



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
COORDINACIÓN DE LA MENCIÓN BIOLÓGICA



Marzo 18, de 2016

Ciudadano (a):

Presente.-

Estimada profesora, atendiendo a la línea de investigación en la cual está suscrita, nos dirigimos a usted con el objeto de designarle como TUTORA del Trabajo Especial de Grado, cuyo título es: **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Caso de estudio: Estudiantes del Séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo**, así mismo, le comunicamos que la tutoría se inicia desde la formulación del proyecto en el 9no semestre hasta la culminación del Trabajo Especial de Grado en el 10mo semestre con la Jornada Divulgativa Interna (dos semestres)

Siendo esto requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado correspondiente al semestre 2S/ 2015

Agradeciendo su receptividad y colaboración, queda de usted;

Atentamente;

---

Prof. (a) Yadira Chacón  
Coordinadora de la Mención Biología  
FACE-UC

---

Prof. (a) Dra Carolina Barreto  
Coordinadora de Investigación  
Mención Biología FACE-UC



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA



## **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**Caso de estudio: Estudiantes del Séptimo semestre de Educación mención Biología de  
la Universidad de Carabobo**

**Tutor (a):**

Dra. Carolina Barreto

**Autores:**

Castillo Maurelys C.I. 19.426.745

Salón Nelly C.I. 21.097.610

Bárbula, marzo 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA



**ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE  
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**Caso de estudio: Estudiantes del Séptimo semestre de Educación mención Biología de  
la Universidad de Carabobo**

**Trabajo presentado como requisito parcial para optar al título de Licenciado en  
Educación**

**Tutor (a):**

Dra. Carolina Barreto

**Autores:**

Castillo Maurelys C.I. 19.426.745

Salón Nelly C.I. 21.097.610

Bárbula, marzo 2016

## DEDICATORIA

### *A Dios*

Por permitirme terminar mis estudios satisfactoriamente y porque sin su ayuda y misericordia no habría podido lograr esta parte tan importante de mi vida.

### *A mi Padre*

*Víctor Salón* Por motivarme y ayudarme, por su apoyo incondicional. Esto es una victoria compartida.

### *A mi madre*

*Nelly Briceño* Por compartir conmigo madrugadas de estudio, siempre impulsándome a ser mejor. Por ser esa mujer luchadora y sacrificar cualquier cosa por mi bienestar.

### *A mis profesores*

Por el tiempo compartido y dedicando durante este largo trayecto.

### *A mi novio*

*Ernesto Hernández* por tu colaboración y apoyo en todo momento.

*Nelly Salón*

## DEDICATORIA

A Dios

Por permitir que me mantuviera motivada y en la lucha por alcanzar esta anhelada meta.

A mi madre

*Maura Guedez*, quien ha sido mi pilar en cada meta que me trazo, por su ejemplo de lucha y perseverancia, por su apoyo incondicional y por ser mi principal motivación.

A mis hermanas

*Areli, Maurys y Maurelys*, por apoyarme en todo momento, por confiar en mí y por acompañarme siempre en el camino que decida tomar.

A mi esposo

*Miguel Linares*, por su disposición, su ayuda, su apoyo, por creer en mí y acompañarme cada día de lucha.

A mis profesores

Quienes fueron mis guías en este proceso.

***Maurelys Castillo***

## AGRADECIMIENTO

Primero que nada agradezco a **Dios** por darme salud para culminar mis estudios, por la fortaleza, paciencia, compromiso durante esta etapa de mi vida por permitirme lograr una de mis más grandes metas.

De igual forma agradezco a mis más grande tesoro mis padres, **Nelly Yolanda Briceño Ramos** y **Víctor Antonio Salón Muñoz** los mejores que Dios me pudo dar, siempre apoyándome e impulsándome a lograr todos y cada uno de mis objetivos, gracias por el amor y comprensión los amo.

A los **Profesores del Departamento**, en especial a la **Profa. Yadira Chacón** por cada uno de los momentos vividos, por las oportunidades brindadas, por todas las enseñanzas y apoyo incondicional.

A **Ámbar Tovar**, gracias a ti por motivarme e impulsarme a escoger este camino que hoy está dando frutos.

A mis Compañeros de Clase, en especial **Maurelys Castillo** y **María Nava** siempre juntas en todo momento, más que compañeras son mis hermanas de la UC.

A mi novio **Ernesto Hernández** por soportarme en los momentos de estrés y darme ánimos cuando sentí flaquear.

A **mi familia** y todas aquellas personas que aportaron su granito de arena para la realización de mi Trabajo Especial de Grado.

**MIL GRACIAS**

*Nelly Salón*

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, a Dios, por cada día que me llenó de paciencia, motivación y perseverancia, pues sin su guía no hubiese sido posible.

De igual manera, agradezco a mis padres y hermanos por apoyarme en cada momento, impulsándome a lograr cada meta que me trazo.

A mi esposo, por siempre contar con su colaboración, por compartir sus metas conmigo, por apoyarme en todo aquello que decida hacer, por ser mi motivación y por su cariño.

A mis compañeras, Nelly Salón y María Nava, por compartir conmigo este arduo camino, por su apoyo y su amistad.

A mis profesores, en especial a aquellos que compartieron sus enseñanzas conmigo durante mi formación profesional.

A todas aquellas personas que de una u otra manera, formaron parte de este camino y que dieron su aporte para alcanzar este logro tan importante.

*Maurelys Castillo*

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vii
LISTA DE TABLAS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPITULO I	
Planteamiento del Problema.....	14
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación.....	16
CAPITULO II	
Marco Teórico.....	18
Antecedentes.....	18
Bases Teóricas.....	20
Marco Legal.....	28
Definición de Términos Básicos.....	29
CAPITULO III	
Marco Metodológico.....	31
Naturaleza de la Investigación.....	31
Tipo de Investigación.....	31
Nivel de la Investigación.....	32

Diseño de la Investigación.....	33
Población.....	33
Muestra.....	34
Técnica Instrumento de Recolección de Datos.....	35
Validez.....	35
Confiabilidad.....	36

