



INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA
PROMOVER EL CAMBIO DE ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y LA MEJORA DE ESTILO DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE TECNOLOGÍA MÉDICA DE LA UNIVERSIDAD
SAN JUAN BAUTISTA**

**PRESENTADA POR
CRISTHIAN SANTIAGO BAZAN**

**ASESORA
NÉRIDA GLADYS REY CÓRDOVA**

TESIS

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN EDUCACIÓN

LIMA – PERÚ

2017



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA PROMOVER EL
CAMBIO DE ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA MEJORA DE
ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE TECNOLOGÍA MÉDICA DE LA
UNIVERSIDAD SAN JUAN BAUTISTA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN
EDUCACIÓN**

PRESENTADO POR:

MG. CRISTHIAN SANTIAGO BAZAN.

ASESOR

Dra. NERIDA REY CÓRDOVA

LIMA - PERÚ

2017

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA
PROMOVER EL CAMBIO DE ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y LA MEJORA DE ESTILO DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE TECNOLOGÍA MEDICA DE LA UNIVERSIDAD
SAN JUAN BAUTISTA**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Dr. Nérida Rey Córdova

PRESIDENTE DEL JURADO:

Dr. Oscar Rubèn Silva Neyra

MIEMBROS DEL JURADO:

Dr. Carlos Augusto Echaiz Rodas.

Dra. Patricia Edith Guillèn Aparicio.

DEDICATORIA.

A Dios, mis padres y los
estudiantes universitarios de
Tecnología Médica y Tecnólogos
del Perú.

AGRADECIMIENTO

A los futuros Tecnólogos Médicos de la UPSJB, por su apoyo y participación en el estudio.

ÍNDICE

	Pág.
Portada	i
Título	ii
Asesor y miembros del Jurado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACS	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	
1.1 Antecedentes de la investigación	13
1.2 Bases teóricas	18
1.3 Definición conceptual	28

CAPÍTULO II. VARIABLES

2.1	Operacionalización	30
-----	--------------------	----

CAPÍTULO III. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Diseño metodológico	32
3.2	Tipo de investigación	32
3.3	Enfoque	32
3.4	Diseño muestral	32
3.5	Técnicas de recolección de datos	33
3.6	Técnicas estadísticas para el proceso de información	34
3.7	Aspectos éticos	34

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1	Presentación de los resultados	36
-----	--------------------------------	----

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

	CONCLUSIONES	44
--	--------------	----

	RECOMENDACIONES	46
--	-----------------	----

	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
--	----------------------------	----

ANEXOS

Anexo N° 1	Cuestionario de estilos de vida saludable	55
Anexo N° 2	Programa de intervención educativa	59
Anexo N° 3	Análisis de fiabilidad del instrumento	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1	Dimensión cuidado físico en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB-2016.	36
Tabla N° 2	Dimensión social en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB-2016.	38
Tabla N° 3	Dimensión mental en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB-2016.	39
Tabla N° 4	Dimensión ético moral en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB-2016.	40

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia un programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de trabajo de los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad San Juan Bautista. Fue un estudio de tipo técnico y diseño cuasi experimental. La muestra de estudio incluyó a 94 estudiantes, divididos en grupos: A (grupo experimental) y B (grupo control), tuvo una duración de 12 sesiones en el Semestre Académico 2016-II; los instrumentos empleados para medir los estilos de vida saludable se aplicó un cuestionario de 30 preguntas cuya confiabilidad (Alfa de Crombach) alcanzó el valor de 0.995, considerándose una alta fiabilidad. Se utilizó la Prueba T Sudent, el cual afirmó que existe diferencia significativa entre los promedios del pre-test y el post test que permitió establecer que el programa de intervención educativa influye en los estudiantes de la UPSJB .En cuanto a las dimensiones del estilo de trabajo en los estudiantes de Tecnología Médica: la dimensión cuidado físico $p=0.000$; dimensión social 0.025 ; dimensión mental $p=0.000$; dimensión ético moral $p=0.002$.Concluyendo que el programa influye positivamente en los estudiantes de Tecnología Médica.

Palabras claves: Actitud, actividad física, estilos de vida, universitarios, Tecnología Médica

ABSTRACS

The present research had as objective to elaborate and validate a program of educational intervention to promote the change of attitude towards the physical activity and the improvement of the lifestyle of the Students of Medical Technology of the University San Juan Bautista. It was a study of technical type and quasi experimental design. The study sample included 94 students, divided into two groups: A (experimental group) and B (control group), had a duration of 12 sessions in the Academic Semester 2016-II; The instruments used were the Canopy test that measured the attitude towards physical activity, to measure healthy lifestyles a questionnaire of 30 questions was applied whose reliability (Cronbach's alpha) reached the value of 0.95, being considered a high reliability. The dimensions of the lifestyle in the students of Medical Technology: the physical care dimension $p=0.000$; Social dimension $p=0.025$; Mental dimension $p = 0.000$; Ethical moral dimension $p=0.002$. Concluding that the program positively influences the students of Medical Technology.

Key words: Attitude, physical activity, lifestyles, university, Medical Technology.

INTRODUCCIÓN

La presente, tuvo la finalidad de determinar la influencia de un programa de intervención educativa en el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora en los estilos de vida saludable en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Privada San Juan Bautista, el cual permitirá una cultura de prevención y la práctica de comportamientos saludables en los estudiantes universitarios.

La universidad conlleva en el individuo a importantes cambios en diferentes aspectos en su vida, desde su ingreso a la universidad existen diferentes cambios relacionados en algunos factores académicos y adopción de conductas, típicas del quehacer universitario, entre ellas tenemos la presencia de trastornos de alimentación, falta de actividad física, trastornos depresivos y otros hábitos inadecuados hacia su salud integral, según avanzan en su formación académica van desarrollando conductas inadecuadas hacia su estilos de vida saludable, si no son atendidos de manera oportuna, podría atentar en su salud, disminuir su capacidad de aprendizaje, padecer algún tipo de discapacidad y afectar su calidad de vida.

La investigación, es un tipo de estudio técnico y de diseño Cuasi experimental, está, basada bajo un enfoque en la prevención de enfermedades no transmisibles, teniendo como escenario un centro de estudios de nivel universitario el cual es idóneo para el desarrollo de programas de educación sanitaria, que va permitir en los estudiantes universitarios mejorar la percepción de su salud.

La tesis presenta la siguiente estructura:

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I. Se muestra el "Marco teórico", donde se percibe la revisión de antecedentes, las bases teóricas con relación a la investigación, definición de términos básicos.

CAPITULO II. Se hace la presentación de las hipótesis y descripción de las variables y su definición operacional.

CAPITULO III. Se presenta la metodología, el diseño de investigación, la muestra, desarrollo de las técnicas de recolección de información, como procesar la información obtenida, así como aspectos éticos de la investigación.

CAPITULO IV. Se demuestra los resultados obtenidos en la investigación.

CAPITULO V. Se realiza el análisis de la discusión de los resultados, donde se comparan e interpretan los resultados, en correspondencia con las bases teóricas establecidos entre el criterio del autor y los otros autores.

Finalmente las conclusiones, discusión, recomendaciones y las fuentes de información bibliográfica.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

Quilla R. (2016), realizó la investigación titulada "Eficacia del programa adolescencia saludable para mejorar el estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio confesional". Como vemos su objetivo fue, establecer un programa saludable en adolescentes, mejorando su estilo de vida. El diseño mostrado de investigación correspondió al pre experimental; con una muestra de estudio integrada por 30 estudiantes entre las edades de 15 a 16 años, el estudio tuvo período de aplicación de cuatro meses con 10 sesiones educativas. Entre sus resultados se comprobó la eficacia del programa en el área de nutrición, área de ejercicio área de ejercicio, manejo del Stress y soporte Interpersonal. Concluyendo, el programa aplicado en los estudiantes, mejora los estilos de vida en los adolescentes, permitiendo un óptimo desarrollo de sus habilidades y calidad de vida, concluyendo el programa aplicado en los estudiantes, mejoró los estilos de vida en los adolescentes,

permitiendo un mejor desarrollo de sus habilidades y mejora de su calidad de vida.

Shahnazi, H. (2016), realizó una investigación titulada "Can the Basnef Model Help to Develop Self-Administered Healthy Behavior in Iranian Youth". Su objetivo fue determinar la efectividad del programa basado, en el desarrollo de habilidades del control de estilo de vida auto administrado en jóvenes. El enfoque de estudio fue cuantitativo de diseño cuasi experimental. La muestra escogida correspondió a 288 estudiantes de secundaria entre las edades de 15 y 17, la muestra fue dividida en grupos experimentales y de control, realizando cuatro sesiones educativas. Los resultado de la investigación demostraron en la presente, que las creencias y actitudes acerca de la nutrición del grupo de intervención mejoraron significativamente tanto para hombres como para mujeres ($P = 0,001$). Los autores concluyeron que el modelo BASNEF, fue eficaz para fomentar la mejora en las conductas de sus hábitos alimenticios saludables y mejora de los estilos de vida en una edad temprana.

