

Facultad De Medicina “Hipólito Unanue”

**“INFLUENCIA DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE
NUTRICIÓN SOBRE EL ESTILO DE VIDA DEL ESTUDIANTE
VILLARREALINO”**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición

AUTORA

Aban Trejo, Guadalupe Del Rosario

ASESOR

Dr. Leyva Rojas, Américo Francisco

JURADO

Dr. Alcantara Diaz, Manuel

Dr. Gallardo Vallejo, Duber

Lic. Marquez Rodriguez, Carmen

Lic. Vilchez Dávila, Walter

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A mis padres Delia y Clemente que con su amor me dieron alas para poder volar, el deseo de aprender, la fuerza necesaria para nunca desistir hasta alcanzar mis metas y el enorme deseo de ayudar a los demás.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme, a mis padres por su apoyo y amor brindado, a mi tía Gladis por acompañarme en esta aventura durante cinco años.

A la Universidad Nacional Federico Villarreal por abrirme sus puertas y acogerme en sus aulas.

A mis maestros que compartieron sus conocimientos y me enseñaron la importancia de ejercer la carrera.

A mis amigos por acompañarme en este recorrido de cinco años.

ÍNDICE

Resumen	9
Abstract.....	10
I. Introducción.....	11
1.1. Descripción y formulación del problema	12
1.2. Antecedentes	13
1.3. Objetivos	16
1.4. Justificación.....	17
II. Marco Teórico	18
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	18
III. Método.....	22
3.1. Tipo de investigación	22
3.2. Ámbito temporal espacial.....	22
3.3. Variables.....	22
3.4. Población y Muestra	23
3.5. Instrumentos	25
3.6. Procedimientos	27
3.7. Análisis de datos.....	27
IV. Resultados	29

V. Discusión de Resultados.....	42
VI. Conclusiones	46
VII. Recomendaciones	48
VIII. Referencias.....	49
IX. Anexos.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra según año de estudio.	29
Tabla 2	Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.	30
Tabla 3	Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la dieta mediterránea de los estudiantes de dicha escuela.	31
Tabla 4	Descripción de la variable dieta mediterránea en estudiantes de nutrición según año de estudio.	32
Tabla 5	Test KIDMED	34
Tabla 6	Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre actividad física de los estudiantes de dicha escuela.	35
Tabla 7	Descripción de la variable nivel de actividad física en estudiantes de nutrición según año de estudio.....	36
Tabla 8	Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.	38
Tabla 9	Descripción de la variable uso del tiempo libre en estudiantes de nutrición según el año de estudio.	39
Tabla 10	Actividades que realizan en el tiempo libre	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.	30
Gráfico 2: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la dieta mediterránea de los estudiantes de dicha escuela.	31
Gráfico 3: Descripción de la variable dieta mediterránea en estudiantes de nutrición según año de estudio.	33
Gráfico 4: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre actividad física de los estudiantes de dicha escuela.	35
Gráfico 5 Descripción de la variable nivel de actividad física en estudiantes de nutrición según año de estudio.	37
Gráfico 6: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.	38
Gráfico 7 Descripción de la variable uso del tiempo libre en estudiantes de nutrición según el año de estudio.	40

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia	55
Anexo 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	57
Anexo 3: Cuestionario KIDMED	59
Anexo 4: Confiabilidad del cuestionario Uso del Tiempo Libre	60
Anexo 5: Cuestionario del Uso del Tiempo Libre	61

Resumen

Objetivo: Identificar el grado de influencia de la escuela académica de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela. **Diseño:** Se efectuara un estudio de tipo observacional, prospectivo, corte transversal y descriptivo. **Participantes y lugar:** Estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el distrito de El Agustino - Lima. **Materiales y métodos:** Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta y como instrumentos se utilizó tres cuestionarios IPAQ, KIDMED y Uso del tiempo Libre, la información recolectada fue procesada en el programa Excel versión 2010 y el programa estadístico SPSS v25. **Resultados:** De 170 estudiantes villarrealino encuestados; un 61.8% presentan un regular estilo de vida, mientras que un 38.2% presentan un estilo de vida bueno. El 47.6% presentan adherencia media, 31.2% presenta una adherencia alta, mientras que el 21.2% presenta una adherencia baja a la dieta mediterránea; el 31.2% realizan actividad física de intensidad baja, 30.6% realizan actividad física de intensidad moderada y un 38.2% realizan actividad física de intensidad alta; del 13.5% el uso de su tiempo libre es malo, mientras un 70.0% el uso de su tiempo libre es regular y el 16.5% el uso de su tiempo libre es bueno. **Conclusión:** Más de la mitad de los estudiantes presentan un estilo de vida regular; por ello se dice que existe influencia de la escuela académico profesional de nutrición sobre el estilo de vida estudiantil villarrealino.

Palabras clave: Estilo de vida, actividad física, dieta mediterránea, uso del tiempo libre, estudiantes de nutrición.

Abstract

Objective: To identify the degree of influence of the academic school of nutrition on the lifestyle of the students of said school. **Design:** An observational, prospective, cross-sectional and descriptive study will be carried out. **Participants and place:** Students of the Academic Professional School of Nutrition of the "Hipólito Unanue" School of Medicine of the Federico Villarreal National University, in the district of El Agustino - Lima. **Materials and methods:** For the data collection, the survey technique was used and three IPAQ, KIDMED, and Free Time Use questionnaires were used as tools. The information collected was processed in the Excel version 2010 program and the SPSS v25 statistical program. **Results:** Of 170 villarrealino's students surveyed; 61.8% have a regular lifestyle, while 38.2% have a good lifestyle. 47.6% present medium adherence, 31.2% present a high adherence, while 21.2% present a low adherence to the Mediterranean diet; 31.2% perform physical activity of low intensity, 30.6% perform physical activity of moderate intensity and 38.2% perform high-intensity physical activity; of 13.5% the use of their free time is bad, while 70.0% the use of their free time is regular and 16.5% the use of their free time is good. **Conclusion:** More than half of the students present a regular lifestyle; for that reason, it is said that there is an influence of the professional academic school of nutrition on the villarrealino's student lifestyle.

Keywords: Lifestyle, physical activity, Mediterranean diet, use of free time, nutritionist students.

I. Introducción

Durante el transcurso de los siglos la humanidad ha estado evolucionando y con ello cambiando su estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida (EV) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales (García-Laguna, García-Salamanca, Tapiero-Paipa, C, & Marcela, 2012).

Podemos decir que el estilo de vida saludable (EVS), por un lado, se puede entender como la disminución del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; y por otro, la instauración o aumento de conductas que favorezcan la condición física, los hábitos alimenticios (González-Cantero et al., 2017).

El estilo de vida del siglo XXI, se caracteriza por el consumo de tabaco, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y consumo de una dieta no saludable, que han dado lugar a un aumento en la prevalencia de las así denominadas enfermedades no transmisibles (ENT), que comprenden principalmente las enfermedades cardiovasculares, obesidad, distintos tipos de cánceres, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas, etc. (Gross & López, 2015).

A nivel mundial el 70 % de muertes es causada por las enfermedades no transmisibles («OMS | Enfermedades no transmisibles», s. f.). Durante los últimos reportes sobre enfermedades no transmisibles a nivel nacional se observa que el sobrepeso y la obesidad van en aumento, observando que las personas de 15 y más años de edad que presentaron mayor porcentaje de sobrepeso residen en Moquegua (40,8%), Arequipa (40,5%), Madre de Dios (40,4%), Ica (40,2%), Región Lima (39,4%), Piura (39,4%), Provincia Constitucional

del Callao (39,0%) Y las regiones que presentaron mayor porcentaje de obesidad son: Tacna (33,6%), Madre de Dios (29,3%), Moquegua (28,6%), Provincia Constitucional del Callao (27,3%), Ica (26,7%), Tumbes (26,2%) y provincia de Lima (26,0%). («INEI - Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2017», s. f.).

Los resultados previos están estrechamente relacionados con el estilo de vida que llevan las personas; especialmente de las personas mayores de 15 años que ingresan a un centro universitario ocasionando un cambio importante en el estilo de vida, debido a que una parte de los jóvenes tienden a vivir fuera del domicilio familiar, adaptarse a nuevos horarios y actividades, ser responsables de la compra y la alimentación del hogar, etc.

Por ello este proyecto busca identificar, verificar y describir si el estilo de vida de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición es influenciado por la enseñanza universitaria de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.1. Descripción y formulación del problema

Se carece de información sobre la influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela en la Universidad Federico Villarreal.

- **Problemas Principal**

¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela?

- **Problemas Específicos**

- a) ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la dieta de los estudiantes de dicha escuela?
- b) ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la actividad física de los estudiantes de dicha escuela?
- c) ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela?

1.2. Antecedentes

En el mundo, estudios concluyen que el estilo de vida en estudiantes universitarios no es la adecuada y por ello la población universitaria tendrá una mayor predisposición de padecer alguna enfermedad no transmisible. Según un estudio realizado a 257 estudiantes de la Universidad de Granada en Melilla se evaluó el estilo de vida dando como resultado un estilo de vida sedentario. Y que a medida que el curso avanza, los hábitos alimenticios de los estudiantes obtienen peores distancia del patrón de dieta mediterránea (Navarro-Prado S, González-Jiménez, Montero-Alonso MA, López-Bueno M, & Schmidt-Riovalle J, s. f.) .