#### CAPITULO IV

Análisis e Interpretación del Ítem 1.....	39
Análisis e Interpretación del Ítem 2.....	41
Análisis e Interpretación del Ítem 3.....	43
Análisis e Interpretación del Ítem 4.....	45
Análisis e Interpretación del Ítem 5.....	47
Análisis e Interpretación del Ítem 6.....	49
Análisis e Interpretación del Ítem 7.....	51
Análisis e Interpretación del Ítem 8.....	53
Análisis e Interpretación del Ítem 9.....	55
Análisis e Interpretación del Ítem 10.....	57
Análisis e Interpretación del Ítem 11.....	59
Análisis e Interpretación del Ítem 12.....	61
Análisis e Interpretación del Ítem 13.....	63
Análisis e Interpretación del Ítem 14.....	65
Análisis e Interpretación del Ítem 15.....	67
Análisis e Interpretación del Ítem 16.....	69
Análisis e Interpretación del Ítem 17.....	71

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	81

## LISTA DE TABLAS

Tabla N°1: Frecuencia con la obtienen información sobre estilos de vida.....	38
Tabla N°2: Regularidad con la que han escuchado hablar sobre Enfermedades cardiovasculares.....	40
Tabla N°3: Regularidad con que respetan el horario de las comidas.....	42
Tabla N° 4: Frecuencia con la que se saltan las comidas.....	44
Tabla N° 5: Descanso durante jornada laboral.....	46
Tabla N° 6: Regularidad con que la actividad académica les permite alimentarse de manera adecuada.....	48
Tabla N° 7: Actividades extra-académicas.....	50
Tabla N° 8: Consumo de vegetales.....	52
Tabla N° 9: Regularidad con la que ingieren comida rápida.....	54
Tabla N° 10: Consumo de bebidas artificiales.....	56
Tabla N° 11: Práctica de ejercicio.....	58
Tabla N° 12: Jornada de sueño.....	60
Tabla N° 13: Descanso en el trabajo.....	62
Tabla N° 14: Consumo de cigarrillo.....	64
Tabla N° 15: Consumo de bebidas alcohólicas.....	66
Tabla N° 16: Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.....	68
Tabla N° 17: Asistencia a charlas, talleres o foros sobre los estilos de vida.....	70
Tabla N° 18: Regularidad con la que reciben folletos con información sobre los estilos de vida y su influencia en la salud.....	72

## LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica N°1: Frecuencia con la obtienen información sobre estilos de vida.....	38
Gráfica N°2: Regularidad con la que han escuchado hablar sobre Enfermedades cardiovasculares.....	40
Gráfica N°3: Regularidad con que respetan el horario de las comidas.....	42
Gráfica N° 4: Frecuencia con la que se saltan las comidas.....	44
Gráfica N° 5: Descanso durante jornada laboral.....	46
Gráfica N° 6: Regularidad con que la actividad académica les permite alimentarse de manera adecuada.....	48
Gráfica N° 7: Actividades extra-académicas.....	50
Gráfica N° 8: Consumo de vegetales.....	52
Gráfica N° 9: Regularidad con la que ingieren comida rápida.....	54
Gráfica N° 10: Consumo de bebidas artificiales.....	56
Gráfica N° 11: Práctica de ejercicio.....	58
Gráfica N° 12: Jornada de sueño.....	60
Gráfica N° 13: Descanso en el trabajo.....	62
Gráfica N° 14: Consumo de cigarrillo.....	64
Gráfica N° 15: Consumo de bebidas alcohólicas.....	66
Gráfica N° 16: Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.....	68
Gráfica N° 17: Asistencia a charlas, talleres o foros sobre los estilos de vida.....	70
Gráfica N° 18: Regularidad con la que reciben folletos con información sobre los estilos de vida y su influencia en la salud.....	72



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



## **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**Caso de estudio: Estudiantes del Séptimo semestre de Educación mención Biología de  
la Universidad de Carabobo.**

**Autoras:** Castillo y Salón

**Tutor (a):** Dra. Carolina Barreto

**Año:** 2016

### **RESUMEN**

La presente investigación pretende revelar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo. La naturaleza del estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo siendo una investigación de campo descriptiva no experimental. La población estuvo constituida por un total de (32) estudiantes, en cuanto a la muestra fue de (26) estudiantes se seleccionaron al azar. Para obtener la información se aplicó como instrumento una encuesta de 18 ítems con opción de respuesta policotómica. La validez se realizó a juicio de expertos. Con respecto a la confiabilidad se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach dando un resultado de 0,79. Mediante los resultados obtenidos fue evidente los estudiantes poseen conocimientos básicos sobre las enfermedades cardiovasculares, sin embargo, tienen algunos hábitos que pueden influir en el padecimiento de este tipo de enfermedades.

**Palabras Claves:** Cardiovascular, Estilo de Vida, Enfermedad, Padecimiento.

**Línea de Investigación:** Educación, Salud y Calidad de Vida.

## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares según López y Macaya (2009) son el “conjunto de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos” (p.101). Cabe destacar, que existe una gran variedad de enfermedades incluidas en este grupo de afecciones del corazón y los vasos sanguíneos, algunas de éstas se presentan por varios factores como el sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol y malos hábitos alimenticios, y se relacionan con el estilo de vida que posee cada persona.

En este orden de ideas, es conveniente conocer que el estilo de vida según Guerrero y León (2010) “es equivalente al modo de vivir, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres” (p.14). Cabe señalar que el estilo de vida es determinante en la salud, ya que incluye los hábitos, que de no ser los adecuados pueden causar gran cantidad de enfermedades, como las de tipo cardiovascular.

Aunado a lo antes expuesto, la presente investigación busca revelar la relación entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en los estudiantes del séptimo semestre mención Biología, de Educación de la Universidad de Carabobo, con la finalidad de promover la mejora en los estilos de vida.

De esta forma, en el capítulo I, se desarrolla el planteamiento del problema acerca de los estilos de vida que representan factores de riesgo para el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, así como los objetivos de la investigación.

Luego, en el capítulo II, se presenta el marco teórico, que incluye los antecedentes de la investigación, además se toma en cuenta la Teoría del Aprendizaje Sociocultural de Vygotsky y la del Aprendizaje Significativo de Ausubel, además del marco legal.

Por otra parte, el capítulo III, comprende el marco metodológico, en el cual se explica la naturaleza de la investigación, la cual se enfoca de manera cuantitativa, es de tipo descriptiva de campo, de diseño no experimental, además, se señala la población y muestra a emplear, así como también se describe la técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Posteriormente, se desarrolla el capítulo IV, que comprende la presentación de los resultados conseguidos mediante la aplicación del instrumento, el cual fue una encuesta. De la misma forma, se realiza el análisis e interpretación del resultado obtenido por cada ítem (en total 18) de la encuesta aplicada.

Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio realizado, entre las cuales se pudo demostrar la importancia y necesidad del desarrollo de la investigación, debido a que algunos estudiantes de la población estudiada, poseen algunos hábitos que pueden influir en la predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares, derivando de ello una serie de recomendaciones, tales como la elaboración de boletos, trípticos o algún material escrito que contenga información acerca de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, así como la importancia de promover un estilo de vida saludable.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1 Planteamiento del Problema

Los estilos de vida son comportamientos de gran influencia en la salud física de las personas, por lo que su estudio ha venido ganando importancia en los últimos años. Con respecto a ello, Guerrero y Sánchez, (2012) afirman: “La combinación de dos o más factores de comportamientos, producen un efecto acumulativo que propicia una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares; una dieta poco saludable, inactividad física y factores como el consumo de tabaco y alcohol inciden sobre estas enfermedades” (p. 23). De igual manera, se ha observado que el estilo de vida de cada persona, se encuentra afectado en gran medida por muchos factores como la mala distribución del tiempo, debido a la gran cantidad de ocupaciones, entre las cuales se encuentran el empleo, los estudios y las tareas del hogar, que desplazan la prioridad de otras actividades como respetar los horarios de las comidas, el descanso adecuado, la práctica de ejercicio, entre otras.

En cuanto a las enfermedades cardiovasculares, Infante (2008) las define como “un grupo de enfermedades crónicas no transmisibles, que constituyen un importante problema de salud pública, tanto por su magnitud (reflejada en el primer lugar de morbi-mortalidad en el mundo) como también por su elevado poder discapacitante” (p. 13). De esta manera, se refleja la importancia de cuidar los aspectos que representan un factor de riesgo para las enfermedades del corazón.

De igual forma, el escenario venezolano no escapa de esta realidad, Guerrero y Sánchez, (2012) señalan que “según las estadísticas del año 2006, las enfermedades del corazón ocuparon 25% de la mortalidad para ese año, y en conjunto con las enfermedades cerebrovasculares representan más de 34% del total de las causas de muertes del país” (p. 10). En base a lo antes descrito, es de gran relevancia para cada uno de los venezolanos,

tomar previsiones e informarse sobre las causas y consecuencias de estas patologías, para que se reduzcan los niveles de afección en la población.

Por otra parte, Tucci y Oria (2013) realizaron un estudio en la Universidad de Carabobo sobre el factor de riesgo cardiovascular, en el cual se utilizó una muestra de 100 estudiantes pertenecientes a la carrera de medicina, tomando en cuenta factores de riesgo tales como: “hipertensión arterial, sobrepeso u obesidad, presencia de hábitos tabáquicos y antecedentes de enfermedad cardiovascular en parientes de primer grado de consanguinidad” (p. 1). A través de ello, concluyeron que los factores de riesgo cardiovascular están presentes en la población estudiada.

En base a lo antes señalado, los resultados obtenidos indican que la población estudiantil de la Universidad de Carabobo, padece de este factor de riesgo, pues se evidencia en el día a día de los estudiantes, la rutina acelerada, lo que conlleva a la pérdida de hábitos alimenticios, ejercicio físico y descanso. De lo antes mencionado, se genera la necesidad de implantar una cultura preventiva, con la finalidad de fomentar la educación sanitaria y el desarrollo de actividades que promuevan el auto-cuidado y disminuyan el riesgo de padecimientos cardiovasculares.

Aunado a lo antes expuesto surgen las siguientes interrogantes:

¿Qué conocimiento poseen los estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo sobre los estilos de vida y las enfermedades cardiovasculares?

¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes que deterioran la salud y permiten el desarrollo de enfermedades cardiovasculares?

¿Cuáles son los factores que influyen en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares?

## **1.2 Objetivo General**

Presentar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

## **1.3 Objetivos Específicos**

Diagnosticar el conocimiento que poseen los estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo sobre los estilos de vida y las enfermedades cardiovasculares.

Describir los estilos de vida de los estudiantes que deterioran la salud personal y permiten el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Determinar los factores de riesgo que predisponen a los individuos al padecimiento de enfermedades cardiovasculares.

Recomendar la implementación de estrategias pedagógicas que proporcionen información sobre el estilo de vida adecuado para así reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## **1.4 Justificación de la Investigación**

Debido al gran índice de incidencia de las enfermedades cardiovasculares, es preciso determinar la relación existente entre los diferentes estilos de vida y el padecimiento de dichas patologías. De este modo, se pretende detallar tanto el estilo de vida de los estudiantes como también los factores de riesgo que predisponen la aparición de este grupo de enfermedades.

Cabe señalar, que la prevalencia de esta investigación radica en que las enfermedades cardiovasculares constituyen uno de los principales problemas de salud para la población en general. Debido a esto, surge la necesidad de estudiar la población estudiantil del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, para determinar la predisposición de éstos a presentar dichos padecimientos, y de este manera,

realizar la propuesta de estrategias pedagógicas que aporten información a los estudiantes, puesto que, son escasas las instituciones educativas que se encargan de informar sobre la influencia del estilo de vida en el padecimiento de las enfermedades cardiovasculares, siendo este su aporte educativo.

En líneas generales, es conveniente promover la educación preventiva hacia un estilo de vida saludable y crear conciencia del gran número de consecuencias que presentan las patologías relacionadas al sistema cardiovascular, para así disminuir la desinformación y minimizar el riesgo a sufrir dichas enfermedades.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

El marco teórico es definido según Palella y Martins (2012) como “el soporte principal del estudio, en él se amplía la descripción del problema, pues permite integrar la teoría con la investigación y establecer sus interrelaciones” (p. 62). En base a lo antes descrito, cabe señalar que es de gran importancia para el progreso de la investigación el desarrollo del marco teórico, pues en él se localizan las ideas principales de la investigación que se espera ejecutar apoyándose en las teorías existentes que permitirán establecer las relaciones pertinentes. De esta manera, el presente capítulo está compuesto por los antecedentes de la investigación, marco teórico, marco legal y marco conceptual.

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

Según Tamayo y Tamayo (2003) en los antecedentes “se trata de hacer una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos realizados sobre el problema formulado con el fin de determinar el enfoque metodológico de la misma investigación” (p. 107). Los antecedentes permiten esclarecer la información relacionada con el objeto de estudio, además de dar a conocer aspectos concernientes a la investigación.