Mahdipour, N. (2015). En su investigación titulado "Effect of educational intervention on health promotion and lifestyles: focusing on middle-aged woman". Demostrando que el objetivo fue determinar el efecto en la aplicación de una intervención educativa en los estilos de vida saludable en mujeres. La metodología empleada se dio dentro del enfoque mixto (cuanti-cualitativo) de diseño cuasi experimental. La muestra de estudio fue conformada por 88 mujeres, quienes fueron seleccionadas a través del

muestreo aleatorio de dos centros de salud, se midió los estilos de vida. Los resultados revelaron una mejora en el grupo de intervención, en las variables salud mental, la relación interpersonal y actividad física ($p=0,001$). Sin embargo, en la nutrición el aumento medio no fue significativo ($p=0.113$). Concluyendo que la intervención educativa es beneficiosa para diversos aspectos de los estilos de vida de las mujeres de mediana edad.

Mendieta, D. (2014), realizó una investigación titulada "*Efectividad del Programa Educativo Aprendiendo Estilos de vida*". Su objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo denominado Aprendiendo Estilo de Vida Saludable. La muestra estuvo conformada por 21 estudiantes. La metodología que se empleó correspondió a un diseño cuasi experimental, se tuvo dos grupos de estudio. Los resultados demostraron la efectividad del programa educativo propuesto, siendo que los estudiantes después de la intervención, el 100% de los participantes presentaron mejora en sus estilos de vida. Concluyendo, el Programa de Intervención educativa mejoró los estilos de vida de los participantes del estudio.

Veramendi, N. (2013), realizó una investigación titulada "*Intervención de estrategias de enseñanzas en estilos de vida saludable en amas de casa, localidad Pillcomarca-Huánuco 2012*". Por consiguiente, su objetivo fue determinar las técnicas de enseñanza de los estilos de vida saludables. La metodología empleada correspondió al enfoque cuantitativo de diseño

cuasi experimental. La muestra contó con la participación de 60 amas de casa, del Distrito de Pillcomarca – Huánuco. Entre sus resultados se comprobó que hubo una mejora significativa en los estilos de vida. Concluyendo. El programa influye en los hábitos alimenticios, rutinas de ejercicio, exposición a conductas nocivas, manejo del estrés, controles médicos en la prevención de enfermedades, práctica de un adecuado sueño y descanso.

Matute, P. (2010), realizó una investigación titulada *“Programa educativo: Estilos de Vida Saludable y su impacto en pobladores del pueblo joven Túpac Amaru. Iquitos 2007-2008”*. Su objetivo fue Demostrar un programa educativo en estilos de vida saludable en los años 2007 y 2008. Se utilizó el enfoque cuali cuantitativo, de diseño cuasi experimental. La muestra requerida fue de 29 sujetos, la cual se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico a criterio del autor. Los resultados demostraron que la intervención educativa es favorable en los investigados. Concluyendo, la intervención educativa integral permite cambios en el comportamiento en las prácticas saludables de manera progresiva en la población de estudio.

Pérez A. (2007), realizó una investigación titulada *“Diseño y evaluación de un programa para desarrollar estilos de vida: promotores de salud universitario”*. Su objetivo fue diseñar y evaluar, un programa en fomentar promotores en universitarios”. La muestra fue conformada por estudiantes de Psicología de la BUAP. Los resultados demostraron tener discrepancias significativas en el grupo experimental en las variables nutrición ($p=0.03$);

responsabilidad en salud ($p=0.001$); actividad física ($p=0.004$) y manejo del estrés ($p=0.004$). Concluyendo, la efectividad del taller es efectiva en la formación de promotores de salud en universitarios.

Limachi, K. (2011), realizó una investigación titulada *"Efectividad del programa educativo (Ejercicio es Vida) en los conocimientos, actitudes y practicas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiante del 3er año de enfermería de la Universidad Peruana Unión, Abril-Junio, 2010"*. Su objetivo fue establecer un programa educativo. La muestra requerida fue de 22 alumnos Su muestra se dio por medio de un muestreo no probabilístico, por conveniencia del autor. Estuvo basado en 25 sesiones educativas, con una frecuencia de 3 veces a la semana, durante dos meses. Los resultados demostraron que al finalizar el estudio los estudiantes presentaron mejor en sus conocimientos entre bueno y excelente, manteniendo actitudes positivas. Concluyendo el programa mejora el conocimiento hacia la práctica saludable en los investigados, favoreciendo en el cuidado de salud personal.

Espinoza, L. (2010), realizó una investigación titulada *"Efectividad de una intervención educativa sobre el desarrollo de competencias saludables y estilos de vida en la población estudiantil universitaria"*. Su objetivo fue evaluar el efecto acerca de las competencias saludables y estilos de vida en estudiantes universitarios. Su metodología se basó bajo un enfoque cuantitativo de diseño cuasi experimental, la muestra estuvo conformada por 50 estudiante universitarios con características sedentarias. Los

resultados demostraron que el programa fue positivo en el desarrollo de competencias saludables y modificación de estilos de vida.

López, I. (2007), realizó una investigación titulada "Mejora de los conocimientos, procedimiento y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de Intervención en educación física para la salud". Su objetivo fue establecer cuanto mejoran los conocimientos y actitudes de un grupo de estudiantes al aplicar un esquema de educación física para la salud". Los resultados demostraron un resultado estadísticamente significativo a comparación del grupo control en los aspectos conceptuales, procedimental y actitudinal del currículo. Concluyendo, el programa mejoró el aprendizaje en los estudiantes de educación secundaria.

Pérez, I. J. et al. (2003), realizó una investigación titulada "*Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de Actividad Física, orientada a la salud, tras un programa de intervención*". Su objetivo fue determinar las actitudes hacia la Actividad Física". Su diseño de estudio fue cuasi experimental. Los resultados demostraron un nivel de significación secundaria hacia la práctica de Actividad Física orientad a la Salud. Se empleó un diseño cuasi experimental, con dos grupo de estudio (grupo experimental y grupo control). Los resultados demostraron un nivel significativo en las actitudes orientadas hacia al producto y actitudes orientadas hacia el proceso. Concluyendo, las actitudes hacia la práctica de la actividad física, es importante en la adquisición de hábitos físicos-deportivos, para los adolescentes durante el tiempo de ocio.

1.2 Bases teóricas

1.2.1 Actitud hacia la actividad física en los estudiantes universitarios

Tener una actitud hacia la actividad física es trascendental para el desarrollo físico, mental e intelectual de la persona. La falta y/o carencia de esta actitud podría conllevar a varios problemas en la salud del ser humano. Para poder lograr un cambio de actitud entre los estudiantes que no la practican, es importante que se encuentren motivados. Es porque (Aguilar & Hernández, 2016), menciona que los principales factores que incentivan la práctica deportiva son: un horario y una adecuada disponibilidad de tiempo libre, teniendo en consideración, cercanía al domicilio en las que realiza la actividad física. Otros motivos serían por diversión y relacionarse con el grupo de amistades.

Cuando existe abandono de la práctica deportiva, este se produce por falta de tiempo debido a los estudios o el trabajo. En tal sentido, es evidente que esta escasez de tiempo constituye un serio obstáculo para que la persona logre habituarse a la actividad física. No obstante, es cierto también que existen porcentajes muy altos de individuos que admiten no practicarla sencillamente por pereza y desgano. Es por esto que se deben buscar nuevas estrategias de motivación para aumentar el número de adeptos a ella.

Las personas que evitan realizar actividades físicas por deicida, conforman un grupo proclive al sedentarismo, el cual es común y grave entre los jóvenes en general, presión del trabajo es tan acentuada para ellos que gran parte de su tiempo y energías las encauzan únicamente a ocuparse de los estudios. Por otro lado la masificación de la tecnología ha contribuido a proporcionar otras opciones de entretenimiento y reducir el interés por el ejercicio. Así mismo, la falta de instalaciones adecuadas constituye una razón importante la cual los estudiante de universidades no participan activamente en el ejercicio (Wang, 2013).

Los universitarios a pesar que tienen el conocimiento que el desarrollo de la actividad física son importantes para su salud. Esto no impide que lleven un estilo de vida sedentario, convirtiéndose en un problema de salud, en varios países en donde surgen diversas barreras en el comportamiento adquirido que inciden en la determinación de llevar una regular práctica de algún tipo de actividad física y/o seguir programas de ejercicios físicos. El sedentarismo es un fenómeno que va extendiendo en las diferentes sociedades, disminuyendo la calidad de vida de los sujetos desde edades tempranas. Observamos hoy cómo un hábito negativo que se transmite cual legado cultural de generación en generación. El reconocer, aceptar e interiorizar la importancia de la práctica regular de actividad física, permite que el ser humano

volver a las esencias de la evolución, de la vida del movimiento. (Martínez, 2008).