Si bien los universitarios no tienen un adecuado estilo de vida, que sucede con los estudiantes de las carreras relacionadas a las Ciencias de la Salud, observamos en un estudio que tiene como objetivo evaluar a estudiantes de Enfermería y estudiantes de otros cursos universitarios no relacionados con las Ciencias de Salud teniendo como muestra a 948 estudiantes universitarios portugueses y teniendo como variables el estilo de vida, estado de salud y percepción general de salud. Los resultados obtenidos permiten concluir que los estudiantes de Enfermería presentan, en su mayoría, valores más elevados en los índices de las variables estudiadas (Albuquerque & Soares, 2006).

Así mismo en Europa se realizaron estudios sobre la adherencia a la dieta mediterránea (DM) en un grupo de 597 estudiantes universitarios que por ámbito de conocimiento, se muestra una distribución homogénea en Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud; en el cual se muestra que siete de cada diez estudiantes universitarios presentan una elevada adherencia a la DM. Asimismo, se aprecian diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la ciudad-campus universitaria, concretando que una cuarta parte de los estudiantes que residen a una mayor distancia del campus deben mejorar su dieta, mientras que este porcentaje desciende al 10% para los estudiantes que residen en cerca al campus. Finalmente, se revela que los estudiantes que residían a una mayor distancia del campus tenían mayor probabilidad de sufrir una peor adherencia a la DM (Mata et al., 2018).

Por otro lado, en otro estudio relacionado a la adherencia a la dieta mediterránea (DM) en el desayuno; la muestra estuvo formada por 238 mujeres y 74 hombres todos ellos estudiantes universitarios de distintos títulos de grado. Originó como resultado que el 7,85% de los universitarios mostró una baja adherencia a la DM, el 48,4% media y el 43,8% alta. Y que la calidad del desayuno está estrechamente relacionada con el grado de adherencia al patrón dietético mediterráneo (Navarro-González, Ros, Martínez-García, Rodríguez-Tadeo, & Periago, 2016).

R. Rodríguez et al., (2013) realizó un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo y transversal, sobre el estado nutricional, adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física y nivel socio-económico de estudiantes universitarios, trabajo con 323 estudiantes universitarios pertenecientes a 27 carreras y eran asistentes a los cursos de "Autocuidado y Vida Saludable" donde se apreció en este grupo que dos de los principales componentes del estilo de vida saludable, el ejercicio y la alimentación, se encuentran deteriorados y podría proyectarse un empeoramiento de estos factores, transformándose el

“ciclo universitario” en un periodo de transición que influye en el desarrollo de ENT en la adultez.

F. R. Rodríguez et al., (2013) Realizaron un estudio en donde se evaluaron 799 estudiantes voluntarios de cuatro universidades de la quinta región de Chile. Se aplicó un instrumento para determinar el nivel de actividad física y de hábitos alimentarios. Como resultado se obtuvo que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea.

En el 2015, el estudio realizado en las universidades de Madrid el 47,7% de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable, pero en cuanto a la práctica de alguna actividad física deportiva en su tiempo libre, sólo el 11,2% de los encuestados (14,8% de los hombres frente al 8% de las mujeres) declara realizarlo a diario y un 42,6% indica realizarlo una o varias veces a la semana. Concluyendo que la mitad de las universitarias admite no realizar ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre teniendo conocimiento que es necesario la actividad física para un estilo de vida saludable (Zarceño, Cortés, & Orden, s. f.).

En un estudio realizado en la Universidad de La Rioja, España se busca obtener los predictores del comportamiento físico-deportivo de tiempo libre en universitarios; dando como resultado que el 58% de los sujetos declararon ser físicamente inactivos en la actualidad. Como resultado el sexo masculino, el deseo de realizar actividad física, la satisfacción con el uso del tiempo libre, y la práctica de deportes en el pasado, se asociaron significativamente con la actividad físico-deportiva de tiempo libre (Elizondo & Arazuri, 2014).

Es decir que el sexo masculino tenía mayor predisposición de realizar actividad física usando el tiempo libre. Pero a la vez la práctica física durante la niñez y la adolescencia es el predictor más fuerte de la actividad físico-deportiva en la población universitaria.

Así mismo, en otro estudio realizado en una comunidad universitaria de Colombia se busca ver el Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física, dando como resultado que el 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. Por consiguiente se evidencia un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria. Las personas de estudio tienen poca tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas (Lopera, 2015).

A pesar de lo mencionado en el Perú se desconocen estudios en la población universitaria de la Escuela Académico Profesional De Nutrición en donde los estudiantes cursan conocimientos sobre hábitos de vida saludable y de una alimentación adecuada, por ello motiva la presentación de este trabajo.

1.3. Objetivos

- **Objetivo General**

Identificar el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.

- **Objetivos Específicos**

- a) Identificar el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la dieta de los estudiantes de dicha escuela.

- b) Identificar el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la actividad física de los estudiantes de dicha escuela.
- c) Identificar el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.

1.4. Justificación

Durante los últimos años a nivel mundial se ha incrementado las Enfermedades no Transmisibles y esto no es ajeno en nuestro país debido a que se realizó un estudio de carga de enfermedad en el Perú realizado por el Ministerio de Salud (Minsa) encontró que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como causa de muerte con un 58.5 por ciento (MINSA, 2015), los indicadores que aumentan el riesgo de morir por ENT son el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. Por ello es importante que se efectúe la investigación que busca identificar, verificar y describir si el estilo de vida de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición es influenciado por la escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal donde se destinaran pocos pero suficientes recursos para la elaboración del material a utilizar como el empleado para la redacción y sustentación de este proyecto.

II. Marco Teórico

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

Dieta Mediterránea

Los hábitos alimentarios son adquiridos desde la infancia y han sido influenciados por las costumbres, culturas y el entorno en el que el estudiante se desenvuelve durante este periodo. Dando como consecuencia la influencia que ejerce la alimentación sobre el desarrollo y evolución de las enfermedades, así como para su prevención y tratamiento, resulta de vital importancia. (Trinidad Rodríguez, Fernández Ballart, Cucó Pastor, Biarnés Jordà, & Arijá Val, 2008).

Por consiguiente Mariscal-Arcas et al., (2009) menciona que la dieta mediterránea es considerada uno de los modelos dietéticos más saludables. Los recientes cambios en la dieta mediterránea real incluyen una reducción en la ingesta de energía y un mayor consumo de alimentos con baja densidad de nutrientes (por ejemplo, refrescos, dulces, caramelos, etc.)

Así mismo la población universitaria se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias (Sánchez Socarrás & Aguilar Martínez, 2015).

Ministerio de educación y deportes, Ministerio de salud y desarrollo social e Instituto Nacional de Nutrición (s. f.) Establece que promover, formar y consolidar hábitos alimentarios saludables permite prevenir enfermedades vinculadas a la alimentación que pueden afectar incluso en la etapa adulta.

Por ello en muchos casos es evidente la necesidad de mejorar la formación teórica sobre la Dieta Mediterránea para fomentar su adherencia en colectivos de universitarios, de tal

manera que influya en ellos en beneficio de su salud. La adquisición de mejores hábitos alimentarios y estilos de vida adecuados evitará llegar al sobrepeso y la obesidad (Sánchez-Fideli, Gutiérrez-Hervás, Rizo-Baeza, & Cortés-Castell, 2018).

Actividad Física

La actividad física que se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial)(OMS, s. f.).

Está demostrado que la actividad física en la infancia y juventud consigue disminuir la masa grasa y mejora la composición corporal, aumenta la capacidad física y cardiovascular, mejora el contenido mineral óseo y combate el sedentarismo entre la población de manera eficaz. (Reloba-Martínez, Martín-Tamayo, Martínez-López, & Guerrero-Almeida, 2015).

A nivel mundial hay recomendaciones sobre la actividad física para la salud especialmente en el grupo de 18 a 64 años de edad, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- ✓ Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- ✓ Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física

moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares («OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud», s. f.)

Uso del Tiempo Libre

El tiempo libre y el ocio son dos términos que se encuentran en evolución. Se puede decir que han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, aunque no siempre con el mismo significado. Su evolución discurre de forma paralela a los cambios de mentalidad y a las complejas realidades de la sociedad del momento (Deissy Ruth, Rojo Vera, s. f.).

Al referirse a los conceptos de ocio y tiempo libre, hace referencia a que el primero sería el continente y el ocio sería el contenido. En tal sentido, el ocio será parte del tiempo libre, pero solo aquel caracterizado por la libre elección y el desarrollo de actividades que satisfagan necesidades individuales de acuerdo con las preferencias (Salud, 2016).

Por ello el tiempo de ocio ha sido conocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de los jóvenes, puesto que en él aumentan las probabilidades de la inclusión social, de participar en la comunidad, de hacer deporte, recrearse y tener programas culturales, a la vez que disminuye las posibilidades de implicarse en otros problemas como la delincuencia y el consumo de drogas (Soto, Torres, Arévalo, Cardona, & Sarria, 2009).