De esa manera, Benassar (2012) realizó su tesis doctoral sobre “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud”. Se trata de un trabajo de grado doctoral de la Universitat de les Illes Balears, España. El objetivo general de la misma es conocer los estilos de vida y los determinantes sociales de la salud de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears para poder identificar problemas de salud autodeclarados y por consiguiente planificar, en un futuro, actuaciones en la Universidad en el marco de los entornos promotores de salud. El presente estudio consta de dos fases, la primera, consiste en el diseño y validación de un cuestionario sobre

estilos de vida y salud de los estudiantes universitarios a partir de una revisión bibliográfica, un panel de expertos Delphi y un estudio de validación (análisis factorial y pruebas de validez). Y, una segunda fase, en la que se analizan los estilos de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios.

Entre los resultados obtenidos se puede destacar que el cuestionario ESVISAUN puede considerarse un instrumento válido y fiable para identificar hábitos de vida saludables y problemas de salud con el objetivo de diseñar intervenciones en el marco de la promoción de la salud en el entorno universitario. Y, en relación a los estilos de vida de los estudiantes universitarios, destacar que existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludables y no saludables según el género, pero no se observan diferencias según la clase social. Además, se observa que son determinantes de una dieta saludable, el realizar ejercicio físico, no fumar, desayunar todos los días y realizar un mayor número de comidas.

Aunado a ello, el vínculo de ambas investigaciones está en el estudio socio-económico realizado, ya que a través de este instrumento se logra conocer cuál es la incidencia de los factores que predisponen a las personas al padecimiento de enfermedades cardiovasculares.

Así mismo, un aporte importante lo presenta Redondo (2012), quien efectuó su tesis doctoral, la cual lleva por título Prevalencia de los Factores de Riesgo Cardiovascular Clásico, en Extremadura. Estudio Poblacional, de la Universidad de Extremadura. Este estudio tiene como principal objetivo estimar la prevalencia, detección, tratamiento y grado de control de los factores de riesgo clásicos (tabaquismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes) para la enfermedad cardiovascular en la población extremeña. La investigación tiene un diseño observacional, descriptivo y transversal, de ámbito poblacional.

De esta manera, fue considerada una población diana de 4692 individuos, que comprendía edades entre 25 y 79 años, de ambos sexos. Por su parte, el instrumento utilizado fue una encuesta, la cual arrojó que la característica que más define a la población,

es la elevada frecuencia de sobrepeso y obesidad, que en conjunto suponen el 74,2% de la muestra, seguido de ello se encuentra la hipercolesterolemia con una incidencia del 36,2% y finalmente la hipertensión arterial con un 35,8%. A manera de conclusión y recomendación, con los resultados expuestos, se consideran necesarias tomar algunas medidas en los próximos años para mejorar la salud cardiovascular de la población tales como promover la investigación de los condicionantes de la elevada prevalencia de obesidad e instaurar intervenciones preventivas específicas a nivel poblacional, teniendo en cuenta que este factor de riesgo determina la presencia de otros y dificulta su control.

En base a lo señalado anteriormente, la relación directa del estudio con la presente investigación es conocer la influencia de los estilos de vida y en el padecimiento de enfermedades como obesidad, hipercolesterolemia, tabaquismo entre otras, las cuales se encuentran entre los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Es importante señalar que ambas investigaciones tratan de dar a conocer la influencia de los estilos de vida en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, además presentan la misma forma de recolección de datos, a través encuesta con un grado alto de confiabilidad, por otro lado los resultados obtenidos fueron similares, deduciendo la existencia de la relación entre el estilo de vida y el padecimiento de patologías del sistema cardiovascular.

## **2.2 Bases Teóricas**

Según Arias (2010) “...Las bases teóricas implican el desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (p. 107). Cabe señalar que se debe establecer un vínculo entre la problemática y las teorías a utilizar, puesto que en el problema existe una orientación teórica.

### 2.2.1 Enfermedades Cardiovasculares

Es necesario tener en cuenta que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son definidas según López y Macaya (2009) como “el conjunto de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos” (p.101). Por lo que, este tipo de patologías, como fue mencionado anteriormente, son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que se componen por una serie de afecciones relativamente diferentes que se caracterizan de acuerdo al órgano afectado.

Al tratar las enfermedades cardiovasculares se hace necesario mencionar a un personaje sudafricano muy famoso, que revolucionó la medicina con sus estudios en el sistema cardiovascular, pero sobretodo con el hecho de haber realizado el primer trasplante de corazón, se trata de Christiaan Barnard. Al respecto, Cediel y col. (2007) señalan lo siguiente:

“Apoyado en el conocimiento de las técnicas quirúrgicas para trasplantes, así como en la tecnología y farmacología médicas de la época, Christiaan Barnard sorprendió al mundo el 3 de diciembre de 1967, cuando transplantó un corazón a un paciente de 54 años de edad, intervención que llevó a cabo en el Hospital Groote Schuur de Cape Town, Sudáfrica. El donante fue una mujer de 25 años, que había sufrido politraumatismo y lesiones cerebrales masivas. Luego del procedimiento el receptor del corazón transplantado, fue conducido a la sala de recuperación, con ventilación mecánica. No obstante a la meticulosidad en la aplicación de la técnica y las precauciones tomadas, el paciente murió 18 días después de la cirugía debido a una neumonía. No habían transcurrido dos semanas después del primer trasplante, cuando Barnard realizó un segundo procedimiento. Su paciente, el doctor Philip Blaiberg sobrevivió un año y medio con su nuevo corazón. Fue la primera persona que egresó viva de un hospital tras someterse a un trasplante cardíaco” (p.441).

En relación a ello, cabe destacar que Barnard fue pionero en el campo cardiovascular, siendo el primer médico en realizar este tipo de cirugía que implica una gran cantidad de riesgos. Pese a la época y a la insuficiente tecnología con la que contaban en ese entonces,

basándose en sus conocimientos y en los estudios que había realizado, decidió asumir esta responsabilidad en cuanto se le presentó la oportunidad, sin embargo en su primer intento las cosas no salieron como esperaba, pero esto no representó una barrera para alcanzar este logro tan importante, pues más tarde obtuvo los resultados esperados.