El profesional de la salud es el encargado de desempeñar un rol de modelo social y hábitos personales que influyan en la persona una cultura de prevención basado en la actividad físico deportivo. Una estrategia para mejorar su actitud es implantar un programa en la promoción de la salud física en los estudiantes de las universidades. De esta forma previene en los futuros profesionales que presenten, problemas de sobrepeso y otras enfermedades crónicas asociadas a la poca y/o nula actividad física. (Jiménez, 2016).

La actitud hacia la actividad física es un indicativo importante cuando se toma de decisiones relacionadas a la práctica deportiva, permitiendo reconocer su presencia en el tiempo. Un individuo posee mejora su actitud hacia la actividad física, le permitirá una mayor probabilidad de realizar ejercicio a diferencia de quien no presenta ningún tipo de interés en ella.

1.2.2 Los estilos de vida en los estudiantes universitarios

El estilo de vida o modo de vida, se define al conjunto de metas, planes, valores, comportamientos que se manifiestan en la vida familiar de la persona y en sus interacciones sociales. Es un

concepto interdisciplinario que implica una visión orientada a la salud de dominios físicos y psicológicos, social y espiritual (Lumbares, 2009 & Ghanei, 2016).

El cuidado físico en el estudiante universitario es importante, porque al mantener un óptimo funcionamiento del organismo, evitará el desarrollo de algún tipo de enfermedades que pueda adquirir en el medio ambiente que conlleve algún tipo de discapacidad.

La actividad física proporciona numerosos beneficios fisiológicos y psicosociales. La debilidad de la salud física y mental, incluidos los problemas metabólicos y cardiovasculares, se observa generalmente en jóvenes, la disminución sistemática en la Actividad física ha contribuido a una tendencia al sedentarismo. El entorno escolar y los educadores físicos, deberían de asumir su papel en la salud pública mediante la adopción de un programa integral de Actividad física (Hills, 2015).

El abandono de la práctica deportiva, generalmente se produce por la falta de tiempo que el estudio o el trabajo demanda en el estudiante universitario. Entonces es evidente que estos inconvenientes perjudican gravemente la adherencia a la actividad física (Aguilar, 2017).

En el cuidado físico se debe tener en consideración la alimentación saludable. Tener una alimentación saludable y buenos hábitos de vida se van desarrollando desde la infancia hasta la adultez. La dieta de los estudiantes universitarios, es un reto de importancia, siendo que supone cambios decisivos en sus estilos de vida en su desempeño académico y su salud.

El alumno debe de adquirir conciencia en sus hábitos de alimentación desde edades tempranas y así contribuir en la prevención de enfermedades crónicas y experimentando mejora en su salud. Durante la transición de la etapa universitaria se van a producir muchos cambios que afectan los estilos alimentarios de los jóvenes. Algunos factores van a ser relacionados con el tiempo de permanencia, aumento de las responsabilidades académicas, vivir sin la compañía de sus familiares y/o conocidos, entre otros factores afectando la alimentación, condicionando la salud de los estudiantes. Por otro lado, la actividad física es parte del estilo de vida saludable del individuo, el cual la O.M.S. la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, exigiendo gasto energético, incluyendo todas las actividades diarias que se realiza, desde las tareas del hogar, caminatas o traslados, actividad laboral, actividades sociales, etc. (OMS, 2015).

Diversos estudios donde demuestran que la actividad física (AF) de practica regular proporciona beneficia a la salud, en el plano fisiológico, psíquico y social (Reiner, 2013) .

Son preocupantes los bajos niveles de actividad física en niños, adolescentes y primera etapa de la adultez siendo que en esta etapa se consolidan hábitos de vida saludable. Por ello se debe priorizar en el desarrollo de estrategias en la disminución del número de jóvenes sedentarios (Hils, A.P., et al. 2015). La última fase de la adultez se produce una caída pronunciada de los niveles de actividad física (Han, 2008; Raustorp, 2013). Asimismo, en un estudio transversal en estudiantes escolares y universitarios se mostró que la población universitaria presentaba unos menores niveles de actividad física. (Cocca, 2013).

El deporte y/o actividad física presentan una relación con los estresores académicos universitarios. Es decir, una mayor percepción de tensión académica intensa, es menor la práctica deportiva y/o actividad física. Los estudiantes dedican mayor parte de su tiempo en cumplir labores académicas y no realizan alguna actividad física. (Damián, 2016).

El consumo de sustancias tóxicas, la alimentación no saludable, la actividad física, el consumo de bebidas con contenido de alcohol, tabaco, etc., afectan la salud en los jóvenes estudiantes. El consumo

precoz de estas sustancias, es de gran preocupación entre los más jóvenes, adoptando conductas que determinará el tipo de hábito que adoptará en su vida adulta. (Vaquero-Cristóbal, 2012).

La juventud es una etapa del ser humano, donde descubre y experimenta nuevas experiencias. Los compañeros de la universidad que consumen alcohol, tabaco y otras drogas suelen realizar comentarios sobre ello, dando la impresión de que todo el mundo lo hace, existen diversos factores pueden afectar a los jóvenes, e inducirlos al uso indebido de drogas, entre ellos, vivir en barrios donde se trafican y consumen drogas y donde no hay actividades complementarias extraescolares, extrauniversitarias (López Pinedo, 2012).

El sueño es un proceso fisiológico en el ser humano que involucra múltiples sistemas, el cual es considerado como una función indispensable para la vida, fundamentalmente para garantiza el bienestar físico y emocional del individuo, el cual le permita recuperar las energías perdidas en el haber diario. Este proceso complejo está considerado como una función biológica indispensable para la vida, fundamentalmente para garantizar el bienestar físico y emocional del individuo.

Por otro lado, el estrés académico tanto físico y mental, está relacionado con el sueño y descanso. (Lema, 2009). Es decir, el

estado de sueño y vigilia se relacionan con los síntomas del estrés académico. (Villarroel, 2014).

Los jóvenes universitarios suelen realizar actividades con el fin de relajarse y descansar, compartir con la pareja o amigos, la familia. Algunas ocasiones concurren a eventos culturales o artísticos. De manera que el tiempo de ocio se identifican con aspectos a considerar en promover estilos de vida saludable, particularmente los que trabajan mientras cursan los estudios (Varela-Arévalo, 2016).

Cuando se cultiva una actitud positiva ante las circunstancias y las adversidades. Permite, asimismo, adaptarse al estrés y superar las dificultades. Las personas que adoptan esta actitud disfrutan de un sólido bienestar emocional, se muestran optimista y gozan de relaciones sanas. El bienestar psicológico y el desarrollo de actitudes positivas proporcionan la capacidad de trazar y llevar a cabo planes realistas para lidiar con los factores estresantes de la vida. De igual manera, permite lograr una visión equilibrada de sí mismo, confianza, fortaleza y capacidad para enfrentar retos, adquiriendo destrezas de comunicación y facilidad para la solución de problemas. (Yorde Erem, 2014).

Los estudiantes universitarios enfrentan múltiples factores que pueden desencadenar problemas en la salud mental. (Rosas,

2011) hace mención a que, desde el inicio a la vida universitaria, se encuentran en circunstancias que lleguen a ser vulnerables en su salud. Conforme el estudiante avance por las distintas etapas de su carrera universitaria, las exigencias se volverán cada vez mayores. En muchos casos, deberá solventar él mismo sus gastos, por lo que buscará alguna actividad laboral para culminar su formación académica, sin afectar la economía de la familia. Asimismo, va tomando conciencia de que, al culminar la universidad, deberá competir por una plaza laboral. Por lo expuesto, es necesario evaluar los niveles de depresión en los estudiantes universitarios.

Las altas tasas de prevalencia de problemas mentales en la formación médica y en la vida profesional plantean una necesidad de prevención. Se ha demostrado que los diferentes tipos de intervención resultan efectivos pero se sabe poco sobre el éxito relativo de los diferentes tipos de intervenciones de manejo del estrés con limitaciones metodológicas (kuhlmann, 2016).

Un entorno social saludable es importante para lograr un cambio en los grupos de jóvenes profesionales. En el caso de no tener este tipo de ambiente podría afectar la inserción social, creando una situación de riesgo y llegando a constituir un problema de salud pública y letalidad indirecta (Ledesma, 2015).

El modo en que viven los estudiantes universitarios, va depender de diversas influencias, tanto personales y socioeducativas. En cuanto a lo personal incluye las actitudes, habilidades, comportamientos, autoestima y habilidades, así como en lo biológico. Guerrero Montoya, en su concepto hace mención: “está en reconocer que la percepción de los individuos sobre su estado de bienestar físico, social, psíquico y espiritual depende en gran parte de sus propios valores y creencias, de su contexto cultural e historia personal.” (Guerrero Montoya, 2010).

