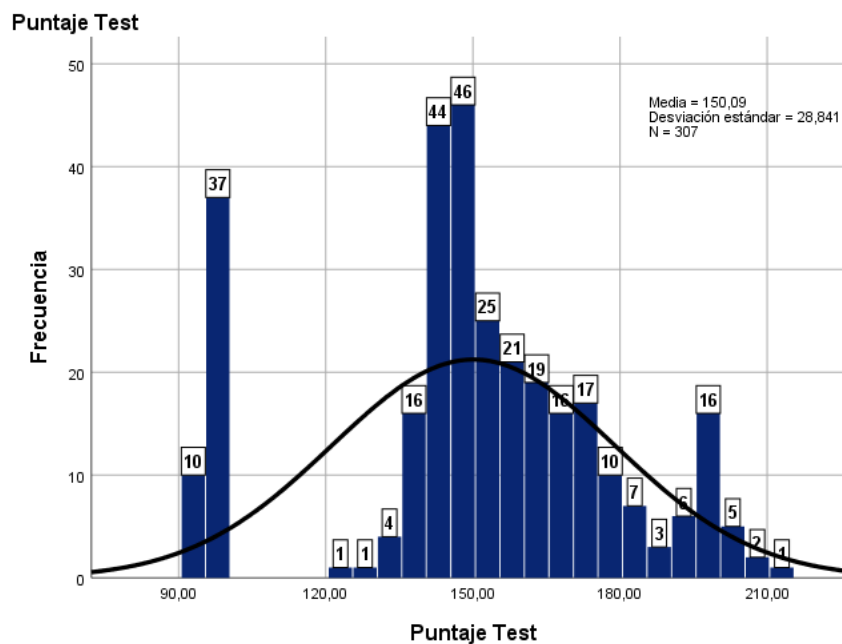
Preg	Hábitos nocivos y conductas de riesgo	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi Nunca	Nunca	Total
1	Se ha restringido los cigarrillos en el último año	120 (39,1 %)	72 (23,5 %)	36 (11,7 %)	43 (14 %)	36 (11,7 %)	307 (100 %)
2	Se restringe bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana	69 (22,5 %)	93 (30,3 %)	70 (22,8 %)	37 (12,1 %)	38 (12,4 %)	
3	Consume menos de dos tazas de café al día.	56 (18,2 %)	70 (22,8 %)	76 (24,8 %)	75 (24,4 %)	30 (9,8 %)	
4	Consume a lo mucho, tres gaseosas personales por semana (coca-cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana.	66 (21,5 %)	85 (27,7 %)	89 (29 %)	51 (16,6 %)	16 (5,2 %)	
5	Se ha restringido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras	251 (81,8 %)	36 (11,7 %)	12 (3,9 %)	4 (1,3 %)	4 (1,3 %)	
6	Ha mantenido actividad sexual con parejas estable durante los últimos 12 meses.	117 (38,1 %)	72 (23,5 %)	45 (14,7 %)	39 (12,7 %)	34 (11,1 %)	
7	Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo.	129 (42 %)	58 (18,9 %)	47 (15,3 %)	22 (7,2 %)	51 (16,6 %)	
8	Suele restringir su tiempo navegando en internet y en las redes sociales.	16 (5,2 %)	25 (8,1 %)	87 (28,3 %)	91 (29,6 %)	88 (28,7 %)	

Tabla N° 5. Frecuencias de autocuidado de los alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020, incluidas en el estudio de estilos de vida.

Preg	Autocuidado	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi Nunca	Nunca	Total
1	Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida.	40 (13 %)	62 (20,2 %)	100 (25,1 %)	64 (20,8 %)	41 (13,4 %)	307 (100 %)
2	Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida.	60 (19,5 %)	73 (23,8 %)	109 (35,5 %)	36 (11,7 %)	29 (9,4 %)	
3	Mantiene esperanza en el futuro	61 (19,9%)	79 (25,7 %)	102 (33,2 %)	39 (12,7 %)	26 (8,5 %)	
4	Realiza los proyectos que se propone.	48 (15,6 %)	82 (26,7 %)	112 (36,5 %)	46 (15 %)	19 (6,2 %)	
5	Disfruta realizando los proyectos que se propone	49 (16 %)	81 (26,4 %)	109 (35,5 %)	40 (13 %)	28 (9,1 %)	
6	Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas.	34 (11,1 %)	89 (29 %)	120 (39,1 %)	37 (12,1 %)	27 (8,8 %)	
7	Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social	58 (18,9 %)	104 (33,9 %)	80 (26,1 %)	31 (10,1 %)	34 (11,1 %)	
8	Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas	114 (37,1 %)	82 (26,7 %)	59 (19,2 %)	18 (5,9 %)	34 (11,1 %)	