Cabe señalar que según Aranceta y col. (2004) las enfermedades cardiovasculares corresponden a tres categorías según el órgano afectado y las clasifican de la siguiente manera:

“a) la enfermedad cerebrovascular, que viene representada por los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos directamente relacionados con la hipertensión arterial y, los isquémicos, con la aterosclerosis, diabetes, tabaquismo o dislipemia. Presentan una alta tasa de incapacidad física; b) la enfermedad vascular periférica, que incluye las isquemias arteriales agudas, generalmente por valvulopatías o alteraciones del ritmo cardíaco, y la isquemia arterial crónica, cuyo síntoma más frecuente es la claudicación intermitente; c) la cardiopatía isquémica, que es la principal causa de muerte en los países desarrollados. Puede manifestarse de diversas formas (angina estable e inestable, infarto de miocardio, muerte súbita e isquemia silente)” (p.5)

En este orden de ideas, el conjunto de patologías enmarcadas en las enfermedades de tipo cardiovascular comprende una clasificación según el órgano que se vea perjudicado por la acción de la misma, y cada una posee sus características y sintomatología distintivas. Asimismo, se presentan una serie de factores de riesgo, que son determinantes en el tipo de enfermedad cardiovascular que se padezca, según la región geográfica donde se encuentren, siendo los habitantes de los países desarrollados más propensos a padecer este tipo de enfermedades.

### **2.2.2 Factores de Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares**

Cabe mencionar que existen ciertos factores de riesgo que exponen a los individuos al padecimiento de enfermedades cardiovasculares, con respecto a ello, López y Macaya (2009) definen los factores de riesgo como “un hábito o características de la persona que

aumenta la probabilidad de desarrollar la enfermedad en el futuro” (p. 104). Es importante señalar, que las personas cada día se exponen e incrementan la posibilidad de verse afectados por estas enfermedades debido a malos hábitos consecuencia de muchos aspectos, entre ellos un ritmo de vida acelerado y el desconocimiento del riesgo que corren. En relación a ello, Aranceta y col. (2004) que:

“la edad es el factor de riesgo cardiovascular no modificable de mayor importancia, puesto que es un hecho demostrado que en las sociedades avanzadas la presión arterial aumenta con la edad. Además, la frecuencia de enfermedad coronaria difiere dependiendo de la raza, siendo superior en varones y mujeres de la raza negra con respecto a los blancos. De igual forma, la herencia también es un factor influyente, ya que existe una alta correlación entre las presiones arteriales de los diversos miembros de una familia, y también los antecedentes familiares de enfermedad coronaria” (p.5)

De esta forma, se evidencia que existen factores de riesgo que no pueden ser modificados tales como: la edad, los antecedentes familiares y la raza. Dichos factores pueden influir en la predisposición al padecimiento de cualquier tipo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo existen otro tipo de factores de riesgo cardiovascular que si pueden ser modificados y dependen en su totalidad de las características económicas y sociales de los individuos, así como también de la región donde se encuentren, todas estas características son determinantes en el estilo de vida que adopte cada persona. Al respecto, Gómez (2011) indica:

“La modificación profunda en las tendencias demográficas requiere que hoy se le preste atención prioritaria. Estos cambios tienen incidencia en la organización social, en los valores y en las normas de comportamiento individual y de la familia; también tienen implicaciones en el campo socioeconómico y en los sistemas de educación, salud y economía social, entre otros efectos. Finalmente, otros factores relacionados, que tampoco se puede dejar de considerar, son los asociados con la pobreza y con la equidad de la distribución de la riqueza entre grupos sociales, así como el acceso a alimentos saludables e inocuos, la

seguridad alimentaria, las diferentes culturas y el acceso a servicios de salud de buena calidad”.(p.2)

De esta manera, los hábitos adquiridos por los individuos se ven influenciados por su entorno socioeconómico, los distintos grupos sociales, tienen diferentes características, entre ellas la equidad de la distribución de la riqueza, lo que influye directamente en las actividades que realizan las personas, tales como la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, entre otros aspectos. Así, como también influyen en los estilos de vida, la educación, tanto en el hogar como en las instituciones educativas, que van a determinar las creencias, valores y las normas de comportamiento individual.

Aunado a lo expuesto anteriormente, Ruíz (2003) clasifica los factores de riesgo modificables en “metabólicos (hipertensión arterial, hiperlipemia o dislipemia y diabetes o hiperglicemia) y los relacionados con el estilo de vida tales como: consumo de cigarrillos, obesidad, dieta inadecuada, sedentarismo y estrés” (p.11). De acuerdo a lo señalado, esta clasificación permite entender que hay factores de riesgo cardiovascular de diferentes índoles, que pueden ser modificados o no de acuerdo a las características del mismo. De igual forma, estos factores se consideran determinantes en estos padecimientos, sin embargo pueden ser modificados, adquiriendo hábitos adecuados y modificando el estilo de vida de cada persona.

En relación a los factores de riesgo cardiovascular expuestos anteriormente, Bennassar (2012) señala que el tabaquismo es un importante factor de riesgo para la salud, definido como “una forma de drogodependencia, puesto que la nicotina es una sustancia adictiva que presenta las características de las demás drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica, y a la vez, síndrome de abstinencia tras abandonar el consumo” (p.70). Cabe destacar, que este es un hábito adquirido por los individuos cuya permanencia en su vida depende totalmente de su voluntad, es importante mencionar que este hábito influye en el padecimiento de diversas enfermedades en diferentes sistemas del cuerpo humano y que ha sido la causa de muerte en numerosos casos a nivel mundial.

Por su parte, otro de los factores de riesgo modificables mencionados anteriormente es la obesidad, que posee una amplia relación con la alimentación y la actividad física, al respecto Bennassar (2012) señala lo siguiente:

“En los países más desarrollados, contrariamente a lo que pasa en los países en vías de desarrollo, la obesidad suele estar ligada a los grupos sociales con un menor nivel socioeconómico, lo que podría estar relacionado con una mayor ingesta calórica, con predominio de los hidratos de carbono simples, así como la frecuentación de los restaurantes de comida rápida, además en estudios realizados se ha obtenido que La prevalencia de obesidad es más elevada en los varones que en las mujeres y que la obesidad en la edad infantil y juvenil, en los que no practican ningún deporte habitualmente es más elevada en comparación con los que sí tienen este hábito” (p.69)

De acuerdo con lo descrito anteriormente, se evidencia que la alimentación y la actividad física influyen de manera considerable en el padecimiento de la obesidad, siendo éste último uno de los factores de riesgo más notables en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La afirmación anterior conlleva a pensar, que una alimentación inadecuada y el sedentarismo, factores que dependen del estilo de vida de cada individuo, traen consecuencias de una u otra manera a la salud de cada persona, afectando el buen funcionamiento del cuerpo humano y perturbando diversos órganos del mismo. Dichas consecuencias, varían en su grado de afección, y éstas pueden ser mortales, de allí surge la necesidad de mejorar el estilo de vida para lograr la reducción de los factores de riesgo en la salud cardiovascular.