El apoyo social supone una ayuda emocional, informativa, material y física, así como el estímulo de otros grupos tales como los vecinos, familia, amigos y líderes de la comunidad. Son ellos quienes harán posible practicar comportamientos que conduzcan a estilos de vida saludables. En contraparte, las barreras sociales se definen como dificultades, molestias e inconvenientes en llevar a la práctica tales comportamientos, debido a interacciones interpersonales, situaciones sociales o sistemas de salud, que incluyen las barreras interpersonales (como el estímulo y el respeto por sus semejantes), barreras situacionales (como las reuniones sociales después del trabajo) y oportunidades limitadas y barreras del sistema de salud (Mizutani, 2016).

Finalmente, el aspecto ético es importante en el cambio de actitud en la actividad física y estilos de vida del universitario. Partiendo

del respeto a las normas, la solidaridad, el compromiso y la tolerancia hacia el prójimo se lograrán cambios significativos en la socialización con los compañeros de clase, facilitando despertar el interés hacia la actividad física y deportiva.

La formación de profesionales no es solo académica, sino de una manera integral, siendo que existe una crisis moral que afecta a la sociedad en su conjunto en todos los niveles. Conviene recordar que los valores son de naturaleza sociocultural, producto de la experiencia. (Campos, 2009).

1.2.3 Importancia de los programas educativos en universitarios

Uno de los propósitos de las instituciones educativas es la implementación de programas para promover y proteger la salud de la comunidad universitaria. Proteger el medio y contribuir al desarrollo humano sostenible, impulsando la educación en salud, así como fomentar las conductas saludables. Creando ambientes de aprendizaje y de trabajo que conduzcan al bienestar (Meda, 2012). El Ministerio de Salud en el año 2015, sugiere la promoción de universidades saludables. Ello con el propósito de consolidar espacios dentro de la universidad como un espacio en el que se cumplen las cinco funciones básicas de la promoción de la salud: reforzar la acción en las comunidades, fomentar aptitudes personales en el cuidado de la salud, organizar los servicios de

salud en los centros de enseñanza superior y generar políticas públicas de salud y entornos saludables. (Minsa, 2015).

La salud en ámbito educativo es parte de la visión integral, multidisciplinaria y transdisciplinaria de una institución. Abordar la salud en el contexto de la educación universitaria trasciende en la incorporación de conocimientos sanitarios para los estudiantes en cuanto la prevención de la salud, así como generar espacios que promuevan conductas y estilos de vida saludables en las personas. (Malpica, & Dugarte, 2017).

Resulta esencial diseñar programas de intervención educativa en los sujetos que tengan el deseo de modificar su comportamiento, ajustando las estrategias en función del estado de cambio en el que se sitúe cada individuo. Este hecho resulta relevante siendo que en la etapa universitaria las personas pueden consolidar un estilo de vida saludable. (Práxedes, 2016).

Los programas educativos deben de contar con personal competente, previamente capacitado y comprometido, el cual influya en el contenido del programa, las clases impartidas deben incluir una variación de actividades motivadoras, para permitir en el estudiante un cambio gradual en su actitud hacia las diferentes conductas saludables. (Abildsnes, 2017).

1.3 Definiciones conceptuales

1. **Actitud.** Es el estado de ánimo, el cual se expresa el ser humano.
2. **Aptitud.** La capacidad de una persona para poder realizar una acción.
3. **Bienestar.** Es el estado del individuo en todas sus dimensiones tanto físico como mental que le proporciona sentimiento de satisfacción y tranquilidad.
4. **Deporte.** Es un tipo de actividad el cual está basado a normas, en una competición, habilidad, fuerza física y/o destreza.
5. **Ética.** Estudia la moral y el comportamiento humano.
6. **Hábito.** Comportamiento repetitivo que se realiza de manera regular.
7. **Interpersonal.** Relación recíproca entre dos o más personas.
8. **Moral.** Conjunto de normas y conductas, para poder dirigirse en la comunidad.
9. **Saludable.** Hace referencia lo que es para conservar y/o restablecer la salud.
10. **Sedentarismo.** Estilo de vida no saludable, donde los individuos a penas no hacen algún tipo de actividad física y/o actividad deportiva, el cual puede afectar su condición física y mental.

CAPÍTULO II: VARIABLES

2.1 Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Pregunta	Valor	Instrumento		
Variable Independiente							
Aplicación del programa de intervención educativa				<ul style="list-style-type: none"> • Aplica el programa (grupo experimental) • No aplica el programa (grupo de control) 	Aplicación del programa de intervención educativa		
V. Dependiente							
Grupo Casos (47 participantes)				Grupo Control (47 participantes)			
Variable	Dimensión	Indicador	Pasos	Variable	Dimensión	Indicador	Pasos
V. Estilo de vida saludable	Cuidado Físico	Alimentación saludable.	Paso 1 : Se tomara una Prueba de Entrada (Pre test)	V. Estilo de vida saludable	Cuidado Físico	Alimentación saludable.	Paso 1 : Se tomara una Prueba de Entrada (Pre test)
		Consumo de sustancias tóxicas	Paso 2. Se aplicara el			Consumo de sustancias tóxicas	Paso 2. Se entregará
		Actividad Física				Actividad Física	

		Sueño y Descanso	Programa de Intervención Educativa de 12 sesiones de clase Paso 3. Se tomará un examen final (Post test)			Sueño y Descanso	trípticos a cada participante con los mismos temas expuestos en el grupo caso en 12 sesiones diferentes Paso 3. Se tomará un examen final (Post test)
Dimensión Social	Trabajo en Equipo Relaciones Interpersonales Actividades lúdicas y Deportivas			Dimensión Social	Trabajo en Equipo Relaciones Interpersonales Actividades lúdicas y Deportivas		
Dimensión mental	Liderazgo Control de stress Toma de decisiones Autoestima			Dimensión mental	Liderazgo Control de stress Toma de decisiones Autoestima		
Dimensión ético Moral	Actitud hacia las normas Solidaridad Compromiso Tolerancia en la competitiva			Dimensión ético Moral	Actitud hacia las normas Solidaridad Compromiso Tolerancia ante la competitiva		

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1 Diseño metodológico

Estudio Cuasi-Experimental, basado a un enfoque cuantitativo, se tuvo en consideración dos grupos de intervención: Grupo A (Grupo Caso); Grupo B (Grupo Control).

De corte longitudinal y prospectivo.

3.2 Tipo de estudio

Por su naturaleza es un estudio de Investigación Técnica o tecnológica, cuasi experimental, por haberse desarrollado un Programa de Intervención educativa con el propósito de mejorar la actitud hacia la actividad física y los estilos de vida en los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB.

3.3 Enfoque

La presente, es un estudio de enfoque cuantitativo, porque se analizarán los datos numéricos a través de la estadística, para verificar la hipótesis planteada y dar solución a las preguntas de investigación.

3.4 Diseño muestral

La muestra, fue obtenida a través de un muestreo aleatorio. Los grupos han sido elegidos, de forma que cada grupo de la población tuvo oportunidad de salir en la muestra.

Teniendo en consideración dos grupos:

Grupo Experimenta: Está conformado por 47 estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la UPSJB.

En el grupo control: Está conformado 47 estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la UPSJB.

3.5 Técnicas de recolección de datos

a) Métodos a utilizar:

Se tuvo en consideración el método de observación directa. Se utilizó un registro visual acerca de los cambios de actitud en la actitud hacia la actividad física y los estilos de vida saludable de los

estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB, para obtener datos cuantitativos.

Método de encuesta-entrevista.

Se utilizó el método de encuesta-entrevista, donde se empleó formatos previamente validados para la observación directa y la encuesta entrevista de los participantes asignados a los grupos de comparación.

Los instrumentos a utilizar son los siguientes.

Cuestionario de estilos de vida " El Universitario saludable", el cual consta de 30 preguntas, dividida en cuatro dimensiones, dimensión cuidado físico, dimensión social, dimensión mental, dimensión ético moral, tiene una confiabilidad de 0.995 según alfa de Crombach. (Anexo N° 2) (Anexo N° 3).

3.6 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Se tendrá en consideración para análisis de datos lo siguiente:

1. Se tuvo dos muestras independientes (Grupo experimental y grupo control); estos datos fueron obtenidos y procesados en un software para análisis estadístico. Con los datos recolectados se procedió al análisis exploratorio, para poder evaluar la normalidad de las variables con la prueba Kolmogorov-Smirnoff y tomar la decisión de aplicar una prueba paramétrica (prueba T Student para muestras

independientes), una prueba no paramétrica denominada U de Man Whitney. Se calculó las medidas de tendencia central (la mediana aritmética y media)

2. Se tomó el valor de significancia menor a 0.05 ($p < 0.05$).
3. Finalmente los resultados fueron presentados en tablas de frecuencia con números, porcentaje, promedios y figuras.