A lo largo de su experiencia universitaria, los estudiantes universitarios toman decisiones frecuentes sobre el uso del tiempo. Todos los días, los estudiantes ponderan sus

horarios y deciden a qué hora se dedican a lo académico y lo laboral, cuántas horas dedican a dormir y al mantenimiento personal, y qué hacer con el tiempo libre. Por ello, el buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo (Yarnal, Qian, Hustad, & Sims, 2013)

III. Método

3.1. Tipo de investigación

Se efectuara un estudio de tipo observacional descriptivo, transversal y prospectivo.

Es observacional dado que no habrá intervención, prospectivo debido que se registran los datos según van ocurriendo los hechos o fenómenos, corte transversal ya que solo será estudiado en un tiempo determinado y descriptivo para determinar cómo está la situación en las variables.

3.2. Ámbito temporal espacial

La Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el distrito de El Agustino – provincia de Lima – departamento de Lima.

3.3. Variables

Variable	Definición Operacional	Indicador	Escala de medición	Valores de medición
Dieta Mediterránea	Se ha caracterizado por un alto consumo de verduras y hortalizas, legumbres, frutas, frutos secos y cereales y, especialmente, aceite de oliva; junto con un consumo moderado de pescados, huevos y productos lácteos, preferentemente yogur o	Cualitativa Dicotómica	Ordinal	< 3 : dieta de muy baja calidad 4 a 7: Necesidad de mejorar el régimen alimentario > 8: Dieta óptima

	queso, y un menor consumo de carnes y grasas animales.			
Actividad Física	Consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios.	Cualitativa	Ordinal	Alta Moderada Baja
Uso del tiempo libre	Es un ámbito temporal, en el que la ausencia de obligaciones permite llevar a cabo acciones de cualquier tipo.	Cualitativa Dicotómica	Ordinal	Malo Regular Bueno
Estilo de vida	Es una forma de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.	Cualitativa	Ordinal	Malo Regular Bueno

3.4.Población y Muestra

La población fue constituida de 280 estudiantes (UNFV, s. f.) Y la muestra se obtuvo mediante el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, en la cual el nivel de

confianza del 95% y un error de estimación de 5% obteniéndose una muestra de 170 estudiantes villarrealino matriculados en la Escuela Académico Profesional De Nutrición. La selección de esta muestra se realizó a través del método de muestreo no probabilístico por conveniencia.

$$n = \frac{N \times P \times Q \times Z^2}{E^2 \times (N - 1) + P \times Q \times Z^2}$$

Dónde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población = 280

P= Prevalencia = 0.5

Q=Probabilidad en contra (1-P) = 0.5

Z=Nivel de confianza (95%) = 1.96

E=Error de estimación o precisión= 5% = 0.05

El tamaño de la muestra es 162 pero agregando el error de estimación es un total de 170 estudiantes.

- **Criterios De Inclusión**

- a) Estudiantes universitarios que pertenezcan a la casa de estudios Federico Villarreal.
- b) Universitarios matriculados y asistentes de la Escuela Profesional de Nutrición.
- c) Estudiantes que cursan el 1er año al 5to año de Nutrición.
- d) Estudiante universitario que sean mayor de edad.

- **Criterios De Exclusión**

- a) Estudiantes pertenecientes a otra casa de estudio.
- b) Estudiantes no matriculados en la Escuela Profesional de Nutrición.
- c) Estudiante que ha reservado su matrícula.

Se elige a los integrantes de la muestra a través de un muestreo por conveniencia teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

3.5. Instrumentos

Para la recolección de datos se empleó tres instrumentos los cuales serán el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cuestionario KIDMED y el cuestionario del uso del tiempo libre.

a) Cuestionario IPAQ

Se utilizó para determinar el nivel de actividad de física que realiza el estudiante universitario, el cual contiene 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado (Barrera, 2017).

Este cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías:

Baja: < 600 Mets

Moderada: \geq 600 Mets

Alta.: \geq 1500 Mets

b) Cuestionario KIDMED

Se utilizó para determinar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios, el cual consta de 16 preguntas que deben responderse de manera afirmativa/negativa (si/no).

Las respuestas afirmativas en las preguntas que representan un aspecto positivo en relación con la dieta mediterránea (son 12) suman 1 punto, y las respuestas afirmativas en las preguntas que representan una connotación negativa en relación con la dieta mediterránea (son 4) restan 1 punto (Durá Travé & Castroviejo Gandarias, 2011).

La puntuación total obtenida da lugar al índice Kidmed, que se clasifica en tres categorías:

De 8 a 12: Dieta Mediterránea óptima (adherencia alta).

De 4 a 7: necesidad de mejora en el patrón alimentario para adecuarlo al modelo mediterráneo (adherencia media).

De 0 a 3: dieta de muy baja calidad (adherencia baja).

c) Cuestionario del uso del tiempo libre:

Se utilizó para identificar las principales actividades que realiza un estudiante universitario en el tiempo libre, el instrumento se sometió a una prueba piloto con estudiantes de la carrera de Nutrición, la información obtenida se sometió a la prueba de Kuder Richardson obteniendo un valor de 0.7, el cual está dentro de los parámetros aceptados.

El instrumento se conformó en un cuestionario de 16 preguntas; 1 pregunta de opción múltiple y 15 de ellas de pregunta cerrada que deben responderse de manera afirmativa/negativa (si/no); cada respuesta afirmativa valdrá 1 punto y la negativa valdrá 0 puntos. La puntuación total obtenida se clasifica en tres categorías:

De 11 a más: El uso del tiempo libre es BUENO

De 6 a 10: El uso del tiempo libre es REGULAR

De 0 a 5: El uso del tiempo libre es MALO

3.6. Procedimientos

El recojo de la información se dio acudiendo a cada aula de Nutrición, teniendo previa coordinación con cada delegado general o en caso contrario con el delegado de curso que se llevaba en ese momento. El recojo de información fue durante las horas de receso y espacios que podían disponer los alumnos.

El día coordinado para obtener la información en cada aula se explicó el objetivo de la investigación luego se pasó a la explicación de cada cuestionario, iniciando con el IPAQ que es un cuestionario de siete preguntas que determinaran el nivel de actividad física a las cuales se les dará un puntaje y esto dará el resultado del tipo de actividad físico siendo alta, moderada y baja (Mantilla Toloza & Gómez-Conesa, 2007), siguiendo el KIDMED para los hábitos de consumo alimentario el cual también puede evaluar a los estudiantes universitarios sobre los principios de la Dieta Mediterránea (Gallardo, Marzo, & Miguel, 2007) y finalmente el cuestionario del Uso de tiempo libre. Así se trató de evitar un mal recojo de información.

3.7. Análisis de datos

La información recolectada fue procesada en el programa Excel versión 2010, donde se vaciaron los datos recogidos a través de los tres cuestionarios. Primero se procesó los datos del cuestionario IPAQ dando los resultados respectivos por cada año de estudio observándose los niveles de actividad física (Baja, Moderada, Alta), luego se procesó el cuestionario de KIDMED igualmente dando los resultados por cada año de estudios observándose la adherencia a la Dieta Mediterránea siendo alta, media y baja y finalmente se procesó los datos el cuestionario del Uso del Tiempo Libre dando como resultado bueno, regular y malo según las puntuaciones correspondientes.

Se describió de forma ordenada y sistemática los datos recopilados y tabulados destacando las frecuencias y porcentajes de cada una de las variables a estudiar mediante el programa estadístico SPSS v25.

IV. Resultados

Características de la población

Tabla

1

Distribución de la muestra según año de estudio.

Año de estudio	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Primero	34	20
Segundo	34	20
Tercero	34	20
Cuarto	34	20
Quinto	34	20

Fuente: *Elaboración propia*

La muestra estuvo conformada por 170 estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, matriculados en los dos semestres del año 2018. Por cada año de estudio se tuvo a 34 participantes.

Estilo de Vida

Tabla 2
Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.

Estilo de vida	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Regular	105	61.8
Bueno	65	38.2

Fuente: *Elaboración propia*

Como se observa en la tabla 2; de 170 estudiantes villarrealino encuestados; 105 de ellos, que constituye un 61.8% presentan un regular estilo de vida, mientras que 65 estudiantes, que constituye un 38.2% presentan un estilo de vida bueno. Estos datos evidencian que los estudiantes de la escuela de nutrición tienen un estilo de vida adecuado.