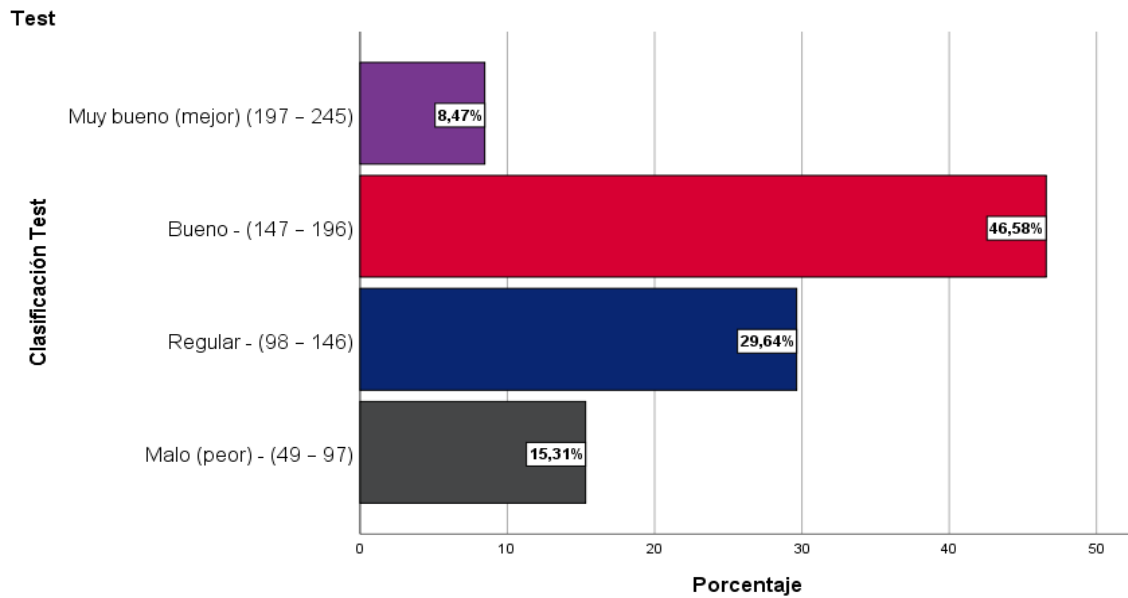
sociales).						
9	La felicidad y el placer suelen ser constantes en su vida	81 (26,4%)	105 (34,2%)	75 (24,4 %)	40 (13 %)	6 (2 %)
10	Ha ganado interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted.	127 (41,4 %)	89 (29 %)	69 (22,5 %)	22 (7,2 %)	0 (0%)

Gráfico N° 5. Histograma de los puntajes del estilo de vida en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – UNPRG durante el 2020.



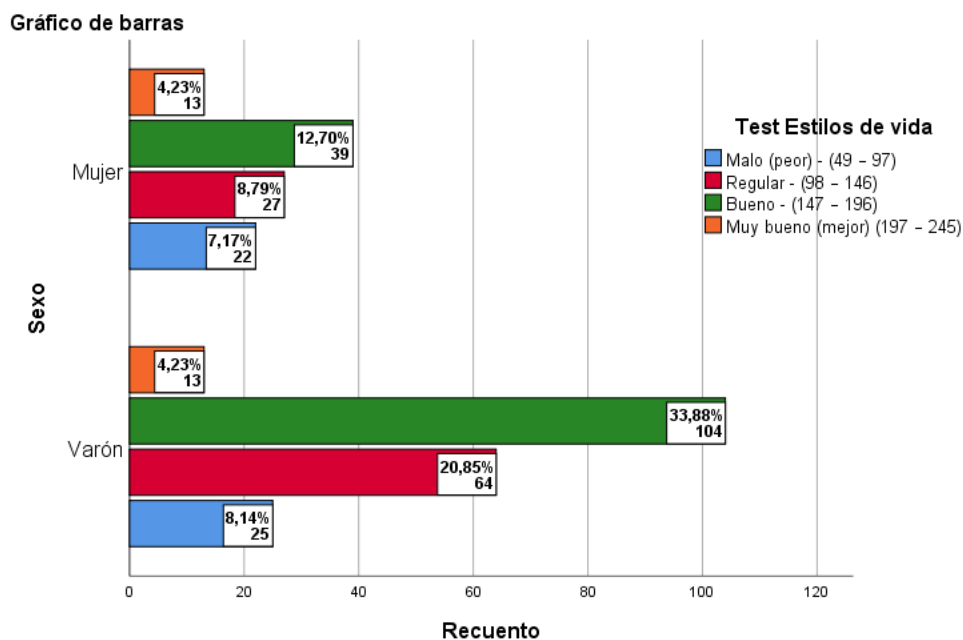
En esta tabla podemos evidenciar que el puntaje de los estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de la Pedro Ruiz Gallo fue de $150,9 \pm 28,84$ puntos.

Gráfico N° 6. Distribución de la clasificación según puntajes del estilo de vida en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante el 2020.