3.7 Aspecto ético

En el desarrollo de la presente, se ofreció al participante toda la información, razones y beneficios que proporcionara este estudio, participaron de manera voluntaria el sujeto no estará en la obligación de participar, se respetó los principios básicos de la investigación científica (autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia), se hará entrega al participante un documento denominado "consentimiento informado, donde se explicó de manera breve, clara y concisa su contenido, los objetivos, riesgos y beneficios del estudio. Toda información obtenida en el estudio es completamente confidencial.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Presentación de los resultados

Tabla N° 1

Dimensión cuidado físico en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB

Estadístico	Grupo		T Student
	Control (n=47)	Experimental (n=47)	
<i>Antes</i>			
Media	21.5	21.6	t = -0.163
Desv. típ.	3.9	3.6	p = 0.871
<i>Después</i>			
Media	21.0	25.4	t = -6.195
Desv. típ.	3.6	3.3	p = 0.000

El puntaje de la dimensión cuidado físico de los estudiantes de tecnología médica al utilizar la prueba paramétrica T Student para muestras

independientes, se observa que, los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en sus puntajes de la dimensión cuidado físico (25.4 ± 3.3) después de la aplicación del programa de intervención educativa, respecto a los estudiantes del grupo de control (21.0 ± 3.6), siendo esta diferencia significativa. $p=0.000$.

Tabla 2

Dimensión social en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB.

Estadístico	Grupo		T Student
	Control (n=47)	Experimental (n=47)	
<i>Antes</i>			
Media	27.7	25.2	t = 2.422
Desv. típ.	4.8	5.4	p = 0.017
<i>Despues</i>			
Media	28.1	29.9	t = -2.273
Desv. típ.	3.7	4.3	p = 0.025

El puntaje de la dimensión cuidado físico de los estudiantes de tecnología médica al utilizar la prueba paramétrica T Student para muestras independientes, se observa que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en sus puntajes de la dimensión social (29.9 ± 4.3) después de la aplicación del programa de intervención educativa, respecto a los estudiantes del grupo de control (28.1 ± 3.7). $P=0.025$.

Tabla 3

Dimensión mental en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB- 2016.

Estadístico	Grupo		T Student
	Control (n=47)	Experimental (n=47)	
<i>Antes</i>			
Media	16.4	16.0	t = 0.511
Desv. típ.	3.8	4.7	p = 0.611
<i>Despues</i>			
Media	16.4	19.8	t = -3.908
Desv. típ.	4.7	3.7	p = 0.000***

El puntaje de la dimensión cuidado físico de los estudiantes de tecnología médica al utilizar la prueba paramétrica T Student para muestras independientes, se observa que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en sus puntajes de la dimensión mental (19.8 ± 3.7) después de la aplicación del programa de intervención educativa, respecto a los estudiantes del grupo de control (16.4 ± 4.7). Siendo la dimensión estadísticamente significativo. $P = 0.000$

Tabla 4

Dimensión ético moral en los estilos de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB- 2016.

Estadístico	Grupo		T Student
	Control (n=47)	Experimental (n=47)	
<i>Antes</i>			
Media	29.7	29.1	t = 0.679
Desv. típ.	4.0	5.3	p = 0.499
<i>Después</i>			
Media	29.7	32.5	t = -3.151
Desv. típ.	4.3	4.4	p = 0.002***

El puntaje de la dimensión cuidado físico de los estudiantes de tecnología médica al utilizar la prueba paramétrica T Student para muestras independientes, se observa que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en sus puntajes de la dimensión ético - moral (32.5 ± 4.4) después de la aplicación del programa de intervención educativa, respecto a los estudiantes del grupo de control (29.7 ± 4.3). Siendo la dimensión ético-moral estadísticamente significativo.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Discusión

En el presente se dará a conocer el análisis de los resultados hallados, contrastados con los de otros estudios realizados, los cuales se relacionan de manera directa e indirecta con las variables y muestra de investigación y opinión propia del autor. El programa de intervención educativa influye en promover el cambio de actitud hacia la actividad física ($p=0.000$), en la revisión bibliográfica, autores similares presentan similitud en su resultados en cuanto el indicador Actitud importancia percibida y Actividad práctica,(Pérez, 2003 & Lopez, 2007), se tendrá en consideración que el cambio de actitud hacia la actividad física está íntimamente ligada al tipo de estilo de vida que lleve el estudiante universitario, esto conllevará a la mejora su aprendizaje y su calidad de vida, estos tipos de programas preventivos es importante en las poblaciones infantiles y juveniles, con o sin alguna enfermedad, modificando sus patrones de conducta, resaltando que las funciones fisiológicas y cognitivas están

íntimamente relacionadas repercutiendo en cambios en los diversos sistemas de nuestro organismo.

En cuanto a la influencia en la mejora la del estilo de vida de los estudiantes de tecnología médica de la universidad San Juan Bautista $p= 0.000$, estudios relacionados demuestran similitud, con el estudio acerca de la influencia de los Programas de Intervención Educativa en los estilos de vida (Quilla, 2016), (Shahnazi, 2016), (Mahdipour, 2015) (Limachi, 2015), (Mendieta & Guevara, 2014) (Espinoza, 2010). (Matute, 2010). Así mismo, (Pérez, 2007). La aplicación de Programas de estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios es de vital importancia para una adecuada educación integral, el desarrollo personal, prevención de enfermedades en el futuro profesional, así mismo (Jiménez ,2016), hace mención que el profesional de salud, desempeñan un rol como modelos sociales, y sus hábitos personales influyen en su ejercicio profesional y la calidad de la prevención primaria que realizan.

Es necesario la formulación de programas preventivos en esta dimensión para que el estudiante pueda tener en óptimo desarrollo en los diferentes etapas de su vida, el cual permita el desarrollo integro de todas sus facultades, así como la implementación de la evaluación en la prevención del estrés y otros problemas que puedan perjudicar el estado mental del individuo.

Con respecto a la dimensión cuidado físico.

Se ha encontrado la dimensión cuidado físico estadísticamente significativo, $p= 0.00$, estudios similares como (Shahnazi, 2016), (Veramendi, 2012), (Quilla,

2016), (Madhipour, 2015), (Pérez, 2007), afirman este postulado, el cuidado físico es una condición en que la persona, toma conciencia acerca de salud corporal, en la prevención de riesgos que podrían afectar su funcionalidad. Elegir, una alimentación saludable no solo permitirá mejorar su óptimo estado de salud, sino mejorar su capacidad de aprendizaje el cual le permita un mejor desarrollo en sus actividades académicas, así mismo el evitar y/o disminuir el consumo de sustancias tóxicas, realizar actividad física, tener un descanso corporal, para que el estudiante tenga un óptimo rendimiento físico siendo uno de los pilares hacia el cambio de actitud hacia la actividad física y mejora de la calidad de vida. Con respecto a la dimensión social.

Se observó que existe un relación estadísticamente significativa $p=0.025$, estudios similares como (Mahdipour, 2015), (Limachi, 2011), El entorno social es importante para un cambio de estilo de vida, siendo que este cambio o modificación del estilo de vida de los grupos profesionales jóvenes ha afectado la salud de los mismos y la inserción social, creando una situación que preocupa a las actividades a la sociedad (Barragan, 2015), los estudiantes universitarios existen diversos factores el cual se refiere al medio físico y social. Pudiendo considerarse diversos niveles de influencia del entorno sobre los estilos de vida de las personas: desde un nivel inmediato (familia, medio laboral, grupos de amigos),

Con respecto a la dimensión mental.

Se observó que existe un relación estadísticamente significativa, $p=0.000$ estudios similares como: (Quilla, 2016), (Madhipour, 2015), (Pérez, 2015). Los

estudiantes universitarios son vulnerable a diversos problemas en su salud siendo que desde su ingreso, están sometidos a factores que contribuirán a volverlos vulnerables según avanzan en su formación profesional, como adaptarse a la vida universitaria, los horarios y las exigencias, las condiciones económicas, el sentimiento de alejamiento familiar, el fracaso, que pueden generar síntomas depresivos. (Rosas, 2011).

Con respecto a la dimensión ético moral.

Al observar que existe una relación significativa.

Existe una relación estadísticamente significativa, ($p=0.002$), estudios similares como (Shahnazi, 2016), hace mención que la actitud ético moral es importante en el cambio de actitud hacia la actividad física como en los diferentes estilos de vida saludable en el estudiante universitario, partiendo del respeto a las normas, creara en el estudiante cambios en su actitud , el compromiso de poder ejecutar diariamente sin presión u obligación, la solidaridad permitirá mejorar su sociabilización con sus demás compañeros de clase permitiendo despertar el interés hacia la actividad física.