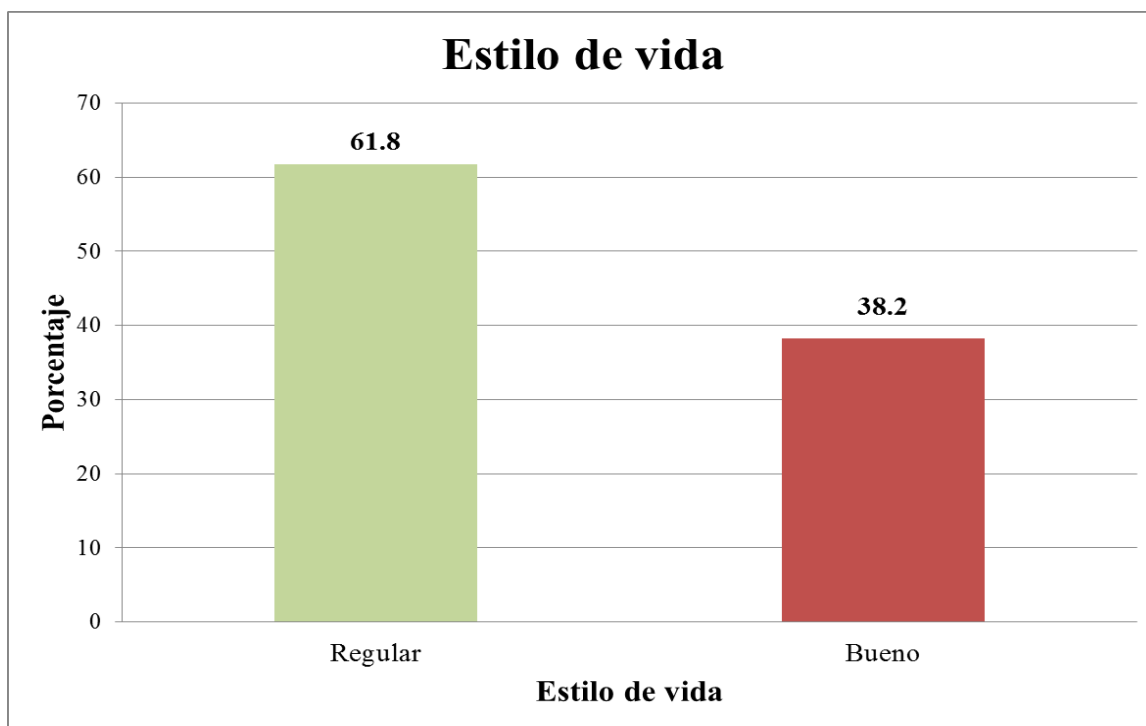


Gráfico 1: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.

Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea en los estudiantes universitarios se clasificó en adherencia alta, moderada y baja mediante el cuestionario de KIDMED.

Tabla 3
Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la dieta mediterránea de los estudiantes de dicha escuela.

Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Mediterránea	(n=170)	%
Adherencia baja	36	21.2
Adherencia media	81	47.6
Adherencia alta	53	31.2

Fuente: *Elaboración propia*

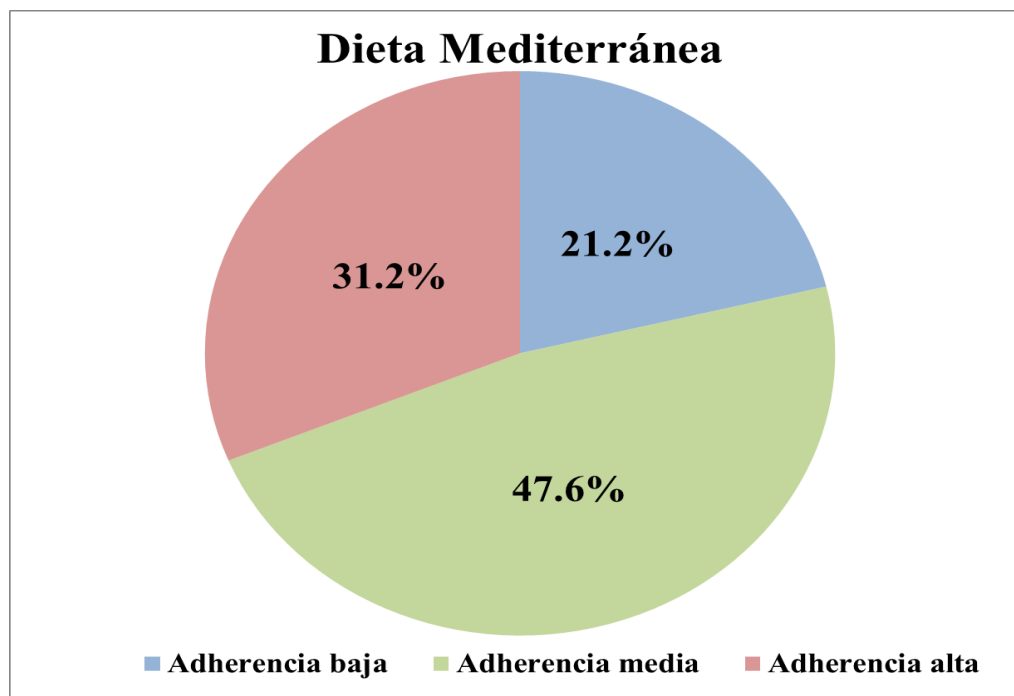


Gráfico 2: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la dieta mediterránea de los estudiantes de dicha escuela.

Como se observa en la tabla 3; de 170 estudiantes encuestados; 36 de ellos, que constituye un 21.2% tienen adherencia baja a la dieta mediterránea, mientras que 81 estudiantes, que constituye un 47.6% tienen de adherencia mediana a la dieta mediterránea

y 53 estudiantes que constituye un 31.2% tienen de adherencia alta a la dieta mediterránea. Estos datos evidencian que los estudiantes tienen una adherencia mediana a la dieta mediterránea.

Tabla 4
Descripción de la variable dieta mediterránea en estudiantes de nutrición según año de estudio.

Año de estudio	Dieta Mediterránea	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Primero	Adherencia baja	15	44.1
	Adherencia media	11	32.4
	Adherencia alta	8	23.5
	Total	34	100
Segundo	Adherencia baja	11	32.4
	Adherencia media	16	47.1
	Adherencia alta	7	20.6
	Total	34	100
Tercero	Adherencia baja	6	17.6
	Adherencia media	16	47.1
	Adherencia alta	12	35.3
	Total	34	100
Cuarto	Adherencia baja	4	11.8
	Adherencia media	17	50
	Adherencia alta	13	38.2
	Total	34	100
Quinto	Adherencia baja	0	0
	Adherencia media	21	61.8
	Adherencia alta	13	38.2
	Total	34	100

Fuente: *Elaboración propia.*

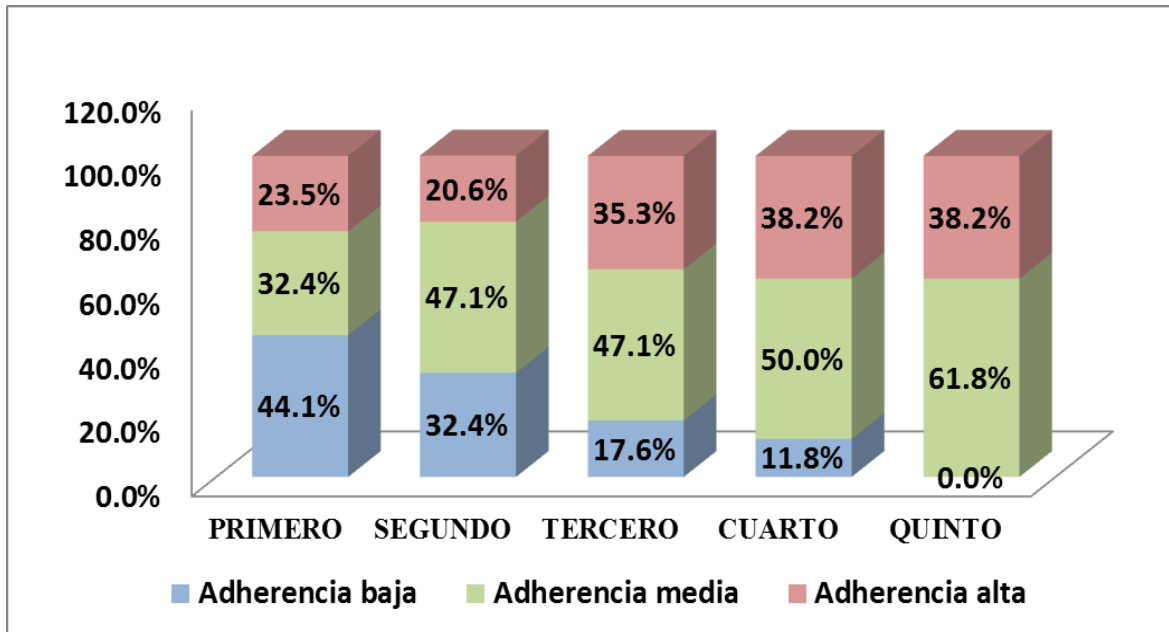


Gráfico 3: Descripción de la variable dieta mediterránea en estudiantes de nutrición según año de estudio.

En la tabla 4, se observa los estudiantes de quinto año son los que obtuvieron un mayor porcentaje en cuanto a la adherencia media a la dieta mediterránea con un 61.8%, siguiéndole el cuarto año con un 50% en la misma adherencia media. Así mismo cuarto año y quinto año obtuvieron el mismo porcentaje de 38.2% siendo también el mayor porcentaje respecto a la adherencia alta a la dieta mediterránea. Los estudiantes de primer año mostraron ser el año con el mayor porcentaje respecto a la adherencia baja a la dieta mediterránea, con un 44.1%.

Resaltando de igual manera que los estudiantes de quinto año mostraron un 0% en la adherencia baja a la dieta mediterránea.