### **2.2.3 Estilos de Vida**

En relación a los estilos de vida según Guerrero y León (2010) son “equivalentes a la forma en que se entiende el modo de vivir, expresado en ámbitos de comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales” (p.14). De lo anterior se deduce que, el estilo de vida son todos aquellos hábitos que los individuos adoptan en su

vida cotidiana, y que de una u otra forma se vuelven costumbres, éstos abarcan diferentes aspectos de la vida de las personas como: su alimentación, su salud física y emocional, su trabajo, sus estudios y su relación con las personas que le rodean, en líneas generales es todo aquello que se realiza diariamente.

#### **2.2.4 Estrategias Educativas**

Las estrategias de enseñanza son definidas según Parra (2003) “como los procedimientos utilizados por el docente para promover aprendizajes significativos e implican actividades conscientes y orientadas a un fin” (p. 8). Es por ello, que es necesario la aplicación de las mismas en la educación de las personas, teniendo en cuenta cuáles son los objetivos que se desean alcanzar. De esta manera, se realiza la selección de estrategias adecuadas, de acuerdo a las características de la población y dependiendo del contenido a desarrollar, para así lograr la internalización de dicha información.

Cabe destacar que, los docentes poseen el importante rol de estratega, que le permite utilizar procesos tales como la planificación y la evaluación, así como el desarrollo de diferentes actividades en base a una temática y el alcance de las mismas en la vida cotidiana de las personas. En base a ello, el docente puede aprovechar este rol en la educación, para implementar estrategias que concienticen a las personas sobre las consecuencias de los diferentes estilos de vida en la salud física y psicológica.

Por su parte, las estrategias de aprendizaje son definidas por Parra (2003) como “actividades conscientes e intencionales que guían las acciones a seguir para alcanzar determinadas metas de aprendizaje por parte del estudiante” (p. 9). Siendo éstas, acciones propias del estudiante, las cuales facilitan el procesamiento de la información para obtener un aprendizaje significativo.

Por consiguiente, se pueden emplear estrategias de enseñanza (Debates, charlas, conferencias, talleres y folletos, entre otros) que permiten acceder a un gran número de

personas y además proporcionen la información necesaria para la mejora de los estilos de vida en pro de reducir los factores de riesgo que conllevan al padecimiento de enfermedades cardiovasculares

### **2.2.5 Teoría del Aprendizaje Socio-Cultural de Vigotsky**

En virtud de lo antes descrito, es pertinente mencionar la Teoría establecida por Vygotsky (como se citó en Woolfolk, 2003), quien consideraba que “en el desarrollo cultural de un niño cada función aparece dos veces: primero, a nivel social y luego a nivel individual” (p.45). Además, señala que todo aprendizaje en la escuela tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar en la fase escolar, por tanto, el aprendizaje y el desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de vida del niño. En consecuencia, la presente teoría es relevante, puesto que el aprendizaje está estrechamente relacionado con el entorno social y cultural, en donde la interacción con otras personas estimula los procesos mentales y le permite al individuo aprender de manera efectiva, logrando mantener estos conocimientos con el paso del tiempo.

De esta forma, la cultura juega un papel importante en el día a día de cada individuo, ya que los mismos intentan regirse por esa serie de costumbres para ser aceptados. Por lo tanto, en los últimos años, con los avances tecnológicos y el ritmo de vida tan acelerado, es notable que es menor la preocupación de tener hábitos alimenticios favorables que les permitan a las personas gozar de buena salud. En este orden de ideas, otro de los indicadores que tiene gran influencia en la cultura y en el estilo de vida, son los medios de comunicación y redes sociales, debido a que éstos incentivan a las personas de manera masiva y mediante propagandas al consumo de muchos productos que perjudican la salud.

### **2.2.6 Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel**

Es pertinente mencionar a Ausubel (como se citó en Woolfolk, 2003), quien enfatiza lo que se conoce como aprendizaje verbal significativo, de lo que señala lo siguiente:

“información verbal, ideas y relaciones entre ideas, tomados en conjunto. La memorización no constituye un aprendizaje significativo ya que el material que se aprende de memoria no se conecta con los conocimientos existentes” (p. 281). Por consiguiente, esta teoría explica aquel aprendizaje que se mantiene en el tiempo, debido a la influencia de la información que se está recibiendo en los conocimientos previos de cada individuo, esta relación permite que el aprendizaje no sea momentáneo sino que más bien forme parte de la cotidianidad del individuo.

Es por ello, que el aprendizaje significativo descrito por Ausubel representa una teoría de gran importancia en la presente investigación, ya que no se busca aprender de memoria sino, más bien, promover la mejora de los estilos de vida y que esta acción permanezca en el tiempo. Además de que cada individuo, debe internalizar y analizar sus hábitos, para comprender así la importancia de las medidas preventivas de los padecimientos en el sistema cardiovascular causados por un estilo de vida inadecuado.

### **2. 3 Marco Legal**

Acerca del marco legal de la investigación, según Palella y Martins (2012) establecen que las bases legales “se refiere a la normativa jurídica que sustenta el estudio, desde la Carta Magna, las leyes orgánicas, las resoluciones, decretos, entre otros” (p.63). En la presente investigación es pertinente tomar en cuenta la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000), y la Ley Orgánica de la Salud (2007), de esta manera los artículos que se presentan tienen relación con la investigación.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000), Capítulo V de los derechos Sociales y de la Familia, Artículo N° 83, establece:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios.

Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República. (p.29).

Por lo tanto se evidencia la importancia de la salud en los individuos, tanto para sí mismo como para el Estado, ya que éste debe garantizar a todo ciudadano la atención médica, tanto para la prevención como para el cuidado durante el padecimiento de una patología determinada, así mismo es importante la promoción educativa para el bienestar social, físico y cultural en la población.

De la misma forma, es igual importancia citar la Ley Orgánica de la Salud (1998), en su Título I de las Disposiciones Preliminares, donde el Artículo N° 2 plantea: “Se entiende por salud no solo la ausencia de la enfermedades sino el completo estado de bienestar físico, mental, social y ambiental” (p.4). De este modo, se puede apreciar la salud no solo comprende el ámbito físico, sino también el estado emocional y psicológico del individuo así como también su entorno social, es decir, las personas por las que está rodeado y su entorno ambiental, el cual abarca el lugar y las condiciones de vida.