Conclusiones

El Programa de intervención educativo influyó positivamente en el cambio de actitud hacia la actividad física y en los estilos de vida de los estudiantes del segundo ciclo de Tecnología Médica de la UPSJB. Los estudiantes universitarios, durante su estancia en la universidad, presentan múltiples ámbitos en los cuales pueden desarrollar un inadecuado estilo de vida (hábitos dañinos), es por ello que los programas de intervención educativa resultan importantes para mejorar los estilos de vida en la salud así como promover la salud integral del individuo.

En cuanto en el indicador del indicador: importancia percibida ($p=0.000$), Actitud hacia el indicador: Actividad práctica ($p=0.000$).

En cuanto a las dimensiones estudiadas en el Programa de intervención educativa, podemos observar lo siguiente:

Se ha demostrado que las siguientes dimensiones influyen significativamente en el Programa de Intervención educativa: la dimensión cuidado físico ($p=0.000$), dimensión social ($p= 0.025$), dimensión mental ($p=0.000$) y dimensión ético moral ($p=0.002$).

El Programa de intervención educativa presenta una influencia estadísticamente significativa en los estudiantes del segundo ciclo de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la UPSJB.

La presencia de la educación en las Ciencias de la Salud resulta fundamental porque impulsa una alternativa en el cuidado de la salud integral del estudiante. Para ello, se debe implementar programas que permitan el desarrollo de programas educativos en todas las instituciones de educación superior. Estas son uno de los tantos escenarios estratégicos en el cambio de comportamientos hacia estilos de vida que promuevan la salud en todas sus dimensiones, basados en un equipo multidisciplinario. Los estudiantes de la salud deben hallarse preparados, tanto a nivel físico como mental, con el objetivo de lograr un óptimo desarrollo de las funciones que se les van hacer encomendadas.

Recomendaciones

Las variables estudiadas son importantes en el desarrollo de los estudiantes universitarios y requieren ser atendidos por las autoridades sanitarias. En vista a ello, resulta necesario aplicar las siguientes medidas correctivas:

Promover programas de extensión social universitaria, enfocados en la modificación de factores de riesgos a través de diferentes estrategias didácticas en educación, contando con la participación activa del alumno, la cual resulta fundamental para el éxito del programa.

Coordinar con las autoridades de la UPSJB, programas en intervención educativa basados en el modelo propuesto, teniendo en consideración un enfoque preventivo promocional de la salud, orientados al fomento de salud integral del estudiante.

Proponer programas educativos donde se implanten estrategias que desarrollen hábitos saludables en los estudiantes universitarios, incidiendo en los cambios de actitud y de hábitos que mejoren su salud.

Capacitar promotores de salud preventiva, contando con la participación de alumnos, profesores y administrativos, comprometidos en la promoción de programas educativos que incidan en los estilos de vida.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Referencias bibliográficas

Referencias hemerográficas

- Arrieta, K. (2013). *Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados*. En Revista Colombiana de Psiquiatría
- Balderrama, J. (2014). *Actitudes hacia la actividad física y el deporte*. En Revista Ra Ximhai
- Campos, L. (2009). *Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios costarricenses*. En Revista. Costar Salud Pública.
- Campos C. (2013). *Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios costarricenses*. En Revista Costar Salud Pública.
- Carrillo-Mora, P. (2013). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. En Revista de la Facultad de Medicina (México).
- Cervera, F. (2013). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*. En Revista Nutrición Hospitalaria.
- Cocca, A. (2013). *Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios*. En Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.

- De Souza, M (2014) Comparación de los Programas de Actividad Física y Deporte dirigidos a la población Latinoamericana. En Revista Lúdica Pedagógica.
- Grimaldo M, P (2012) *Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud*. En Revista Psicología y Salud.
- Guerrero Montoya, L. (2010). *Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes*. En Revista Educare.
- Han, J. L. (2008). *Changes in women's physical activity during the transition to college*. American Journal of Health Education,
- Hills, A. (2015). *Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools*. En Revista Progress in cardiovascular diseases.
- Jimenez, J. (2016). *Desempeño motor y hábitos de actividad física en estudiantes universitarios en Costa Rica*. En Revista Ciencias del Movimiento Humano y Salud.
- Lam, E. (2016). *Strategies for successful recruitment of young adults to healthy lifestyle programmes for the prevention of weight gain: a systematic review*. En Revista Obesity Reviews.
- Ledesma, L. (2015). *Explorar el estilo de vida prevaleciente en estudiantes del área de la salud*. En Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad
- Lema, L (2009). *Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida*. En Revista Pensamiento Psicológico.
- Limachi, K. (2011). *Efectividad del programa educativo "Ejercicio es Vida" en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3º año de enfermería de la Universidad*

Peruana Unión, abril-junio 2010. En Revista Científica de Ciencias de la Salud,

- López, I. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. En Revista *European Journal of Human Movement,*
- López Pinedo, M. (2012). *Influencia del consumo de drogas en los estudiantes universitarios.* En Revista *Estomatología Herediana.*
- Malpica, A., & Dugarte, A. (2017). *Salud Integral y Calidad de vida de los estudiantes de Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo Valencia Venezuela.* En Revista *Dialógica.*
- Martínez L. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. En revista *Teoría y praxis investigativa*
- Matute, E. (2010). Programa educativo: “Estilos de vida saludable y su impacto en pobladores del pueblo joven Túpac Amaru. Iquitos 2007-2008”. En Revista *Conocimiento Amazónico.*
- Meda, R. (2012). *Educar para la salud en Educación Superior: Tendencias y retos.* En revista *Educación Ciencias de la Salud.*
- Mendieta, D. (2014). *Efectividad del Programa Educativo Aprendiendo Estilos de vida.* En Revista *Crescendo Ciencias de la salud.*
- Miranda, K. (2011). *Efectividad del programa educativo “Ejercicio es Vida” en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3° año de enfermería de la Universidad Peruana Unión, abril -junio 2010.* En Revista *Científica de Ciencias de la Salud*

- Mizutani, M. (2015). Model development of healthy-lifestyle behaviors for rural Muslim Indonesians with hypertension: A qualitative study. En Revista Nursing & health sciences
- Pérez, I. J., & Delgado Fernández, M. (2003). *Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de actividad*. En revista Psicología del deporte,
- Práxedes, A. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de *cambio*. En Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte,
- Quilla, R. (2016). Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional. En Revista Apuntes Universitarios,
- Raustorp, A. (2013). *Tracking of pedometer-determined physical activity: a 10-year follow-up study from adolescence to adulthood in Sweden*. En Revista Journal of Physical Activity and Health.
- Reiner, M. (2013). *Long term health benefits of physical activity a systematic review of longitudinal studies*. En Revista BMC public health.
- Rivera, R. (2012). *Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial*. En Revista de Psicología del Deporte.
- Rosas, M. (2011). *Niveles de depresión en estudiantes de Tecnología Médica*. En Revista In Anales de la Facultad de Medicina

- Sáenz Duran (2011). *Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia*. En Revista Clínica de Medicina de Familia.
- Vaquero-Cristóbal, R. (2012). *Review about state of alcohol consumption and physical sports practice*. En Revista Journal of Sport and Health Research
- Varela-Arévalo, M. (2016). *Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios*. En Revista Universidad y Salud.
- Veramiendi, N. (2013). *Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludables de las amas de casa, localidad de Pillcomarca-Huánuco 2012*. En revista de Educación y Desarrollo Social.
- Yorde Erem, S. (2014). *Cómo lograr una vida saludable*. En revista Anales. Venezolanos de nutrición.

Referencias electrónicas.

- Abildsnes, E. (2017). *Fun, influence and competence a mixed methods study of prerequisites for high school students`participation in physical education*. [Revista Electrónica]. Recuperado de <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4154-6>.
- Aguilar, J. (2017). *Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas*. [Revista Electrónica]. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318748478_Motivaciones_de_los_estudiantes_Universitarios_ante_la_practica_de_actividad_fisicodeportiva_de_tiempo_libre_Las_actividades_nauticas.

- Chen, J. (2014) The contributing of role of physical education in youth`s daily physical activity and sedentary behavior. [Revista Electrónica]. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2449571>.
- Frezier P. (2016). Acceptability proof of concept of internet delivered treatment for depression, anxiety, and stress in university students: protocol for an open feasibility trial. [Revista Electrónica]. Recuperado de <https://doi.org/10.1186/s40814-016-0068-9>.
- Ghanei. M. (2016). *Knowledge of helthy in Iran: a systematic review*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4844489/>.
- Kuhlmann, S (2016). *Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness based stress prevention training in Germany*. [Revista Electronica]. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/311962409_Coping_with_stress_in_medical_students_results_of_a_randomized_controlled_trial_using_a_mindfulness_based_stress_prevention_training_MediMind_in_Germany.
- Lumbreras, I. (2009). *Estilo de Vida y riesgos para la salud en estudiantes Universitarios: hallazgos para la prevención*. [Revista Electrónica]. Recuperado. <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>.
- Mahdipour, N. (2015). *The effect of educational intervention on health promoting lifestyle: Focusing on middle-aged women*. [Revista Electrónica]. Recuperado de <http://doi.org/10.4103/2277-9531.162334>.
- Ministerio de Salud. (2015) *Documento Técnico de Orientaciones Técnicas para promover universidades saludables*. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>.

