



## Estilos de vida en la universidad Nacional Mayor De San Marcos

Lic. Daisy Luz Aivar Guillen  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Correo Electrónico: daivarg@unmsm.edu.pe

**Resumen:** En una sociedad con cambios vertiginosos como la nuestra, se incorpora también cambios en el individuo en su ámbito biopsicosociocultural, los mismos que la OMS los plantea desde muchos años atrás, desde la carta de Ottawa en 1986, y principalmente desde la Primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en Lancashire. Con la presente investigación, queremos aportar una gama de información que será relevante para la toma de acciones en los diferentes ámbitos y niveles, desde nuestras modestas o importantes posiciones.

**Palabras claves:** Estilos/ Políticas/ Universidad/ Biopsicosociocultural

**Abstract:** In a society with vertiginous changes like ours, it also incorporates changes in the individual in its bio-psycho-cultural field, the same ones that the WHO has been proposing for many years, since the Ottawa letter in 1986, and mainly since the First International Conference of Universities Health Promoters in Lancashire. With this research, we want to contribute with a range of information that will be relevant for taking actions in different areas and levels, from our modest or important positions.

**Keywords:** Styles / Policies / University / Biopsychosociocultural.

**Résumé :** Dans une société avec des changements vertigineux comme la nôtre, on incorpore aussi des changements chez l'individu dans son domaine biopsicosociocultural, le même que l'OMS les projette dès beaucoup d'années derrière, depuis la lettre d'Ottawa en 1986, et principalement depuis la Première Conférence Internationale sur des Universités Promotrices de la Santé dans Lancashire. Avec la présente recherche, nous voulons aborder une gamme d'information qui sera importante pour la prise d'actions dans différents domaines et niveaux, soit nos positions importantes ou modestes.

**Mots-clés:** Les Styles / Les Politiques / L'Université / Le Biopsychosocioculturel

## 1. Introducción

El principal objetivo al investigar sobre los estilos de vida (EV) de la comunidad sanmarquina, fue el de recabar información básica para intervenir en los diversos ámbitos de la universidad con políticas institucionales acerca de los distintos aspectos de los estilos de vida manifiestos en San Marcos. Así como también liderar y propugnar la conformación de una red de universidades públicas saludables, proyecto que puede implementarse cuando las autoridades tomen la decisión, para lo cual se deberá:

- Identificar y analizar el nivel de conocimiento de las políticas de salud en cada uno de los grupos sociales conformantes de la UNMSM.
- Identificar y analizar los estilos de vida de cada uno de los grupos de los integrantes de la comunidad universitaria.
- Identificar y analizar la percepción que tienen los alumnos, docentes, trabajadores administrativos acerca de la promoción y prevención de la salud y su importancia.

Al margen al concepto que la OMS tenga para este tema, los estilos de vida en una estructura como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, los determinan los factores biopsicosocioculturales, que están ligados a los aspectos personales que cada individuo los adopte, como son un conjunto de valores, actitudes, reglas, costumbres, hábitos y conductas, en relación con su entorno, para este caso la comunidad universitaria.

## 2. Material y métodos

94

Se revisó documentación científica, tanto en físico como por vía internet, entre tesis, revistas, libros, páginas, etc. Buscando información acerca de temas como hábitos de consumo, costumbres, actividad física, nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades contagiosas, consumo de sustancias nocivas y documentos oficiales de los entes rectores con información estadística de diversos temas.

Para luego levantar información mediante una encuesta que se realizó a los tres estamentos conformantes de la comunidad universitaria, proporcionalmente para alcanzar la población muestra establecida.

Luego de la aplicación del instrumento, los datos fueron procesados de manera automatizada, en una computadora Pentium IV, utilizando los siguientes Softwares: Procesador de texto Microsoft Word 2013, Microsoft Excel 2013.

Se analizó la información recogida para determinar el nivel de conocimiento y prácticas que tienen con respecto a los estilos de vida de cada uno de los integrantes de la comunidad universitaria, conformada por los estudiantes, docentes y personal no docente en orden descendente de acuerdo al número de sus integrantes.