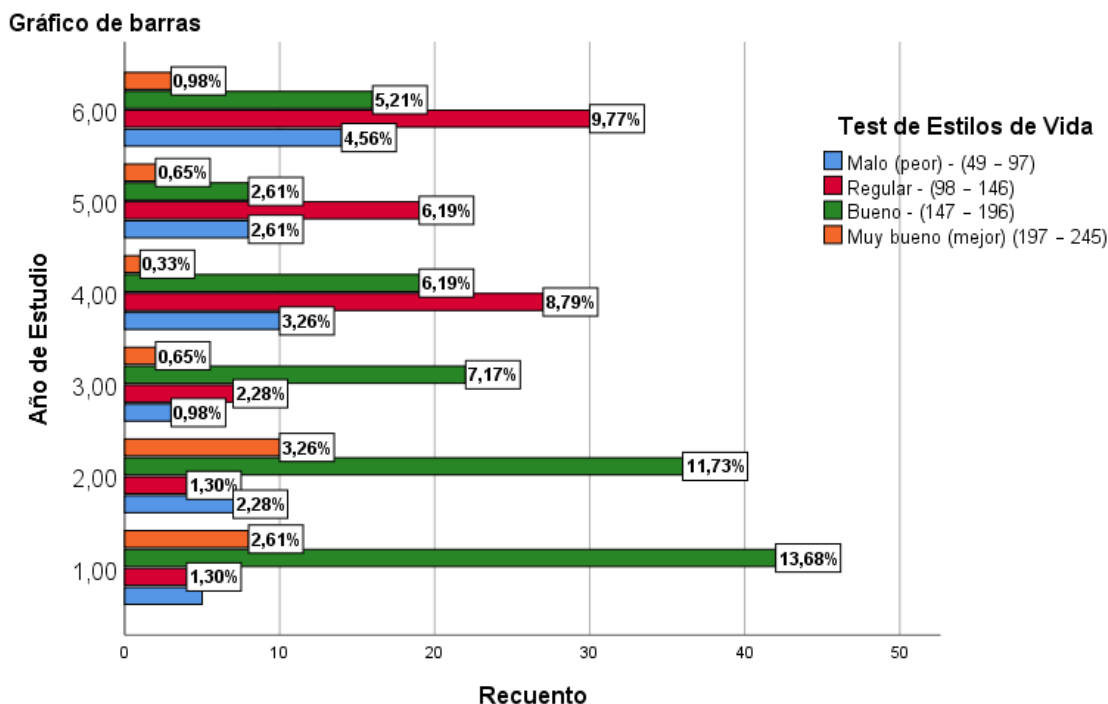
En el Grafico N° 6 encontramos que de todos los Estudiantes de medicina humana el 46,6 % (143 estudiantes) tuvo una calificación de bueno (147-196 puntos) seguido de 29,6% (91 estudiantes) con una calificación de Regular (98 -146).

Gráfico N° 7. Distribución de la clasificación según Test de Estilos de vida con respecto al sexo, en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante el 2020.



La tabla nos muestra la clasificación de estilos de vida de los estudiantes según sexo, en la cual presenta que el sexo masculino (67,10%) el 33,88% tienen buenos estilos de vida seguido de un 20,85% con regular estilo de vida paralelamente el sexo femenino (32,9%) presento 12,7% un buen estilo de vida seguido de un 8,7% regular estilo de vida

Gráfico N° 8. Distribución de la clasificación según Test de Estilos de vida con respecto al año de estudio, en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante el 2020.



El grafico N° 8 nos muestra la clasificación de estilos de vida de los estudiantes según el año de estudio, en la cual:

El Buen estilo de vida 46,58% (143 estudiantes) lo obtuvo 1er año 13,68%(42 estudiantes), seguido de 11,73% (36 estudiantes) que fueron de 2do año.

El Regular estilo de vida 29,64%(91 estudiantes) lo obtuvo 6to año 9,77% (30 estudiantes), seguido del 8,79% (27 estudiantes) que fueron de 4to año.

El Mal estilo de vida 15,31% (47 estudiantes) lo obtuvo 6to año 4,56% (14 estudiantes), seguido del 3,26% (10 estudiantes) que pertenece a 4to año.

Finalmente la taza más pequeña lo presento el muy buen estilo de vida con un 8,47% (26 estudiantes) del total de los encuestados, siendo 2do año 3,26%(10 estudiantes) que presento el mejor estilo de vida, seguido del 2,61% (8 estudiantes) de 1er año

DISCUSIONES:

Se encuestaron un total de 307 universitarios de la FMH de la universidad Pedro Ruiz Gallo de los cuales 67.10% (206) representa el sexo masculino siendo este aproximadamente el doble del sexo femenino con un 32.9 % (101)

El porcentaje promedio de los estilos de vida de los encuestados de esta investigación se encuentra 84,7% es lo que corresponde a un EV saludable. La mayoría de estudiante se encuentra en la categoría de EV entre regular y bueno sumando el 76,2% del total de encuestados, este valor se compara con los porcentajes reportados en un estudio de Uriarte Mendes y Vargas¹⁵, donde el 51% (99) presento un EV no saludable y el 49% (95) presento un EV saludable. Cabe mencionar que los estudios mencionados participaron estudiantes de ciencias de la salud, sumando un total de 194 encuestados y se empleó el formulario “Identificar estilos de vida en estudiantes de ciencia de la salud”.