- Organización Mundial de la Salud (2008). *Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Geneva. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/guide_increase_physical_activity/es/
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
- Shahnazi, H. (2016). *Can the basnef model help to develop Self-Administered healthy behavior in Iranian Youth?*. Recuperado de <http://doi.org/10.5812/ircmj.23847>
- Wang, D. (2013). *Helthy lifestyles of University Students in China and Influential factors*. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950>
- Varela-Mato, V. (2013). *Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline*. *International journal of environmental research and public health*. Disponible en <http://www.mdpi.com/1660-4601/10/8/3590>

Tesis

- Damian L. (2016). *Estrés Académico y Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Católica del Perú, Lima.
- Espinoza L. (2010). *Efecto de una estrategia de intervención educativa en el desarrollo de competencias saludables y estilo de vida en jóvenes universitarios chilenos* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.

- Fernández, A. (2015) Actitud hacia la actividad física en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, entre junio y julio del 2015. (tesis de licenciatura). Universidad Norbert Wiener, Lima.
- Villarroel, V. (2014). Calidad de Sueño en estudiantes de las carreras de Medicina y Enfermería. (Tesis Doctoral) Universidad de los Andes, Mérida.

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario de estilos de vida saludable " El Universitario saludable"

Reciba un cordial saludo, se hace llegar el presente, con motivo de recolectar datos acerca de los estilos saludables de vida saludable del estudiante universitario.

Marcar con una aspa " X ", en el casillero que Ud. crea conveniente. Rogamos su sinceridad al momento de contestar las preguntas en mención

Especialidad..... Edad..... Estado Civil.....
 N° encuesta.....

Entrevistador: Mg. Cristhian Santiago Bazán

N°		Nu nca	Muy Pocas Veces	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	¿Ud. consume comida no saludable (Comida chatarra)?					
2	¿Ud. consume una dieta equilibrada basada en los diferentes grupos alimentarios?					
3	¿Con que frecuencia ud consume alcohol?					
4	¿Con que frecuencia ud. consume cigarrillos?					
5	¿Ud. realiza actividad física como caminata, trote?					
6	¿Ud. realiza actividad deportiva para el cuidado de su salud?					
7	¿Disfruta ud. de su tiempo libre?					
8	¿Ud. después que realiza una actividad física, descansa para continuar otra?					
9	¿Ud. realiza las actividades académicas con sus compañeros de clase de manera ordenada?					
10	Ud. mantiene una adecuada relación con sus compañeros de clase?					
11	Ud. cuando trabaja en equipo, mi grupo de trabajo acepta las críticas de la mejor manera?					
12	Ud. participa activamente en las actividades sociales y/o culturales con sus compañeros de clase?					
13	Ud. participa con sus compañeros de clase en actividades deportivas?					

14	¿Ud. participa con sus compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas?					
15	¿Ud. cuando realiza una actividad académica la decisión es de todo el grupo?					
16	¿Ud. realiza "solo", sus actividades académicas?					
17	¿Tomo la decisión de hacer ejercicios cuando me encuentro mal de ánimos?					
18	Cuándo me siento estresado(a), hago ejercicios de relajación					
19	¿Cuándo tomo la decisión de hacer ejercicios lo hago?					
20	¿Cuándo tengo tiempo libre opto por hacer ejercicios?					
21	¿Siento que tengo un cuerpo imperfecto, por falta de actividad física?					
22	¿Siento que soy inferior a los demás, porque no practica ninguna actividad física como el resto de las personas?					
23	¿Cuándo Ud. participa de una actividad física y/o deportiva, respeto las normas del reglamento?					
24	¿Ud. respeta las normas establecidas por su centro de estudios?					
25	¿Ud. es solidario con su solidario con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema. ?					
26	¿Ud. es solidario con su prójimo?					
27	¿Ud. siente que se fatiga al hacer deporte y/o actividad física?					
28	¿Ud. siente presa, en practicar algún deporte y/o actividad física después de mis actividades académicas?					
29	¿Ud. es tolerante al fracaso cuando realiza una actividad?					
30	¿Ud. es tolerante con sus compañeros de clase cuando realiza alguna actividad?					

Anexo Nº 2

“Cambiando nuestra actitud hacia un nuevo estilo de vida”

1. Datos Informativo

Escuela Profesional	: Tecnología Médica.
Semestre	: 2016 – II.
Docente a cargo	: Mg. Cristhian Santiago Bazán.
Duración	: 60 min por cada sesión.

2. Fundamentación del Programa

La Universidad Privada San Juan Bautista, tiene como objetivo fomentar conocimientos en la carrera profesional que cursa, habilidades y cambios de actitud que promuevan la actividad física en el futuro profesional Tecnólogo Médico. Por ello, permitiendo un mejor desarrollo de la capacidad física, mental y basada en los principios éticos y morales de los estudiantes.

Siendo que los futuros profesionales de la salud son susceptibles a diversos problemas de salud por las características del tipo de vida personal que llevan. Ello a pesar de que poseen el conocimiento anatómico, fisiológico y de mecánica corporal, así como otros conceptos preventivos que constituyen parte de su formación académica. Conocimientos que la mayor parte del tiempo, lamentablemente, no suelen aplicar en su quehacer cotidiano.

Desde su ingreso a la universidad los futuros profesionales de salud hacen que se genere un cambio de actitudes modificando sus hábitos saludables, sometiéndose

a volverlos vulnerables en lo que se refiere a su salud. Según vayan progresando en la formación profesional, se adaptarán a la vida universitaria, horarios académicos, exigencias propias de la carrera profesional, que se tornarán cada vez mayores, no solo a nivel académico, sino también personal. Mención aparte merecen los problemas en torno a las condiciones económicas y situaciones familiares que si no son atendidos, llegan a originar trastornos depresivos que, a su vez, pueden significar el deterioro de la capacidad de aprendizaje, lo que entraña el riesgo de abandonar los estudios.

3. Competencias y sus componentes comprendidos del programa

3.1 Competencias

Al finalizar el programa, los participantes del programa, van adquirir las siguientes competencias:

1. Demuestra cambio de actitud hacia la actividad física, mejorando su calidad de vida, asumiéndolo con responsabilidad.
2. Aplica en su haber cotidiano un estilo de vida saludable, valorando su salud física y mental.

3.2 Capacidades

1. Realiza actividades físico deportivas, de acuerdo a sus capacidades físicas después de sus actividades académicas.
2. Aplica en su haber cotidiano el cuidado en su aspecto físico. Asumiendo la importancia de la prevención de la salud.
3. Socializa en su contexto, con disciplina en sus actividades académicas, valorando a sus compañeros de clase

4. Lidera dirigiendo a sus compañeros para alcanzar un bien común basándose en la responsabilidad que demanda el desarrollo de nuevas habilidades como líder.
5. El estudiante universitario practica los valores y principios que lo comprometen frente a la Universidad y la comunidad en general.

4. Estrategia didáctica o metodología

Método. El método a utilizar en el presente programas es la Exposición Didáctica siendo que es un procedimiento el cual el docente, se vale de los recursos en un lenguaje didáctico, presentando a los estudiantes un tema nuevo, analizando, definiendo y explicándolo. La exposición didáctica se propone fundamentalmente que el estudiante adquiriera comprensión inicial responsable para aprender el nuevo tema. (Carrasco, J.B. 2011)

Técnica de enseñanza

La técnica empleada para el desarrollo del programa consistirá en.

- Fase de Inicio: en donde el instructor presenta la información básica que será motivo de su exposición y se vale de recursos como videos, donde se aprecia el contenido de la sesión de aprendizaje.
- Desarrollo del tema: el docente presenta la información detallada acerca del contenido de la sesión.
- Fase de cierre y/o reflexiva: al finalizar la exposición, los participantes, reflexionan acerca del tema aprendido en la sesión de aprendizaje.

5. Recursos didácticos

Recursos didácticos para el docente.

- Electrónicos: dispositivos de almacenamiento, equipo multimedia, para la proyección de imágenes y videos, sobre una pantalla con la ayuda de una computadora portátil.
- Impresos Bibliográficos: fuentes de información Los materiales educativos y recursos didácticos, se utilizarán en el desarrollo del presente con el Software Power Point 2017 para Windows 10 e internet.