Tabla
Test KIDMED

5

Test KIDMED	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Toma una fruta o zumo de fruta todos los días	133	78.2
Toma una segunda fruta todos los días	67	39.4
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día	132	77.6
Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día	96	56.5
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2 o 3 veces a la semana)	66	38.8
Acude una vez o más por semana a un centro de “fast food” tipo hamburguesería	79	46.5
Le gustan las legumbres y las toma más de una vez a la semana	151	88.8
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días a la semana)	158	92.9
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc.)	147	86.5
Toma frutos secos con regularidad (por lo menos 2 o 3 veces a la semana)	53	31.2
Utilizan aceite de oliva en casa	46	27.1
No desayuna	44	25.9
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc.)	118	69.4
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.	43	25.3
Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día.	56	32.9
Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	55	32.4

Fuente: *Elaboración propia*

En la tabla 5, se observa los resultados por cada ítem del test KIDMED, observándose así que el 78.2% de la muestra consumen una fruta todos los días, pero solo el 39.4% consumen una segunda fruta en el día. También se observa que el 77.6% consume verduras una vez en el día, el consumo de pescado de 2 a 3 veces por semana solo es por 38.8% de los estudiantes. El 69.4% de los estudiantes desayuna algún lácteo. Pero también el 46.5% de los estudiantes acuden una vez o más a un centro de comida rápida.

Nivel de Actividad Física

El nivel de actividad física de los estudiantes universitarios se clasificó en alta, moderado y bajo mediante el cuestionario de IPAQ.

Tabla 6
Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre actividad física de los estudiantes de dicha escuela.

Nivel de Actividad Física	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Baja	53	31.2
Moderado	52	30.6
Alta	65	38.2

Fuente: *Elaboración propia*

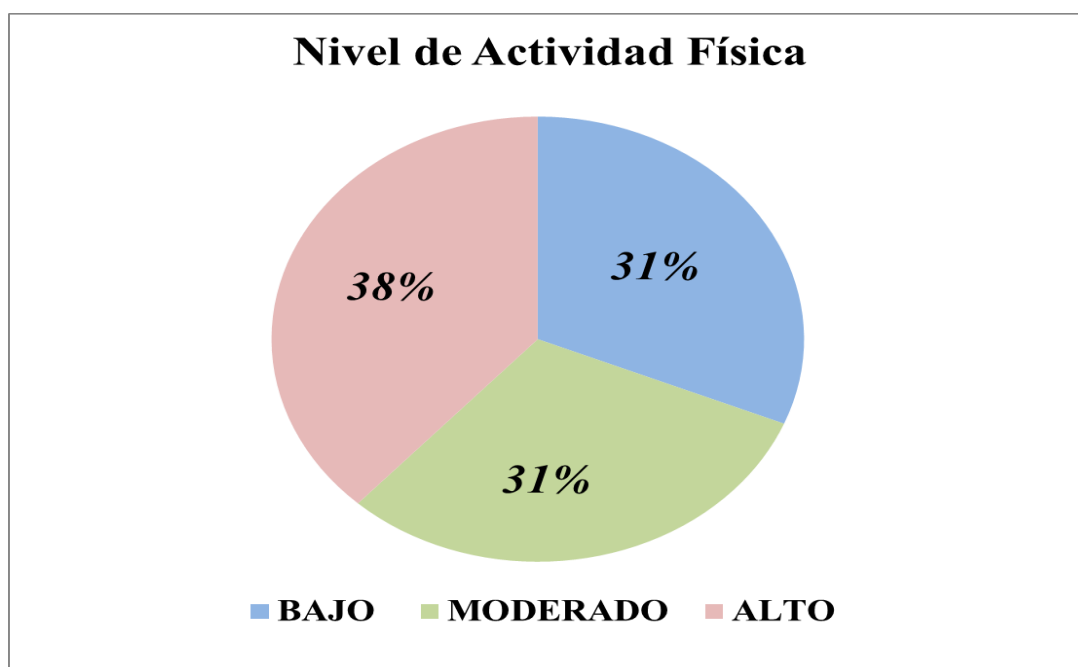


Gráfico 4: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre actividad física de los estudiantes de dicha escuela.

Como se observa en la tabla 6; de 170 estudiantes encuestados; 53 de ellos, que constituye un 31.2% realizan actividad física de intensidad baja, mientras que 52 estudiantes, que constituye un 30.6% realizan actividad física de intensidad moderada y 65

estudiantes que constituye un 38.2% realizan actividad física de intensidad alta. Estos datos evidencian que los estudiantes si realizan actividades físicas aceptables para un mantenimiento físico saludable.

Tabla **7**
Descripción de la variable nivel de actividad física en estudiantes de nutrición según año de estudio

Año de estudio	Nivel de Actividad Física	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Primero	Baja	9	26.5
	Moderada	15	44.1
	Alta	10	29.4
	Total	34	100
Segundo	Baja	12	35.3
	Moderada	7	20.6
	Alta	15	44.1
	Total	34	100
Tercero	Baja	11	32.4
	Moderada	9	26.5
	Alta	14	41.2
	Total	34	100
Cuarto	Baja	6	17.6
	Moderada	10	29.4
	Alta	18	52.9
	Total	34	100
Quinto	Baja	15	44.1
	Moderada	11	32.4
	Alta	8	23.5
	Total	34	100

Fuente: *Elaboración propia*

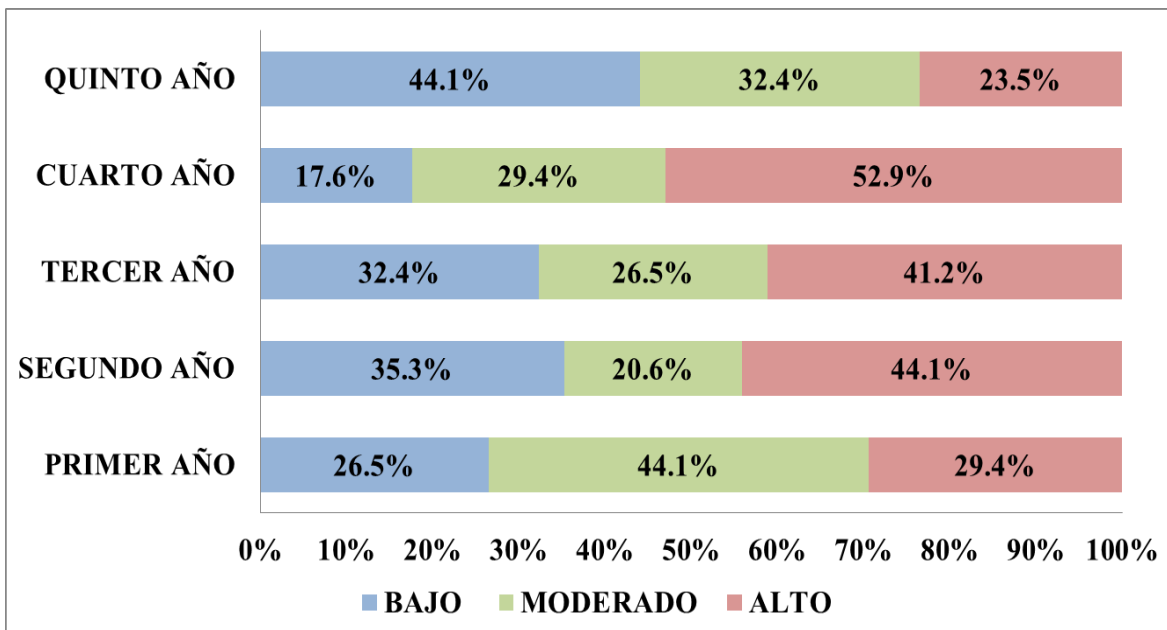


Gráfico 5 Descripción de la variable nivel de actividad física en estudiantes de nutrición según año de estudio.

En la tabla 7, se observa los estudiantes de cuarto año son los que obtuvieron un mayor porcentaje en cuanto al nivel alto de actividad física con un 52.9%. También se observa que primer año son los que obtuvieron un mayor porcentaje en cuanto al nivel moderado de actividad física con un 44.1%. Finalmente los estudiantes de quinto año tiene un nivel bajo de actividad física representándose con 44.1%.

Uso del tiempo libre

El uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios se clasificó en bueno, regular y malo mediante el respectivo cuestionario.

Tabla 8
Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.