Los resultados discrepan con el estudio de Alcides en donde el 74,7% del total de participantes obtuvieron la categoría de EV pésimo y malo. Y el estudio de Suescún carrero y col.¹⁰ Determino que el 38,5% obtuvo EV saludable mientras el restante 61,5% estuvo en la categoría de EV no saludable. Al contrario del resultado del estudio de Nasir U.¹¹ y col se corrobora un 93% EV saludable, realizado en estudiantes de medicina de Pakistán.

En nuestro estudio durante el primer año tuvo la mayor prevalencia de buen estilo de vida (n= 42, 71,18%), en cuanto a segundo año tuvo una prevalencia de muy buen estilo de vida (n=10, 17,54%) y el año que obtuvo el peor estilo de vida fue sexto año (n=14, 22,22%) mientras que Nasir U. y col¹¹ en su trabajo los de tercer año 40,8% (20 estudiantes) presentaron un EV de vida saludable. El EV muy saludable lo obtuvo cuarto año (n=70, 75,3%), mientras que el peor de estilo saludable lo obtuvo segundo año (n=9, 11%)

En un estudio realizado en Perú por Maria luz Ortiz y col¹⁴ en donde se empleó la encuesta y se aplicó el formulario de predictores y una clasificación de EV diseñado por Arrivillaga et al. Muestra resultados de 7% de EV poco saludable y 93% EV saludable. Que guardan congruencia a nuestro estudio en la cual tenemos 84.7% presento estilos de vida saludable.

En nuestro estudio se encontró que los de primer y segundo año tuvieron un buen estilo de vida en semejanza a Tonci Masina y col²⁵ en donde el estudio de este autor se concluyó refiere que primer y segundo año obtuvieron un buen estilo de vida, sin mostrar significancia en sexo y edad

En nuestra investigación se encontró que nuestros estudiantes presentaban un 84.7% de EV saludable en contraste con el estudio de khalid M Almutairi y col²⁶ donde la mayor parte de universitarios obtuvo un mal estilo de vida predominando un bajo nivel de actividad física y hábitos alimentarios poco saludables sobre las otras dimensiones

Grygoriy P griban y col.²⁷ encontró que los universitarios presentaban un mal EV. En cuanto a sus hábitos nocivos, los varones representaban el doble que las mujeres en el hábito de fumar. También hallaron que los estudiantes de los primeros años no había mucha significancia en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, y respecto al consumo de drogas algunos estudiantes de medicina habían consumido alguna vez en su vida. A pesar que los estudiantes saben que es dañino no pueden o no quieren deshacerse de estos hábitos nocivos. Comparándose con los resultados encontrados en los estudiantes de medicina Humana de la Pedro Ruiz Gallo, a pesar que el 84,7% representa un buen estilo de vida, el hábito de fumar y consumo de bebidas alcohólicas, o consumo de drogas se conserva o aumenta en algunos estudiantes. Conforme avanzan sus años de estudio.

Al igual que Mohamad H. y col⁸ Encontró que los estudiantes de medicina tenían un mal estilo de vida. En cuanto a sus Hábitos de alimentación, la gran parte consumía comida chatarra (91,3%) siendo los hombres los más frecuentes (85%), además de que gran parte de los estudiantes son conscientes del beneficio en el consumo de comida saludable. Pero La mayoría de ellos prefieren el consumo de comida poco saludable. También se encontró que el 71,55% de los estudiantes no se realiza ejercicios regularmente confirmándose con nuestro estudio donde 96,41% de todos los estudiantes consumen comida Chatarra y el 51.46% de los estudiantes de medicina no suelen realizar ejercicios regularmente.

Angelucci L., Cañoto Y, Hernández M.⁴ concluyeron que los EV de los universitarios son poco saludables encontrando actividad física muy baja (elevado sedentarismo, asociado al acceso a tecnologías y ocio pasivo, además problemas de sueño, hábitos inadecuados de alimentación, abuso de golosinas, lo cual concuerda con nuestro estudio , los universitarios se inclinan más por un estilo bueno, sin embargo, esto va cambiando con el transcurso de la carrera profesional, confirmándose en nuestro estudio con una frecuencia de casi nunca para la actividad física unido con un respuesta de frecuente para el sedentarismo.

En nuestro estudio identificamos que en la dimension de actividad fisica mas del 50% casi nunca lo practica en correlacion al estudio de Guerrero N., Muñoz R. et al.³ que nos presenta que en esta dimension el 97% de su población lo clasificó como sedentaria y solo el 3% estaba active

En el estudio de Cedillo L., Correa L. et al² nos presenta que la gran parte de los universitarios de ciencias de la salud no ejecutaban sobre sus propias vidas los conocimientos de buenos EV saludables (dieta, ejercicio físico y otras prácticas), donde concluyeron que dentro de la dimension de Habitos alimentarios fue mala siendo el consumo de comida chatarra lo mas predominante, en contraposicion de nuestro estudio

donde en la dimension de habitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la UNPRG fue Regular.