La población total materia de la presente investigación, está constituida por los integrantes de ambos sexos de los tres estamentos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Cuadro N°1

| DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE MUESTRA PARA POBLACIONES FINITAS |  |         |         |
|--|--|---------|---------|
| error relativo: e  | 0,05   |         |         |
| tamaño poblacional: N  | 46558  |         |         |
| p:   | 0,7  |         |         |
| q:   | 0,3  |         |         |
| NIVEL DE CONFIANZA: 1- $\alpha$                              | 0,943  |         |         |
| AREA A LA IZQUIERDA DE -Z                                    | 0,0285   |         |         |
| -Z   | -1,903   |         |         |
| Z  | 1,903  |         |         |
| TAMAÑO DE MUESTRA INICIAL: n0                                | 302,328245   |         |         |
| regla:   | $\frac{n_0}{N} > 0,05 \rightarrow n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$ |         |         |
| n0/N   | 0,00649358   |         |         |
| EL TAMAÑO DE MUESTRA n es:                                   | 300  |         |         |
|  |  |         |         |
| ESTRATO  | POBLACIÓN  | %       | MUESTRA |
| DOCENTES   | 3256   | 6,99%   | 21      |
| ALUMNOS  | 40383  | 86,74%  | 261     |
| ADMINISTRATIVOS  | 2919   | 6,27%   | 19      |
| TOTAL  | 46558  | 100,00% | 300     |

Fuente: Elaboración propia

### 3. Resultados

Teniendo en consideración un conjunto de factores que conllevan a una forma o estilo de vida de cada individuo, dentro de los que se consideraron para esta investigación, la parte educativa, social, económica, cultural, física, mental, psicológica, emocional, etc., tenemos que, más de un tercio de nuestra población muestra, tiene como jefe de familia a un profesional, son titulares de la propiedad predial, y que cuentan con los servicios básicos y medios indispensables, para una relativa calidad de vida.

Luego de este pequeño preámbulo anotaremos algunos resultados que nos parecen relevantes presentar en esta oportunidad.

#### 3.1. Salud física y emocional del sanmarquino

En cuanto a la percepción que el sanmarquino tiene con respecto a su salud física y emocional, manifiesta en casi un promedio del 50% que se siente bien en ambos aspectos, pero sin dejar de mencionar que aproximadamente la mitad de la población encuestada refiere sentirse mal y regular, tanto en el aspecto emocional como físico, aspecto importante a atender.

### **3.2. Percepción del sanmarquino sobre la depresión**

Al hacer la pregunta más directa con respecto si en el último mes se ha sentido deprimido una importante población (85 de 300) refiere que sí. Importante cifra, para nuestro país, donde las políticas de salud no advierten mayor relevancia a la salud mental, teniendo conocimiento en el ejercicio profesional de los jefes de bienestar de las diferentes facultades, de antecedentes en los tres estamentos, se recabó dicha información, sin dejar de mencionar lo estigmatizado del tema, donde un 10% se abstuvo de contestar.

### **3.3. Participación en programas de salud preventivo-promocionales**

En esta oportunidad se preguntó sobre su participación en aspectos preventivos promocionales de la salud, mostrando que: el aspecto de la salud oral es dejada de lado, donde un 51% refiere no tener interés al respecto. Pero si dedican alguna importancia al aspecto médico y refieren que si participan de alguna forma en actividades de prevención de la hipertensión, triglicéridos y colesterol, así como también dicen atender lo referente al cuidado de la piel y se protegen de los rayos solares con cremas, lentes y gorras respectivamente. Pero un preocupante porcentaje de más del 90% y teniendo en cuenta que esta población mayoritariamente es joven y adolescente, refiere que no participa en campañas de salud sexual reproductiva, con las implicancias que esto representa en su desarrollo integral.

96

### **3.4. Uso de tiempo libre y de recreación**

Este punto va ligado a los estilos de vida saludables, por ende es de mucha importancia la percepción, conocimiento y uso de su tiempo libre y recreación.

A esta pregunta respondieron masivamente que si le dan importancia a su tiempo libre y de recreación, el cual es usado para compartir con la familia en espacios como son los parques, cines, etc. Asimismo inferimos que, por ser miembros de un centro de estudios superiores, casi la mitad de la población estudiada refiere dedicar su tiempo libre a otros estudios.