Uso del tiempo libre	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Malo	23	13.5
Regular	119	70
Bueno	28	16.5

Fuente: *Elaboración propia*

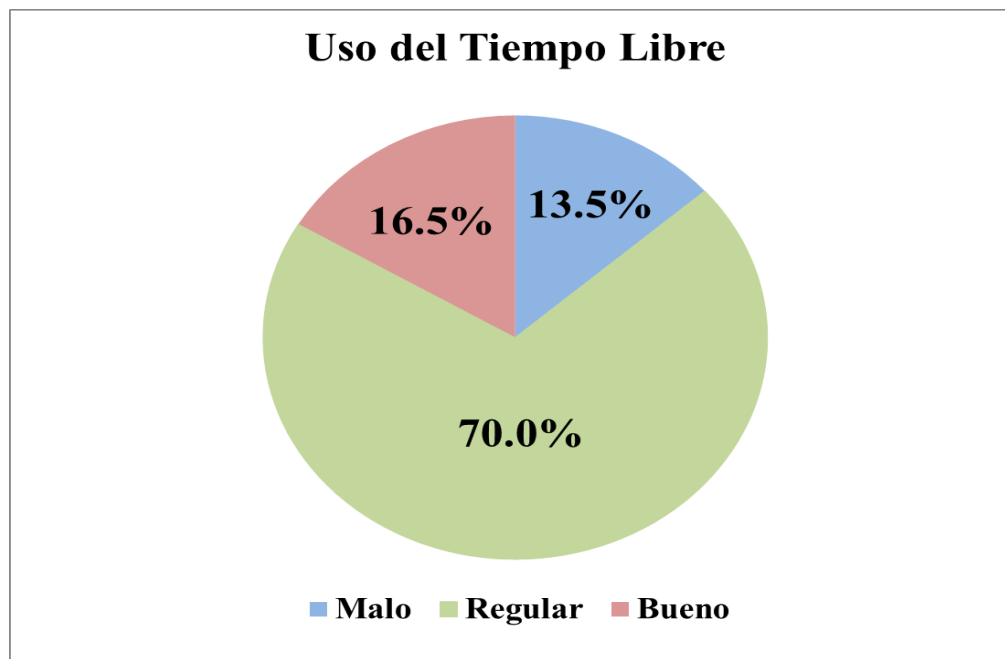


Gráfico 6: Grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.

Como se observa en la tabla 8; de 170 estudiantes encuestados; 23 de ellos, que constituye un 13.5% el uso de su tiempo libre es malo, mientras que 119 estudiantes, que

constituye un 70.0% el uso de su tiempo libre es regular y 28 estudiantes que constituye un 16.5% el uso de su tiempo libre es bueno.

Tabla 9
Descripción de la variable uso del tiempo libre en estudiantes de nutrición según el año de estudio.

Año de estudio	Nivel de Actividad Física	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Primero	Malo	6	17.6
	Regular	24	70.6
	Bueno	4	11.8
	Total	34	100
Segundo	Malo	4	11.8
	Regular	24	70.6
	Bueno	6	17.8
	Total	34	100
Tercero	Malo	4	11.8
	Regular	25	73.5
	Bueno	5	14.7
	Total	34	100
Cuarto	Malo	6	17.6
	Regular	21	61.8
	Bueno	7	20.6
	Total	34	100
Quinto	Malo	3	8.8
	Regular	25	73.5
	Bueno	6	17.7
	Total	34	100

Fuente: *Elaboración propia*

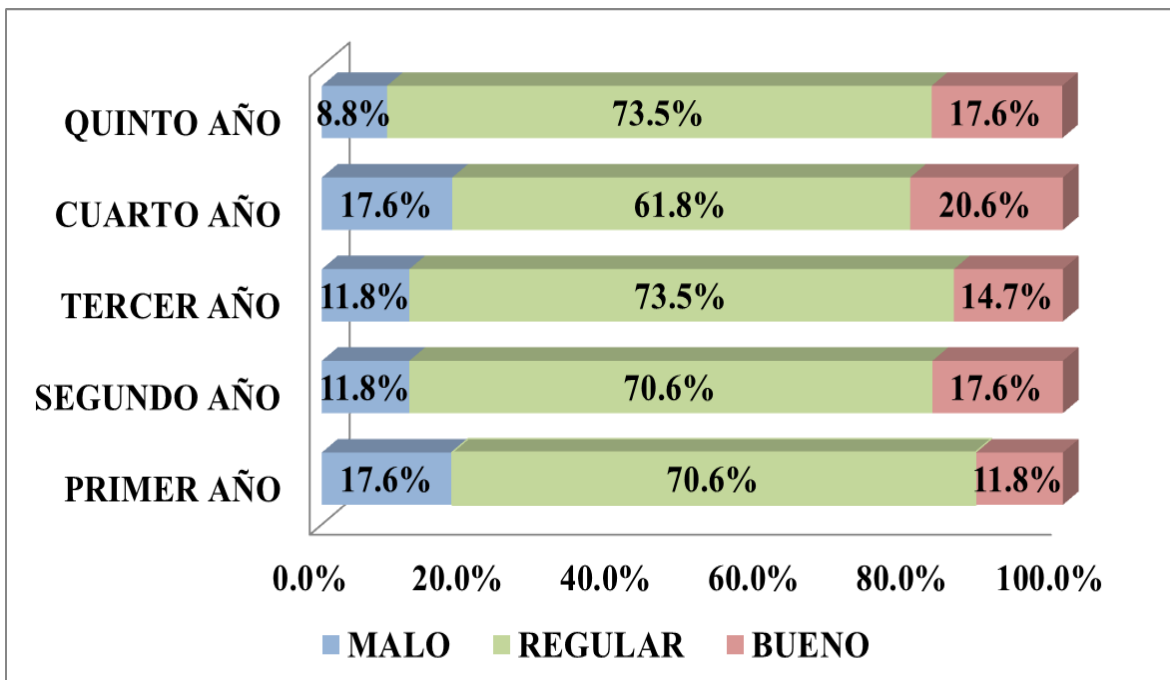


Gráfico 7 Descripción de la variable uso del tiempo libre en estudiantes de nutrición según el año de estudio.

En la tabla 9, se observa que los estudiantes de cuarto año son los que tienen un buen uso de su tiempo libre con un 20.6% siendo el mayor a diferencia de los demás años. También se observa que quinto año y tercer año son los que obtuvieron un 73.5% en un uso regular de su tiempo libre. Finalmente los estudiantes de cuarto año y primer año tienen mayor porcentaje en el mal uso de su tiempo del libre siendo el 17.6%.

Tabla**10***Actividades que realizan en el tiempo libre*

Uso del tiempo libre	Frecuencia (n=170)	Porcentaje %
Estar con la familia	116	68.2
Ver la Televisión	102	60.0
Estar con los amigos	114	67.1
Leer libros y revistas	84	49.4
Escuchar música	139	81.8
Salgo a caminar	87	51.2
Ir al cine	73	42.9
Realizar algún deporte	72	42.4
Salir a Bailar	57	33.5
Estar en el ordenador	100	58.8
Realizar tareas del hogar	92	54.1
Descansar o dormir	138	81.2
Participo en las actividades de alguna organización	31	18.2
Estudiar o terminar trabajos pendientes	120	70.6

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10, se observa los resultados de las actividades que realizar en el tiempo libre, observándose así que la actividad principal de los estudiantes universitarios con 81.8% es escuchar música, en segundo lugar es descansar o dormir 81.2%, en tercer lugar está estudiar o terminar trabajos pendientes 70.6%, posteriormente sigue estar con la familia 68.2%, estar con los amigos 67.1%, ver la televisión 60%, estar en el ordenador 58.8%, realizar tareas del hogar 54.1%, salir a caminar 51.2%, leer libros y revistas 49.4%, ir al cine 42.9%, realizar algún deporte 42.4%, salir a bailar 33.5% y finalmente en la participación de alguna organización 18.2%.

V. **Discusión de Resultados**

El estudio tuvo como finalidad determinar el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes; dando como resultado que los estudiantes presentan un estilo de vida regular con 61.8%; seguido de un estilo de vida bueno con un 38.2% demostrando así que los componentes del estilo de vida no se encuentran deteriorados como lo menciona R. Rodríguez et al., (2013) en su estudio donde se aprecia en este grupo que dos de los principales componentes del estilo de vida saludable, el ejercicio y la alimentación, se encuentran deteriorados y podría proyectarse un empeoramiento de estos factores, transformándose el “ciclo universitario” en un periodo de transición que influye en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez.

Así mismo se observa los mismos resultados obtenidos en otro estudio donde muestran que los estudiantes universitarios de las titulaciones de Nutrición y Dietética y Enfermería, ambas en Ciencias de la Salud, no aplican en sus hábitos nutricionales los conocimientos que están adquiriendo en sus estudios universitarios, manteniendo ingestas desequilibradas (Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014), siendo esto uno de los componentes para poder llevar un estilo de vida saludable.

Dieta Mediterránea

La adherencia a la dieta mediterránea, a través del test Kidmed, muestra una marcada tendencia a la media y alta adherencia con un 48%-31% respectivamente; siendo así que menos de la mitad de los universitarios requieren una mejora en su dieta; ocurre todo lo contrario en el estudio de Durá Travé & Castroviejo Gandarias, (2011) donde se encontró 62,1% intermedio y un 28,4% alto en adherencia a la dieta mediterránea teniendo. En el

estudio realizado por R. Rodríguez et al. (2013) los resultados tienen una estrecha relación en donde predominan la media adherencia pero se observa que en dicho estudio el segundo lugar es de una baja adherencia a la dieta mediterránea con más de un 30% de los estudiantes teniendo una dieta de muy baja calidad.

Se observó diferencias de distintos ítems del Test KIDMED en el presente estudio se encontró que respecto a la toma dulces o golosinas varias veces al día fue de 32.4%, desayuna bollería industrial fue 25.3%, no desayuna todos los días fue 25.9% y los estudiantes que acuden una vez o más a la semana a una hamburguesería es el 46.5% se observa todo lo contrario en el estudio de Durá Travé & Castroviejo Gandarias, (2011) donde los resultados fueron 15.4% en la toma dulces o golosinas varias veces al día, 16,5% desayuna bollería industrial, no desayuna todos los días el 16,8 % y acude una vez o más a la semana a una hamburguesería 21,2%; estos resultados son menores a los apreciados en el presente estudio esto podría entenderse debido a los ajustados horarios y las diversas actividades que el estudiante realiza dentro y fuera de la Facultad de Medicina teniendo así mayor accesibilidad a alimentos procesados.