Terebessy A., Czeglédie et al.⁶ su estudio realizado en Hungría nos presenta una alta tasa de hábitos nocivos en contraposición de nuestro estudio donde nuestros estudiantes tienen una baja tasa de hábitos nocivos más de las dos terceras partes de la población estudiada en comparación con la parte restante donde el consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar fue lo de mayor frecuencia.

IV. CONCLUSIONES

1. Se identificó que el 46,6% (143) del grupo de estudio tenían un buen estilo de Vida seguido del 29,6% (91) que tuvieron regular estilo de vida
2. El 67,6% (206 estudiantes) son varones y el 32,9% fueron mujeres con una edad promedio $23,03\% \pm 2,62$. La mayor parte de ellos 61,9% (190 estudiantes) nacieron en Chiclayo asimismo también tenían como lugar de residencia 55% (169 estudiante) ser de la misma ciudad, el 84% (258) profesaban la religión católica, el 98,4% eran solteros, 83,7% vivían con sus padres, el 99.2% tenían una dependencia económica y el 25,4% trabajaban
3. Se identificó que de los estudiantes que calificaron como buen estilo de vida (46,6%) el 13,68% pertenecen al 1er año, el 11,7% pertenecen al 2do año ,7,17% son del 3er año, el 8,8% del 4to año, 6,2% estudiantes de 5to año y por último el 9,8% son del 6to año
4. Se identificó que dentro de nuestra población con buen estilo de vida (46,6%), el 33,88% representó el sexo masculino y el 12,7% representó al sexo femenino

V. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda implementar en la facultad de medicina un área de psicología y psiquiatría que oriente y guíe al alumno a lo largo de su crecimiento académico donde se les enseñe a afrontar las dificultades que se les presentan así como saber superarlas y finalmente no caer en situaciones críticas como estrés depresión o consumo de drogas.
- ✓ Implementar un servicio de nutrición en la facultad de medicina el cual oriente sobre una adecuada alimentación, dietas nutritivas y balanceadas así como la educación en comida saludable.
- ✓ Influenciar la venta de comida saludable en el cafetín de la facultad
- ✓ Recomendamos incentivar a los alumnos de medicina su mayor participación en los distintos talleres que presenta la universidad ya sea danza, teatro, fútbol, vóley, creando así hábitos saludables que mantengan en su vida universitaria y se refleje siendo médicos.
- ✓ Recomendamos a los estudiantes implementar la actividad física en su vida diaria de por lo menos tres veces por semana por 30 minutos
- ✓ Promocionar campañas de salud dos veces por ciclo por un médico de la facultad para los estudiantes de medicina humana.
- ✓ Educar al alumno con programas de buenos estilos de vida, promocionando la salud y creando conciencia, debido a que son futuros médicos que fomentaran en sus pacientes adecuados estilos de vida, siendo este uno de los factores principales que disminuye enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros.

LIMITACIONES:

Por motivos de pandemia de COVID 19 se tuvo que digitalizar y virtualizar el cuestionario, no teniendo una respuesta inmediata de los estudiantes de medicina, dificultando la recolección de datos y dilatando el tiempo de culminación de la tesis.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Bastias EM, stieповich J. Una Revision de estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*. 2014; XX(2):93-101.
2. Lucy Cedillo-Ramírez, Lucy E. Correa-Lopez, Jose M. Vela-Ruiz, Leonardo M. PerezAcuña, Joan A. Loayza-Castro, Camila S. Cabello-Vela, Manuel Huamán-Garcia, Magdiel José Gonzales-Menéndez y Jhony A. De La Cruz-Vargas. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud [Artículo de Revisión]. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2016;16(2):57-65. DOI 10.25176/RFMH.v16.n2.670
3. Guerrero N, Muñoz R, Muñoz A, Pabón JV, Ruiz D, Sánchez D. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Hacia promoc. salud*. 2015; 20(2): 77-89
4. Angelucci, L. T., Cañoto, Y., Hernández, M. J. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2017; 35(3), 531- 546
5. Lara N, Saldaña Y, Fernández N, Delgadillo HJ. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia promoc. salud*. 2015; 20(2): 102-117. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.8
6. Terebessy A, Czegledi E, Balla BC, Horvath F, Balazs P. Medical students' health behaviour and self-reported mental health status by their country of origin: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* (2016) 16:171
7. Abdulrahman O., et al. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health* 2015; DOI 10.1515/ijamh-20150038
8. Al-Qahtani MH. Dietary Habits of Saudi Medical Students at University of Dammam. *International Journal of Health Sciences, Qassim University*, Vol. 10, No. 3 (July-Sept 2016)
9. Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32.