### **3.5. Consumo de cigarrillos, licor, café y efectos**

Del total de esta población un 15 % acepta consumir cigarrillos y cuando se les pregunto si dejarían que otro fume en su presencia convirtiéndose en fumador pasivo, más de la mitad refiere que no permitiría que fumen en su presencia, lo que nos demuestra que si tienen conocimiento de lo nocivo de este hábito.

Por otro lado tenemos un interesante dato, ya que solo 22 encuestados aceptaron consumir licor, que representa un pequeño porcentaje de la muestra. Asimismo 52 personas refieren tomar más de dos tazas de café al día.

### **3.6. Consumo de agua, frutas, verduras, menestras y cereales.**

Si bien refieren los entendidos “que somos lo que comemos” en este punto tenemos datos halagüeños donde más del 50% en promedio refiere tomar más de 4 vasos de agua al día, incluir diariamente en su alimentación frutas, verduras, menestras y cereales. Pero que contrasta con la afirmación de más del 58% que refiere consumir comida rápida dentro de los que mencionaron hamburguesas, pizzas y otras formas de frituras.

### **3.7. Consumo de pollo, carnes rojas y pescados.**

Estando la UNMSM, ubicada en la capital donde se oferta mayormente el pollo, tenemos que más del 90% refiere consumir esta ave, seguido del pescado y la carne roja.

### **3.8. Actividades físicas y deportivas**

Refieren incorporar las caminatas en su rutina diaria, en un número de 45 personas dicen asistir al gimnasio, por lo que promediando entre las diferentes actividades físicas y deportivas se considera que solo un 27.5% de esta población de la comunidad estudiantil materia de la investigación, practica deporte o actividades físicas, llevando una vida sedentaria en la mayoría de los casos con sus efectos perjudiciales para la salud. En este sentido la OMS advierte que si no invertimos en revertir esta tendencia, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad.

## **4. Conclusiones**

Lo importante de esta investigación es que se proyectó hacia toda la población universitaria sanmarquina, recogiendo información actual importante para que sea un referente para los tomadores de decisiones, porque nos presenta problemáticas que repercutirán a corto, mediano y largo plazo en el desarrollo integral de los estudiantes, específicamente en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y otros que impactaran en el aspecto biosicosociocultural y desarrollo de sus integrantes.

Para lo cual urge tomar conciencia de la importancia de incorporar en las políticas institucionales y los currículos, aspectos de hábitos saludables, actividad física, para que se modifiquen conductas y costumbres nocivas para la salud e incorporemos a la sociedad profesionales íntegramente formados que aporten al desarrollo del país.

Sin dejar de mencionar que consideramos urgente la formación de una red de universidades públicas saludables, donde la Decana de América lidere al sector, en vista de que nuestros pares del sector privado nos tomaron la delantera.

## **5. Agradecimiento**

En esta oportunidad vaya mi agradecimiento a todos los que colaboraron con entregar información para la presente investigación, así como también a mi asesor de tesis que si vio la importancia de abordar este tema, que coadyuvara al bienestar de la población universitaria materia del presente estudio.

## 6. Literatura Citada

**Ministerio de Sanidad y Consumo** (1999). Promoción de la Salud: Glosario. OMS. Madrid. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>

**Carrasco Diaz, S.** (2005) Metodología de la Investigación Científica. Perú.

**Leignadier y Valderrama** (2004) Elaboración un Programa de Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida en Estudiantes Universitarios.

**Quira, Marisela; Moreno, Duran San Salvador** (2004) “Programa Escuela Saludable y Desarrollo Personal en Niños y Niñas de Educación Parvularia”. El Salvador

REVISTA DE INVESTIGACIÓN MULTIDISCIPLINARIA



<http://www.ctscafe.pe>

Volumen II- N° 6 noviembre 2018

177

*Contáctenos en nuestro correo electrónico  
[revistactscafe@gmail.com](mailto:revistactscafe@gmail.com)*

Página Web:  
[www.ctscafe.pe](http://www.ctscafe.pe)

Blog:  
<https://ctscafeparaciudadanos.blogspot.com/>

Facebook  
<https://www.facebook.com/Revista-CTSCafe-1822923591364746/>