Para el alumno:

Se hará entrega una carpeta con el siguiente contenido: Un folder manila con 5 hojas A4 y un lapicero negro para la toma de apuntes, así como el cronograma de actividades y temas a desarrollar.

6. Evaluación del aprendizaje

La evaluación del programa de intervención educativa para promover la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de la UPSJB. Se tendrá en consideración lo siguiente parámetro.

Aplicación del cuestionario "El universitario saludable". Se el cual será tomado al Inicio y al finalizar el programa educativo cambio significativo en los estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios.

7. Consideraciones generales

- El coordinador del programa es el responsable de planear y coordinar las actividades propias del programa educativo, dando seguimiento junto con el tutor de la institución.

- Se entregará al estudiante los siguientes materiales: Un folder manila con 5 Hojas A4 y un lapicero negro para la toma de apuntes, así como el cronograma de actividades y temas a desarrollar.
- Parte de asistencia al programa educativo.
- Al final del programa se presentará un informe de seguimiento y evaluación del programa a coordinación académica

Cronograma de Actividades del programa educativo

Sesión	Contenido conceptual	Contenido procedimental	Recurso	Tiempo
1	Apertura del Programa Educativo: Bienvenida a los participantes al programa.	<p>Inicio: Observa y analiza un video introductorio motivacional al programa titulado " El cuidado de la salud" Participa con dinamismo en el programa de intervención educativa.</p> <p>Desarrollo: Procesamiento de prueba de entrada.</p> <p>Cierre : Reflexiona acerca de la importancia del programa en su vida personal.</p>	<p>Se tomará los Test de forma grupal teniendo en consideración las consignas del evaluador Se tendrá en</p> <p>Aplicación del Test cuestionario de estilos de vida saludable "Universitario saludable"</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p> <p>Total : 60 min</p>
2	La actitud del universitario hacia el cambio de la actitud física y deportiva	<p>Inicio: Observa y analiza la presentación de un video motivacional, titulado: "Aprender hacer actividad deportiva "</p> <p>Desarrollo: Identifica la importancia de los beneficios del cambio de actitud física y deportiva en su vida cotidiana</p> <p>Cierre: Se procede a discutir algunos aspectos importantes acerca de la importancia de un cambio de actitud hacia la actividad física y deportiva.</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min</p> <p>40 min.</p> <p>10min</p> <p>Total : 60 min.</p>

3	Actividades Lúdico deportiva	<p>Inicio: Observa y analiza la presentación de video dinámica & juego para jóvenes "La viejecita"</p> <p>Desarrollo: Conoce diferencia las diferentes actividades lúdicas y deportivas para que puede mantener un estado de salud óptima</p> <p>Cierre: Se procede a discutir las diferentes actividades lúdicas deportivas que se pueden practicar al finalizar sus actividades académicas.</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p> <p>Total : 60min.</p>
4	Consumo de Alimentación saludable y Consumo de Sustancias tóxica	<p>Inicio: Observa y analiza un video motivacional los estilos de vida saludable.</p> <p>Desarrollo: Identifica los tipos de alimentación saludable. Conoce las implicancias del consumo de sustancias tóxicas en su organismo y las consecuencias que trae en su salud física y mental.</p> <p>Cierre: Se procede a discutir la importancia sobre el consumo de alimento saludable.</p>	<p>..</p> <p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min.</p> <p>40 min.</p> <p>10 min</p> <p>Total 50 min</p>

5	<p>Actividad física</p> <p>Sueño y Descanso como medio de vivir una manera saludable</p>	<p>Inicio: Observa y analiza a través de un video " Importancia del Sueño"</p> <p>Desarrollo: Conoce lo importante de la actividad física y el descanso después de esta como medio preventivo en su salud física.</p> <p>Cierre: Se procede a discutir acerca de la clase expuesta y dar consejos acerca del tema.</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min. 20min 20min 10 min Total: 60 min</p>
6	<p>Relaciones Interpersonales y trabajo en Equipo</p>	<p>Inicio: Observa y analiza video motivacional "El compañerismo"</p> <p>Desarrollo: Conoce la importancia del trabajo en equipo en la participación académica. Conoce la importancia de la relación con sus compañeros de clase.</p> <p>Cierre: Se procede a discutir la importancia de una buena relación de amistad y liderazgo dentro de sus actividades académicas y cotidianas.</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min 20 min 20 min Total: 60 min</p>

7	Relaciones Interpersonales y trabajo en Equipo	<p>Inicio: Observa y Analiza un video motivacional "El compañerismo" La Importancia de la actividad física para la Salud</p> <p>Desarrollo: Conoce la importancia del trabajo en equipo en la participación académicas Conoce la importancia de la relación con sus compañeros de clase</p> <p>Cierre: Se procede a discutir la importancia del trabajo en equipo de manera armonios</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min 40 min 10 min Total: 60 min.</p>
9	El control de estrés en el estudiante universitario	<p>Inicio: Observa y analiza un video motivacional "UNEBO dinámica de liderazgo".</p> <p>Desarrollo: Conoce la importancia del control del estrés académico, laboral y en sus demás actividades habilidad para resolver conflictos que ponen en riesgo su capacidad mental tomando a la actividad física como un medio preventivo.</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min 40 min 10 min Total: 60 min.</p>

10	<p>Los valores del estudiante universitario : El respeto a las normas</p> <p>Solidaridad entre compañeros</p>	<p>Inicio: Observa y Analiza la proyección de un video motivacional "Tengo valores"</p> <p>Desarrollo: Conoce acerca de la importancia del cumplimiento de las normas y su aplicación en el cambio de actitud hacia un estilo de vida saludable</p> <p>Cierre: Se procede a discutir la importancia del respeto a las normas y la solidaridad que debe existir entre compañeros</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p> <p>Total: 60 min.</p>
11	<p>Compromiso como estudiante</p> <p>Tolerancia a la competitividad</p>	<p>Inicio: Analiza la importancia de "los valores en la actividad deportiva"</p> <p>Desarrollo: Identifica acerca de la importancia del valor del compromiso como parte de su formación persona Practica el valor de la tolerancia en las actividades lúdicas deportivas</p> <p>Cierre: Se procede a discutir la importancia del compromiso en las actividades cotidiana y tolerancia entre compañeros de clase</p>	<p>Se tendrá en consideración el uso de equipo multimedia para la presentación del video motivacional</p> <p>Uso de Equipo Multimedia y utilización del Programa Power Point para Windows 10</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p> <p>Total: 60 min.</p>

12	Cierre del Programa Evaluación Final.	<p>Inicio: Aplica lo aprendido, cambiando de actitud hacia la actividad física y mejora su estilos de vida Aplicación de una Prueba de salida</p> <p>Desarrollo: " Test de estilos de vida saludable en el estudiante Universitario " Se agradece a los estudiantes de la UPSJB por la participación del programa</p>	<p>Se tomará los Test de forma grupal teniendo en consideración las consignas del evaluador Se tendrá en consideración la presentación del programa por medio de la proyección de un video titulado " Los estilo de vida en la salud del estudiante Universitario</p> <p>Aplicación del Test Cuestionario de estilos de vida saludable " Universitario saludable</p>	<p>50 min</p> <p>10 min</p> <p>Total: 60 min</p>
----	--	---	---	--

ANEXO N° 3

Análisis de la fiabilidad del instrumento

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
P.1	77,36	722,051	,955	,995
P.2	78,42	727,127	,917	,995
P.3	77,94	726,934	,959	,995
P.4	78,30	736,030	,899	,995
P.5	78,24	731,814	,895	,995
P.6	78,21	726,985	,920	,995
P.7	78,03	728,593	,936	,995
P.8	77,73	733,705	,936	,995
P.9	77,91	728,710	,954	,995
P.10	76,88	733,422	,926	,995
P.11	77,73	719,767	,966	,995
P.12	78,00	721,188	,959	,995

P.13	77,82	737,653	,914	,995
P.14	77,67	737,604	,905	,995
P.15	77,36	728,239	,952	,995
P.16	77,88	725,360	,958	,995
P.17	77,76	721,189	,962	,995
P.18	78,12	726,672	,958	,995
P.19	77,24	713,627	,969	,995
P.20	77,94	728,809	,953	,995
P.21	77,82	715,153	,967	,995
P.22	78,39	736,496	,940	,995
P.23	77,39	738,434	,939	,995
P.24	76,45	738,006	,872	,995
P.25	77,42	741,252	,944	,995
P.26	77,33	739,104	,926	,995
P.27	77,58	733,939	,939	,995
P.28	77,67	742,979	,913	,995
P.29	77,33	729,604	,943	,995
P.30	77,48	739,508	,943	,995

Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Válidos	33	100,0
Casos Excluidos	0	,0
Total	33	100,0

Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,995	30