10. Bomfim RA, Mafra MA, Gharib IM, De-Carli AD, Zafalon EJ. Factors associated with a fantastic lifestyle in Brazilian college students – a multilevel analysis. *Rev. CEFAC*. 2017; 19(5):601-610.
11. Nasir U, Farooq A, Choudry S. A Study to Evaluate the Lifestyle of Medical Students in Lahore, Pakistan. *Cureus*. 2019; 11(3):
12. Suescún Carrero SH, Sandoval Cuellar C, Hernández Piratoba H, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Ordúz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac.Med.*2017;65:227-31.Spanish.doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
13. Quintana Honores M. y col. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica*. Vol. 23, N°2, 2018. 1514-9358.
14. Ortiz-Cruz M, et al. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Rev enferm Herediana*. 2016;9(2):90-96
15. Uriarte Mendez Y. y Vargas Vásquez A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener.Repositorioinstitucional–WIENER.2018.doi: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2390>
16. De La Cruz JA, Dyzinger W, Herzog S, dos Santos F, Villegas F, Ezinga M. 2017. Medicina del Estilo de Vida: Trabajando juntos para revertir la epidemia de las enfermedades crónicas en Latinoamérica. *Cienc innov salud*. 4(2):1-7 DOI 10.17081/innosa. 4.2.2870
17. Daniel Alcides Orejón Ochoa. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana En La Universidad Ricardo Palma En El Año 2017. *Rev. Fac. Med. Hum*. 2016;16(2):57-65
18. Choren C. Calidad De Vida. [sede Web]. Blogspot.com; 2013. [acceso 04de noviembre de 2017]; Disponible en: <http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/CaliVida.htm>.
19. Organización Mundial de la Salud. Estilo de Vida y Promoción de la salud. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2006 [acceso

- 04 de noviembre de 2017]. Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>.
20. Romero D. Actividades de la Vida Diaria. Rev. Anales de Psicología. 2007 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 23(2):264-71. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723213.pdf>.
21. Martínez Stiefel B. 10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental. Lifeder. 2018 [acceso 11 de noviembre de 2017]; 1-17. Disponible en: <https://www.lifeder.com/deporte-y-ejercicio>.
22. Ministerio de Salud. ABECE de la alimentación saludable. Colombia: Minsalud; 2017. [acceso 04 de noviembre de 2017. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/.../VS/.../abc-alimentacionsaludable.pdf>.
23. Organización Mundial de La Salud. Promoción de la Salud Mental. Ginebra – Suiza: Conceptos. Evidencia Emergente. Práctica. Informe Compendiado. Promoción la salud ment. 2004;60. Available from: http://www.Who.Int/Mental_Health/Evidence/Promocion_De_La_Salud_Mental.Pdf.
24. Gómez F. Estilos de Vida Saludable. [sede Web]. Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Medicina. 2011. [acceso 11 de noviembre de 2017]. Pag.1-8. Disponible en: <http://www.iingen.unam.mx/esmx/bancodeinformacion/.../estilosdevidasaludable.pdf>.
25. Mašina T, Madžar T, Musil V, Milošević M. Differences in Health-Promoting Lifestyle Profile Among Croatian Medical Students According to Gender and Year of Study. Acta Clin Croat. 2017 Mar;56(1):84-91. doi: 10.20471/acc.2017.56.01.13. PMID: 29120145
26. Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA, Alsadhan N, Tumala RB, Moussa M, Aboshaiqah AE, Alhoqail RI. Health promoting

lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC Public Health. 2018 Sep 5;18(1):1093. doi: 10.1186/s12889-018-5999-z. PMID: 30185167; PMCID: PMC6126031.

27. Griban GP, Myroshnychenko MS, Tkachenko PP, Yavorska TY, Kolesnyk NY, Novitska IV, Verbovskyi IA. BAD HABITS AND THEIR IMPACT ON STUDENTS' HEALTH. Wiad Lek. 2020;73(11):2386-2395. PMID: 33454672.

ANEXOS

Anexo 01: Instrumento para la evaluación del estilo de vida en universitarios Instrumento desarrollado por el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma. Dirigido por el Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas.

INSTRUMENTO PARA IDENTIFICAR ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Usted ha sido seleccionado para participar de una encuesta, con la finalidad de identificar los estilos de vida en estudiantes universitarios. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación

Código universitario:

- 1.- Edad:
- 2.- Sexo: Mujer Hombre
- 3.- Lugar de Nacimiento:
- 4.- Lugar de Residencia (Distrito):
- 5.- Religión:
- 6.- Estado Civil: Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a)
- 7.- Vives con tus padres: SI NO
- 8.- Dependes económicamente de tus padres: SI NO
- 9.- Tienes Hijos: SI NO
- 10.- Trabajas: SI NO
- 11.- Ciclo que cursa: 1° 2° 3° 4° 5° 6° 7° 8° 9° 10° 11° 12°
- 12.- Promedio Global de la carrera:
- 13: Tiene antecedentes familiares de:

Marque todo lo que corresponda

Obesidad () Diabetes () Hipertensión () HTA () Cáncer () otras ()

SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) FRECUENTE (F) CASI NUNCA (CN)
NUNCA (N)

I. ACTIVIDAD FÍSICA		S	CS	F	CN	N
1	Mantiene su peso corporal ideal					
2	Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.					
3	Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas					
4	Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.					
5	Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.					
6	Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana					
7	Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.					

SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) FRECUENTE (F) CASI NUNCA (CN) NUNCA (N)

II. HÁBITOS ALIMENTARIOS		S	CS	F	CN	N
1	Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad.					
2	Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores.					
3	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.					
4	Consume: dulces, helados, pasteles bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana.					
5	Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas).					
6	Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general.					
7	Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova					
8	Come pollo, pavo y huevo					
9	Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día					
10	Consume lácteos como leche, yogurt o queso					
11	Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso.					
12	Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina).					
13	Su alimentación es predominantemente vegetariana					
14	Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc.					
15	Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.					

16	Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrone, etc).					
----	--	--	--	--	--	--

SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) FRECUENTE (F) CASI NUNCA (CN) NUNCA (N)

III. AUTOCUIDADO		S	CS	F	CN	N
1	Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año					
2	Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año					
3	Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares					
4	PARA MUJERES: Se practica la prueba de papanicolau al menos una vez al año.					
5	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad.					
6	Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día.					
7	Hace siesta (15 a 20 minutos).					
8	Se cepilla los dientes después de cada comida.					
9	Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta médica.					

SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) FRECUENTE (F) CASI NUNCA (CN) NUNCA (N)

IV. HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		S	CS	F	CN	N
1	Ha consumido cigarrillos en el último año					
2	Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana					
3	Consume más de dos tazas de café al día.					
4	Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca-cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana.					
5	Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras					
6	Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses.					
7	Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo.					
8	Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales.					

SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) FRECUENTE (F) CASI NUNCA (CN) NUNCA (N)

V. SALUD MENTAL		S	CS	F	CN	N
1	Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida.					
2	Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida.					
3	Mantiene esperanza en el futuro					
4	Realiza los proyectos que se propone.					
5	Disfruta realizando los proyectos que se propone					
6	Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas.					
7	Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social					
8	Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales).					
9	La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida					
10	Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted.					

Anexo 02: Consentimiento informado para la evaluación del estilo de vida en universitarios

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones : Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Investigadores : Elías Mondragón Fiorella / Fernando Sipión Vilchez

Asesor : Blanca Falla Aldana

Título : Estilos De Vida En Estudiantes De Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020

Propósito del Estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio llamado Estilos De Vida En Estudiantes De Medicina Humana De La Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020

Estilos de vida es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales

El estilo de vida en estudiantes del área de ciencias de la salud, es importante en el estado de salud de los futuros profesionales, puesto a que no practican con el ejemplo lo que predicán durante sus años de pregrado en la universidad

Procedimientos:

Si usted acepta participar en esta investigación se le alcanzará un cuestionario para que pueda desarrollarlo en un determinado tiempo, para luego ser evaluado y medir los estilos de vida de los estudiantes universitarios compuesto por 5 dimensiones y 50 preguntas a través de una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, las cuales tienen un valor numérico del 1 al 5.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio.

Beneficios:

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos los resultados y si éstos son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus resultados no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar los resultados para el seguimiento futuro del estudio.

Autorizo participar del estudio ☐ SI ☐ NO

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo-

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Fecha

Nombre:

DNI:

ANALISIS DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBATH (Anexo 3)

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,931	,935	50

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
AF.P1	3,0714	1,14114	30
AF.P2	2,6429	1,21574	30
AF.P3	2,6429	1,39268	30
AF.P4	2,3571	1,15073	30
AF.P5	2,2143	1,05090	30
AF.P6	2,5714	1,15787	30
AF.P7	2,7857	1,25137	30
HA.P1	3,2857	,99449	30
HA.P2	3,3571	1,44686	30
HA.P3	2,7143	,99449	30
HA.P4	2,9286	,99725	30
HA.P5	3,7857	,89258	30
HA.P6	3,2143	,42582	30
HA.P7	3,2143	1,18831	30

HA.P8	3,1429	1,16732	30
HA.P9	2,8571	1,16732	30
HA.P10	2,8571	,94926	30
HA.P11	2,7143	1,38278	30
HA.P12	3,0000	,96077	30
HA.P13	1,7143	1,26665	30
HA.P14	2,3571	1,00821	30
HA.P15	3,0000	1,03775	30
HA.P16	2,8571	1,16732	30
AUTO.C.P 1	2,5000	1,22474	30
AUTO.C.P 2	2,6429	1,15073	30
AUTO.C.P 3	2,9286	1,26881	30
AUTO.C.P 4	1,8571	1,02711	30
AUTO.C.P 5	3,5000	1,45444	30
AUTO.C.P 6	2,9286	1,14114	30
AUTO.C.P 7	2,7143	,91387	30
AUTO.C.P 8	3,4286	1,22250	30
AUTO.C.P 9	3,0000	,96077	30
HNCR.P1	3,5000	1,69842	30
HNCR.P2	3,1429	1,51186	30
HNCR.P3	3,4286	1,15787	30