Actividad física

La actividad física es un determinante fundamental en un estilo de vida saludable, ya que trae múltiples beneficios para la persona reduciendo las probabilidades de sufrir enfermedades. Gross & López, (2015) menciona que en estudiantes de todas las edades que participan en actividades físicas extracurriculares también se encuentra un mejor funcionamiento cognitivo y rendimiento académico. En adultos y mayores la función cognitiva también mejora con la práctica de actividad física.

Actualmente, la modernización ha cambiado el medio ambiente en el que se desenvuelve el ser humano y por ende su estilo de vida, llevándolo a ser más pasivo y consumista. Se ha establecido la relación entre la disminución de la actividad física y el aumento de la edad (Mantilla-Tolosa, 2006).

El nivel de actividad física encontrado en este estudio es alto representado con un 38.2%, en segundo lugar se encuentra el nivel bajo con 31.2% y finalmente el nivel moderado con un 30.6%; dichos resultados revelan que más de un tercio de los estudiantes de la Escuela Académica de Nutrición están ligados a realizar alguna actividad física, en contraposición con lo evidenciado por Moreno-Bayona (2018) se observó una alta prevalencia de sedentarismo en los estudiantes, pues la intensidad baja fue de 42,77 %, 54,05 % un nivel de actividad física moderada y solo 3,18 % alta en universitarios relacionados a la ciencia de la salud dentro de ellos se evaluó a estudiantes de nutrición donde su nivel de actividad física fue moderada.

Así mismo se observó otros estudios que difieren con el resultado del presente estudio como el estudio realizado por Rangel Caballero, Rojas Sánchez, & Gamboa Delgado, (2015) dando como resultado que el 50.56% el nivel de actividad física es bajo en estudiantes universitarios colombianos; igualmente se observa el mismo resultado en el estudio realizado por Díaz Cárdenas, Gonzalez Martinez, & Arrieta Vergara (2014) dando 63 % de nivel bajo en la actividad física. En cuanto a los resultados del presente estudio son favorables, no obstante entre los horarios universitarios no tienen clases continuas y extensas, sino que hay descansos entre las clases, pero los alumnos no utilizan para la práctica de ejercicio. Se podría incentivar para el aprovechamiento de estos tiempos libres.

Uso del tiempo libre

El uso de su tiempo libre encontrado en este estudio es regular con 70%, los resultados del presente estudio refieren que los estudiantes pueden mejorar en sus actividades en el tiempo libre; en segundo lugar se encuentra 16.5% de los estudiantes con un buen uso de su tiempo libre y en tercer lugar con el 13.5% de la muestra tiene un mal uso de su tiempo libre. Observando las diferencias de los resultados de las distintas actividades en el tiempo libre, donde se encontró en primer lugar escuchar música con 81.8%, seguido de descansar o dormir 81.2%, estar con la familia 68.2%, estar con los amigos 67.1%, ver televisión 60% e ir al cine 42.9%; estos resultados son semejantes con lo expuesto por Huertas Hurtado, Cadavid, Vásquez Sánchez, & Vélez Porras (2008) en donde se observa que 50.1% esta con la familia, 65.8% asiste al cine, 67.8% esta con los amigos pero resaltando que la mayor actividad de los universitarios en ese estudio es estar con los amigos con un 67.8%. No obstante en otro estudio realizado por Lemp Paredes & Behn Theune (2008) se observa que la principal actividad es ver Tv o escuchar música con un 90.9% , estar en el ordenador 15.2%, salir a caminar 11.1%, leer libros y revistas 17.6%, realizar algún deporte 11.1%, salir a bailar 19.6%; respecto con la principal actividad observamos resultados similares con el presente trabajo, a diferencia con los demás resultados en donde se observa lo siguiente: estar en el ordenador 58.8%, salir a caminar 51.2%, leer libros y revistas 49.4%, realizar algún deporte 42.4%, salir a bailar 33.5%; es todo lo opuesto diciendo así que los estudiantes en su tiempo libre realizan una mayor variedad de actividades a diferencia del otro trabajo.

VI. Conclusiones

Los resultados del presente trabajo, revelan que el 61.8% de los estudiantes presentan un estilo de vida regular y un 38.2% de los estudiantes presentan un estilo de vida bueno; por ello se puede decir que hay influencia de la escuela académico profesional de nutrición sobre el estilo de vida estudiantil villarrealino.

El 47.6% de los estudiantes tienen adherencia media a la dieta mediterránea es decir tienen una necesidad de mejora en el patrón alimentario. Los alumnos de quinto año presentaron el mayor porcentaje respecto a una adherencia media a la dieta mediterránea y también una dieta mediterránea optima con 61.8% y 38.2% respectivamente. Siendo así el único año que presenta 0% en una dieta de muy baja calidad.

El 38.2% de los estudiantes tiene un nivel alto de actividad física siendo así los alumnos de cuarto año son los que tienen 52.9% de un nivel alto de actividad física y teniendo 17.6% de un nivel bajo de actividad física a diferencia de quinto año que tiene 23.5% de un nivel alto de actividad física y presentando 44.1% de un nivel bajo de actividad física. Queriendo decir que los alumnos de último año presentan un bajo nivel de actividad física. Por otro lado los alumnos de primer año son los que presentan un nivel moderado de actividad física representado con 44.1% siendo el mayor en comparación de los otros años.

El 70% de la muestra usa su tiempo libre regularmente es decir necesitan una mejora en el uso de su tiempo libre y solo el 16.5% de los estudiantes de Nutrición tienen un buen uso de su tiempo libre. Respecto a los resultados por años de estudio en el manejo del uso de su tiempo libre tenemos como resultado que primer año y cuarto año tienen el mayor porcentaje de un mal uso de su tiempo libre siendo 17.6%. El año que tiene un mayor porcentaje en el uso regular de su tiempo libre es quinto año con un 73.5%. Y el año que presenta un buen uso de su tiempo libre es cuarto año con 20.6% seguido de quinto año y

segundo año ambos con 17.6%. Resaltando así que quinto año presenta el menor porcentaje del mal uso de su tiempo libre con 8.8%.

VII. Recomendaciones

Realizar coordinaciones con las directivas de la universidad para poder ofrecer a los estudiantes una mejor variedad de productos saludables (frutas, frutos secos, etc.) en los puntos de ventas (quioscos, cafetín) dentro de la universidad y así fomentar una mejora en el patrón alimentario del estudiante no solo de la escuela de Nutrición también de las demás escuelas.

Informar más sobre el Instituto de Recreación, Educación Física y Deporte (IRED) en la universidad, así mismo de la presencia de IRED en la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" incentivando a las diferentes actividades deportivas que ofrece el instituto; conjuntamente con una organización para la mejora de los horarios de estudio de los universitarios.

Realizar mayores estudios en donde se pueda determinar las actitudes y prácticas de una alimentación saludable en estudiantes relacionados con las carreras relacionadas a las Ciencias de Salud.

VIII. Referencias

- Albuquerque, C. M. de S., & Soares, A. P. (2006). Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. *International journal of clinical and health psychology*, 6(3), 647-663.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54.
- Deissy Ruth, Rojo Vera. (s. f.). Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. Recuperado 9 de mayo de 2019, de revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/153/191 website: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf>
- Díaz Cárdenas, S., Gonzalez Martinez, F., & Arrieta Vergara, K. M. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemograficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena. *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(3). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/6199>
- Durá Travé, T., & Castroviejo Gandarias, A. (2011). Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 602-608.
- Elizondo, A. P. de L., & Arazuri, E. S. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (24), 8-15.

- Espinoza O, L., Rodríguez R, F., Gálvez C, J., & MacMillan K, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>
- Gallardo, L. L. P., Marzo, I. B., & Miguel, M. J. B. de. (2007). Test e índice KIDMED en cinco grupos de estudiantes europeos. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, 13(3), 124-129.
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., C, R., & Marcela, D. (2012). Determinants of lifestyles and their implications in young University students' Health determinantes dos estilos. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.
- González-Cantero, J. O., Tena, R. O., Blázquez, F. P., Rodríguez, C. C., Delgado, R. M., & González-Becerra, V. H. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439-443.
- Gross, M. G., & López, D. C. (2015). Actividad física: un pilar indispensable de un estilo de vida saludable. *Mediterráneo económico*, (27), 199-221.
- Huertas Hurtado, C. A., Cadavid, D. C., Vásquez Sánchez, A. M., & Vélez Porras, J. S. (2008). Cultural consuming and use of the free time among lasallian students. *Revista Lasallista de Investigación*, 5(2), 36-47.
- INEI - Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2017. (s. f.). Recuperado 31 de agosto de 2018, de https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib152/6/index.html
- Lemp Paredes, M., & Behn Theune, V. (2008). UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE ESTUDIANTES DEL ÁREA DE SALUD DE LA INSTITUCIÓN

EDUCACIONAL SANTO TOMAS, TALCA. *Ciencia y enfermería*, 14(1), 53-62.