### **Definición de Términos**

**Angina:** Según López y Macaya (2009) “es un dolor característico, habitualmente en el centro del pecho” (p.89).

**Enfermedades cardiovasculares:** Según Menéndez (2003) “es un concepto genérico que empleamos para referirnos a un conjunto de patologías y enfermedades del aparato circulatorio, las cuales son diversas en sus causas y en sus manifestaciones clínicas” (p.4).

**Estilos de vida:** Según Castillo (1998) son el conjunto de hábitos o la forma particular de vivir de un individuo, bajo condiciones también determinadas en el ambiente físico, biológico, económico, social, tecnológico y cultural.

**Estrategias de aprendizaje:** Según Parra (2003) “son actividades conscientes e intencionales que guían las acciones a seguir para alcanzar determinadas metas de aprendizaje por parte del estudiante” (p. 9).

**Estrategias de enseñanza:** Según Parra (2003) “son procedimientos utilizados por el docente para promover aprendizajes significativos e implican actividades conscientes y orientadas a un fin” (p. 8).

**Factor de riesgo:** Es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. (Carpente y col. 1997, p.1)

**Hipertensión arterial:** Según López y Macaya (2009) “es cuando la tensión arterial está elevada durante períodos prolongados de tiempo produciendo un daño progresivo en diversas órganos importantes del cuerpo” (p.89).

**Infarto al miocardio:** Según López y Macaya (2009) “se produce cuando un coágulo sanguíneo obstruye completamente el paso de la sangre por alguna de las arterias coronarias, ocasionando la muerte de una parte del corazón al no llegarle el oxígeno necesario” (p.89).

**Padecimiento:** Según Lifshitz (2008) “es lo que el paciente efectivamente tiene. Puede estar formado por varias enfermedades simultáneas, por un sólo fragmento de la enfermedad o no corresponder a ninguna enfermedad conocida” (p. 327).

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

En el presente capítulo se desarrollarán todos los aspectos relacionados a la metodología de la investigación, que según Palella y Martins (2012) conceptualizan el método como “el camino que se sigue para lograr un fin, en la investigación, el método implica la elaboración de un plan y la selección de las técnicas más idóneas para su desarrollo” (p.79). En este orden de ideas es de gran importancia el desarrollo de este capítulo, debido a que en él se pretende describir el proceso a seguir para, posteriormente, dar respuesta a las interrogantes planteadas en capítulos previos. También se tomarán en cuenta elementos como naturaleza de la investigación, tipo, diseño, población, muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.

#### **3.1 Naturaleza de la Investigación**

Este trabajo de investigación está regido por el enfoque cuantitativo, con respecto a ello, Palella y Martins (2012) establecen que “el dato es la expresión concreta que simboliza una realidad, esta afirmación se sustenta en el principio de que lo que no se puede medir no es digno de credibilidad” (p.40). De este modo se puede señalar que el enfoque cuantitativo establece que los resultados provenientes de la recolección de datos a través de determinados instrumentos serán de total credibilidad. Asimismo, es pertinente mencionar que el paradigma cuantitativo utiliza diferentes instrumentos que le permitan al investigador la recolección de datos, los cuales serán analizados posteriormente, con la finalidad de poder establecer conclusiones.

#### **3.2 Tipo de la Investigación**

Con respecto al tipo de investigación, Palella y Martins (2012) señalan que “el tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar, orienta sobre la finalidad

general del estudio y sobre la manera de recoger la informaciones o datos necesarios” (p. 88). Por lo tanto, en el presente segmento se describe el tipo o clase de investigación que se está desarrollando, basándose en los objetivos que se pretenden alcanzar y los medios que se utilizarán para ello.

En este orden de ideas, es pertinente señalar que el presente estudio se trata de una investigación de campo, que es definida según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL (2011) como “el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia” (p. 14). Aunado a lo descrito anteriormente, la presente investigación busca describir aspectos de la vida cotidiana de la población a estudiar, para analizar e interpretar los mismos, de manera de poder establecer su ocurrencia en la salud de los individuos y posteriormente, proponer soluciones con respecto a la problemática.

### **3.3 Nivel de la Investigación**

Según Arias (2010) señala que “en esta sección se indica el tipo de investigación según el nivel o el grado de profundidad con el que se realizará el estudio” (p.110). Por lo que, el nivel de investigación, según lo mencionado anteriormente, indica qué tan riguroso va a ser el estudio en cuestión, los aspectos que se deben tomar en cuenta y el procedimiento adecuado para ello.

En este orden de ideas, el presente trabajo se ubica en el nivel de investigación de tipo descriptivo, el cual es definido por Arias (2010) como aquella que “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.24). De modo que se selecciona un hecho, el cual representa el objeto de estudio, en este caso, los estilos de vida, con la finalidad de analizarlos y posteriormente, establecer los factores de riesgo que éstos conllevan en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares.

### **3.4 Diseño de la Investigación**

El diseño de la investigación según Palella y Martins (2012) “se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio” (p. 86). Es decir, este segmento señala la manera en que va a proceder el investigador para obtener la información necesaria que le permita, más adelante dar respuesta a sus interrogantes y cumplir los objetivos planteados.

Por lo que es pertinente señalar que la presente investigación posee un diseño no experimental, que es definido como la investigación que se realiza sin manipular de forma deliberada ninguna variable (Palella y Martins, 2012, p. 87). Es decir, se trata de estudios donde no se hace variar de forma intencional las variables independientes para ver su efecto en otras variables, lo que quiere decir que el investigador no tiene control sobre las variables independientes, porque ya ocurrieron los hechos.

### **3.5 Población**

Para Palella y Martins (2012) la población “es el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones, puede ser definida como el conjunto finito o infinito de elementos, personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente suelen ser inaccesible” (p.105). Por lo tanto, en este caso, la población hace referencia al grupo determinado de personas que se tomará en cuenta para obtener los datos pertinentes a la investigación que propiciarán la información que permitirá establecer las conclusiones correspondientes.

De esta manera, la población que será objeto de estudio para la realización de la investigación y su respectiva recolección de datos, es un conjunto finito de individuos, que corresponde a 32 estudiantes cursantes del séptimo semestre, sección 71, de la mención Biología, período académico 1-2015, de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo.