HNCR.P4	3,4286	1,69680	30
HNCR.P5	4,5714	1,08941	30
HNCR.P6	3,0714	1,73046	30
HNCR.P7	3,7857	1,62569	30
HNCR.P8	2,5000	1,34450	30
SM.P1	2,9286	1,14114	30
SM.P2	2,7857	1,25137	30
SM.P3	3,2143	1,31140	30
SM.P4	3,0000	1,10940	30
SM.P5	2,7143	,99449	30
SM.P6	2,3571	,92878	30
SM.P7	2,7143	1,20439	30
SM.P8	3,7143	1,68379	30
SM.P9	3,6429	,92878	30
SM.P10	3,9286	,61573	30

Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de elemento	2,984	1,714	4,571	2,857	2,667	,273	50
Varianzas de elemento	1,448	,181	2,995	2,813	16,515	,386	50

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
AF.P1	146,1429	781,209	,738	.	,928
AF.P2	146,5714	786,571	,609	.	,929
AF.P3	146,5714	771,802	,721	.	,928
AF.P4	146,8571	793,670	,533	.	,929
AF.P5	147,0000	800,000	,479	.	,930
AF.P6	146,6429	798,555	,453	.	,930
AF.P7	146,4286	787,033	,583	.	,929
HA.P1	145,9286	802,379	,465	.	,930
HA.P2	145,8571	791,516	,442	.	,930
HA.P3	146,5000	812,731	,279	.	,931
HA.P4	146,2857	813,143	,271	.	,931
HA.P5	145,4286	807,341	,422	.	,930
HA.P6	146,0000	815,692	,563	.	,930
HA.P7	146,0000	780,000	,725	.	,928
HA.P8	146,0714	769,610	,905	.	,927
HA.P9	146,3571	795,170	,502	.	,930
HA.P10	146,3571	809,632	,352	.	,931
HA.P11	146,5000	802,577	,320	.	,931
HA.P12	146,2143	815,874	,233	.	,931
HA.P13	147,5000	790,269	,529	.	,929
HA.P14	146,8571	814,132	,251	.	,931
HA.P15	146,2143	792,951	,608	.	,929
HA.P16	146,3571	782,401	,701	.	,928

AUTOC.P 1	146,7143	794,835	,481	.	,930
AUTOC.P 2	146,5714	804,110	,370	.	,931
AUTOC.P 3	146,2857	787,912	,562	.	,929
AUTOC.P 4	147,3571	813,940	,249	.	,931
AUTOC.P 5	145,7143	795,451	,390	.	,931
AUTOC.P 6	146,2857	781,451	,734	.	,928
AUTOC.P 7	146,5000	797,192	,611	.	,929
AUTOC.P 8	145,7857	804,181	,345	.	,931
AUTOC.P 9	146,2143	806,335	,409	.	,930
HNCR.P1	145,7143	779,297	,500	.	,930
HNCR.P2	146,0714	782,533	,529	.	,929
HNCR.P3	145,7857	810,797	,264	.	,931
HNCR.P4	145,7857	778,951	,504	.	,930
HNCR.P5	144,6429	849,016	-,325	.	,935
HNCR.P6	146,1429	790,593	,370	.	,931
HNCR.P7	145,4286	838,571	-,124	.	,936
HNCR.P8	146,7143	776,681	,682	.	,928
SM.P1	146,2857	782,989	,709	.	,928
SM.P2	146,4286	784,264	,624	.	,929
SM.P3	146,0000	779,692	,658	.	,928
SM.P4	146,2143	808,027	,322	.	,931

SM.P5	146,5000	799,346	,520	.	,930
SM.P6	146,8571	796,901	,606	.	,929
SM.P7	146,5000	797,038	,457	.	,930
SM.P8	145,5000	802,423	,255	.	,932
SM.P9	145,5714	816,110	,237	.	,931
SM.P10	145,2857	818,681	,298	.	,931



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Fiorella Elias Mondragón
Título del ejercicio:	ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA D...
Título de la entrega:	ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA D...
Nombre del archivo:	tesis_EV.docx
Tamaño del archivo:	512.68K
Total páginas:	64
Total de palabras:	13,999
Total de caracteres:	71,207
Fecha de entrega:	01-jun-2021 03:03p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	1598591385

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



TESIS

ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO
RUIZ GALLO - LAMBAYEQUE 2021

Investigadora:
Dra. Fiorella Elias Mondragón

Autor responsable:
Dra. Fiorella Elias

Fiorella Elias Mondragón
MEDICO CIRUJANO
C.M.P. 15357

ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO - LAMBAYEQUE 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	15%	4%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.uwliener.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	cmhnaaa.org.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
6	www.cmhnaaa.org.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%
8	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%


Blanca Fátima Cárdenas
MÉDICO CIRUJANO
C.R.P. 15257

9	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación Trabajo del estudiante	<1 %
11	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
12	revistas.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
14	alfama.sim.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
15	www.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	www.fondoeditorial.cmp.org.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
19	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %

B. García
 Mónica Fátima Cárdenas
 MÉDICO CIRUJANO
 C.R.P. 15287

20

Submitted to Universidad de San Martín de
Porres

Trabajo del estudiante

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias: < 15 words

Excluir bibliografía

Activo


Diana Fátima Villalón
MÉDICO CIRUJANO
C.R.P. 15337