<https://doi.org/10.4067/S0717-95532008000100007>

Lopera, V. C. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22.

Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 48-52.
[https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

Mantilla-Toloza, S. C. (2006). Actividad física en habitantes de 15 a 49 años de una localidad de Bogotá, Colombia, 2004. *Revista de Salud Pública*, 8, 69-80.
<https://doi.org/10.1590/S0124-00642006000500006>

Mariscal-Arcas, M., Rivas, A., Velasco, J., Ortega, M., Caballero, A. M., & Olea-Serrano, F. (2009, septiembre). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain.
<https://doi.org/10.1017/S1368980008004126>

Mata, S. S. R., Ortega, F. Z., Martínez, A. M., Ruz, R. P., Cuberos, R. C., & Manrique, M. L. (2018). Adherencia a la Dieta Mediterránea en estudiantes universitarios del sur de España según factores sociales, académicos y religiosos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(2), 141-148. (Estudiantes universitarios (n=597)).

Ministerio de educación y deportes, Ministerio de salud y desarrollo social e Instituto Nacional de Nutrición. (s. f.). Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

- MINSA. (2015). Ministerio de Salud del Perú. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 553-566.
- Navarro-González, I., Ros, G., Martínez-García, B., Rodríguez-Tadeo, A., & Periago, M. J. (2016). Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con la calidad del desayuno en estudiantes de la Universidad de Murcia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4). <https://doi.org/10.20960/nh.390>
- Navarro-Prado S, González-Jiménez, Montero-Alonso MA, López-Bueno M, & Schmidt-Riovalle J. (s. f.). Estilo de vida y el monitoreo de la ingesta alimentaria de los estudiantes en el campus de Melilla de la Universidad de Granada. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26040378>
- OMS. (s. f.). OMS | Actividad física. Recuperado de WHO website: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS | Enfermedades no transmisibles. (s. f.). Recuperado de WHO website: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. (s. f.). Recuperado 19 de mayo de 2019, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Rangel Caballero, L. G., Rojas Sánchez, L. Z., & Gamboa Delgado, E. M. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 629-636. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757>

- Reloba-Martínez, S., Martín-Tamayo, I., Martínez-López, E. J., & Guerrero-Almeida, L. (2015). Afterschool physical activity programs: Literature review. *Salud Pública de México*, 57(6), 568-576.
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153-157. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>
- Rodríguez, F. R., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., G, B. A., Oteiza, L. E., ... Carvajal, J. G. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 28(2), 447-455.
- Rodríguez, R., Javier, F., Oteiza, E., René, L., Gálvez Carvajal, J., Kuthe, M., ... Solis Urra, P. (2013). Nutritional state and lifestyle of university students in Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y Salud*, 15(2), 123-135.
- Salud, M. (2016, junio 22). El Ocio, espacio de inserción personal y social |. Recuperado 9 de mayo de 2019, de Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid website: <http://madridsalud.es/el-ocio-espacio-de-insercion-personal-y-social/>
- Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- Sánchez-Fideli, M. A., Gutiérrez-Hervás, A., Rizo-Baeza, M., & Cortés-Castell, E. (2018). Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de dieta mediterránea en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(1), 4-13. <https://doi.org/10.14306/362>

- Soto, L. F. L., Torres, I. C. S., Arévalo, M. T. V., Cardona, J. A. T., & Sarria, A. R. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12), 71-88.
- Trinidad Rodríguez, I., Fernández Ballart, J., Cucó Pastor, G., Biarnés Jordà, E., & Arija Val, V. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 242-252.
- UNFV. (s. f.). UNFV - Oficina Central de Admisión. Recuperado de <http://web2.unfv.edu.pe/admision/index.php/vacantes>
- Yarnal, C., Qian, X., Hustad, J., & Sims, D. (2013). Intervention for Positive Use of Leisure Time Among College Students. *Journal of College and Character*, 14(2). <https://doi.org/10.1515/jcc-2013-0022>
- Zarceño, C. S., Cortés, S. B., & Orden, S. G. de la. (s. f.). Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.065>

IX. Anexos

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN	VARIABLES	INDICADORES VALORACIÓN	MÉTODOS
<p>Problema General ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela?</p> <p>Problemas Específicos Problema Específico (1): ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la dieta de los estudiantes de dicha escuela?</p> <p>Problema</p>	<p>Objetivo General Identificar el grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha escuela.</p> <p>Objetivos Específicos Objetivo específico (1): Identificar el grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la dieta de los estudiantes de dicha escuela.</p>	<p>Durante los últimos años a nivel mundial se ha incrementado las Enfermedades no Transmisibles y esto no es ajeno en nuestro país debido a que se realizó un estudio de carga de enfermedad en el Perú realizado por el Ministerio de Salud (Minsa) encontró que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como causa de muerte con un 58.5 por ciento, los indicadores que aumentan el riesgo de morir por ENT son el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. Por ello es importante que se efectúe la investigación que busca identificar, verificar y</p>	<p>a) Dieta Mediterránea</p> <p>b) Actividad Física</p> <p>c) Uso del tiempo libre</p> <p>d) Estilo de vida</p>	<p>a) < 3 : dieta de muy baja calidad 4 a 7: Necesidad de mejorar el Régimen alimentario. > 8: Dieta óptima</p> <p>b) Alta Moderada Baja</p> <p>c) Malo Regular Bueno</p> <p>d) Malo Regular Bueno</p>	<p>Tipo de Estudio Se efectuara un estudio de tipo observacional, transversal, descriptivo y prospectivo.</p> <p>Área de estudio La Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el distrito de El Agustino – Lima.</p> <p>Población de estudio La población estará constituida por estudiantes villarrealino</p>

<p>Específico (2): ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre la actividad física de los estudiantes de dicha escuela?</p> <p>Problema Específico (3): ¿Cuál es el grado de influencia de la Escuela Académica Profesional de Nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela?</p>	<p>Objetivo específico (2): Identificar el grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre la actividad física de los estudiantes de dicha escuela.</p> <p>Objetivo específico (3): Identificar el grado de influencia de la escuela académica profesional de nutrición sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de dicha escuela.</p>	<p>describir si el estilo de vida de los estudiantes de la carrera profesional de Nutrición es influenciado por la escuela académica de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal donde se destinaran pocos pero suficientes recursos para la elaboración del material a utilizar como el empleado para la redacción y sustentación de este proyecto.</p>			<p>matriculados en la Escuela Académico Profesional De Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>Procedimiento para la recolección de datos</p> <p>El recojo de la información se dio acudiendo a cada aula de Nutrición, teniendo previa coordinación. El recojo de información fue durante las horas de receso. El día coordinado para obtener la información en cada aula se explicó el objetivo de la investigación luego se pasó a la explicación de cada cuestionario.</p>
--	---	--	--	--	--

Anexo 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)	
<p>1.) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
<p>2.) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</p>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
<p>3.) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar</p>	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
<p>4.) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?</p>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

5.) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.) Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Anexo 3: Cuestionario KIDMED

KIDMED	SI/NO
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	
Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día.	
Consumo pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana).	
Acude una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería.	
Le gustan las legumbres y la toma más de 1 vez a la semana.	
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc.)	
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	
Se utiliza aceite de oliva en casa.	
No desayuna	
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc.)	
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.	
Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día.	
Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	

Anexo 4: Confiabilidad del cuestionario Uso del Tiempo Libre

PRUEBA DE KUDER RICHARDSON PARA LA CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE USO DEL TIEMPO LIBRE

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la prueba piloto, se utilizó la prueba de Kuder Richardson, siendo la fórmula:

$$r = \left(\frac{K}{K - 1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p * q}{\sigma^2} \right)$$

Dónde:

K: Número de ítems del instrumento

p: Personas que responden afirmativamente a cada ítem.

q: Personas que responden negativamente a cada ítem.

σ^2 : Varianza total del instrumento

Se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	KUDER RICHARDSON	N° de elementos
1	0.7	30

- La interpretación será que, cuando más se acerque el índice al extremo 1, mejor la confiabilidad
- Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere $r > 0.5$, por lo tanto el instrumento en cuestión es confiable

Anexo 5: Cuestionario del Uso del Tiempo Libre

<i>Durante el tiempo libre...</i>	SI	NO
1.) ¿Esta con la familia?		
2.) ¿Ve la televisión?		
3.) ¿Esta con los amigos?		
4.) ¿Lee libros y revistas?		
5.) ¿Escucha música?		
6.) ¿Sale a caminar?		
7.) ¿Asiste al cine?		
8.) ¿Realiza algún deporte?		
9.) ¿Sale a bailar?		
10.) ¿Está en el ordenador?		
11.) ¿Realiza tareas del hogar?		
12.) ¿Descansa o duerme?		
13.) ¿Participa en las actividades de alguna organización?		
14.) ¿Estudia o termina trabajos pendientes?		
15.) ¿Está satisfecho con la cantidad de tiempo libre que tiene?		
16.) ¿Cuánto tiempo libre tienes durante la semana?		
<i>Número de horas</i>		
<i>No sabe/ no recuerda</i>		