### 3.6 Muestra

Con respecto a la muestra, según Arias (2010), señala que “la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (p.83), donde ésta contiene una serie de características que permite estudiar de forma detallada a la población, es importante y necesario para comodidad de los investigadores utilizar una muestra de la población, esto no influirá en los resultados obtenidos de manera que el grado de confiabilidad será el mismo.

De tal manera, para efectos de la presente investigación, Palella y Martins (2012) señalan que “para poblaciones finitas el cálculo de la muestra se puede realizar aplicando la fórmula mostrada en la siguiente ecuación:  $n = N / e^2 (N - 1) + 1$ , donde n es el tamaño de la muestra, N es la población y e es el error de estimación” (p. 109). Asimismo, considerando un error de estimación de 0,09 se tiene que  $n = 32 / (0,09)^2 (32 - 1) + 1$ , lo que resulta  $n = 32 / 1,2511 = 25,58$ ; por lo que la muestra a considerar para el presente estudio es de 26 estudiantes. De esta manera, siendo  $N = 32$  y  $n = 26$ , la fracción de muestreo queda determinada como  $FM = n / N$ , por lo que  $FM = 26 / 32 = 0,81$ ; lo que indica que se va a investigar 81% de la población. Por su parte, la fracción de elevación se determinada con la siguiente fórmula:  $FM = N / n$ , por lo que  $FM = 32 / 26 = 1,23$  lo que señala que cada estudiante presente en la muestra representa a 1,23 de la población.

Cabe destacar, que los estudiantes serán seleccionados por un muestreo probabilístico al azar simple, que consiste en seleccionar, de acuerdo con un procedimiento simple los componentes que conformarán la muestra, para ejecutarlo, se le asigna un número a cada uno de los componentes de la población, luego se depositan los papeles con los números en un recipiente, se mezclan y se extrae un número de papeles correspondiente al tamaño muestral establecido (Palella y Martins 2012, p. 111). De esta manera se pretende seleccionar de una manera objetiva y aleatoria los integrantes de la muestra, que permitirán el desarrollo de la presente investigación en busca del logro de los objetivos planteados.

### **3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Es pertinente mencionar que para obtención de resultados confiables en un trabajo de investigación se necesitan instrumentos o técnicas de recolección de datos, los cuales son definidos como “cualquier recurso del cual pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información” (Palella y Martins 2012, p.125). Es decir, que el investigador se debe valer de una serie de instrumentos que serán sus herramientas para recolectar información pertinente a la investigación, que posteriormente analizará y relacionará de manera de establecer conclusiones que le darán respuesta a las interrogantes que se planteó en un principio.

En vista de ello, en la presente investigación se utilizará la encuesta como técnica a través de un cuestionario como instrumento de recolección de datos, puesto que le confiere a la población de estudio total libertad al momento de responder debido al anonimato y, además permitirá obtener información confiable y pertinente al problema en estudio, para así analizar e interpretar la misma y establecer las conclusiones. De este modo, el cuestionario mencionado anteriormente, consta de un total de 18 ítems, cerradas, con opción de respuesta policotómica (Siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca).

### **3.8 Validez**

La validez, se refiere según Palella y Martins (2012) “la ausencia de sesgos, representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir, existen varios métodos para garantizar su evidencia” (p.160). Por lo que es necesario acotar, que la validez de un instrumento debe ser garantizada por especialistas que evaluarán el grado de confiabilidad del mismo dependiendo de los ítems a utilizar.

Por su parte, en cuanto a la validez de expertos Palella y Martins (2012) indican que la misma consiste en:

“entregarle a tres, cinco o siete expertos (siempre números impares) en la materia objeto de estudio, en metodología y en instrucción de instrumentos, un ejemplar del (los) instrumento (s) con su respectiva matriz de respuestas, acompañadas de los objetivos de la

investigación, el sistema de variables y una serie de criterios para calificar las preguntas. Los expertos revisan el contenido, la redacción y la pertinencia de cada reactivo y hacen recomendaciones para que el investigador efectúe las debidas correcciones en los casos que lo consideren necesario” (p. 161)

Por lo tanto, el instrumento de recolección de datos de la presente investigación será sometido a juicio de 3 expertos en el tema, quienes realizarán la evaluación y las correcciones que consideren adecuadas al instrumento, tomando en cuenta: a) Coherencia con los objetivos de la investigación, b) correspondencia del ítem con respecto a la investigación, c) redacción de las instrucciones y el ítem.

### **3.8 Confiabilidad**

Según Palella y Martins (2012) definen que la confiabilidad es “la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos. Representa la influencia del azar en la medida: es decir, es el grado en que las mediciones están libres de la desviación producida por los errores causales” (p. 164). Es decir, antes de iniciar con el proceso investigativo el instrumento debe aplicarse en una prueba piloto, a un pequeño grupo de estudiantes, para de esta manera establecer si es confiable o no.

En este orden de ideas, para determinar la confiabilidad de un instrumento, existen diferentes instrumentos de medición, que se realizan a través de fórmulas que arrojan coeficientes de confiabilidad comprendidos entre 1 y 0, representando el 0 confiabilidad nula y, el 1 la máxima confiabilidad. Por lo tanto, en la presente investigación, se utilizará el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, que según Camacho (2014) “se basa en la medición de la respuesta del sujeto, con respecto a los ítems del instrumento, su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades los ítems del instrumento, simplemente se aplica la medición y se calcula el coeficiente” (p. 127), en este caso por ser un instrumento policotómico, se utilizara este coeficiente cuya fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

$\alpha$ : Coeficiente de Alfa de Cronbach

K: El número de ítems

$S_i^2$ : Sumatoria de Varianzas de los Ítems

$S_T^2$ : Varianza de la suma de los Ítems

Rango	Confiabilidad
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Fuente: Camacho (2013)

Valores obtenidos:

n= 18

$S_t^2 = 44.96$

$\sum S_i^2 = 10.47$

$$\alpha = \frac{18}{17} * \frac{44.96 - 10.47}{44.96} = 1.05 * \frac{34.49}{44.96} = 1.05 * 0.76 = 0,79$$

$\alpha = 0,79$

Como se puede observar, se obtuvo una confiabilidad de 0,79, dicho resultado indica que existe una confiabilidad alta en el instrumento, por lo tanto se puede aplicar el mismo.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**Ítem 1:** ¿Con qué frecuencia obtienes información sobre los estilos de vida?

**Dimensión:** Diagnóstico

Tabla N° 1: Frecuencia con la obtienen información sobre estilos de vida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	6	23%
A veces	14	54%
Casi nunca	5	19%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

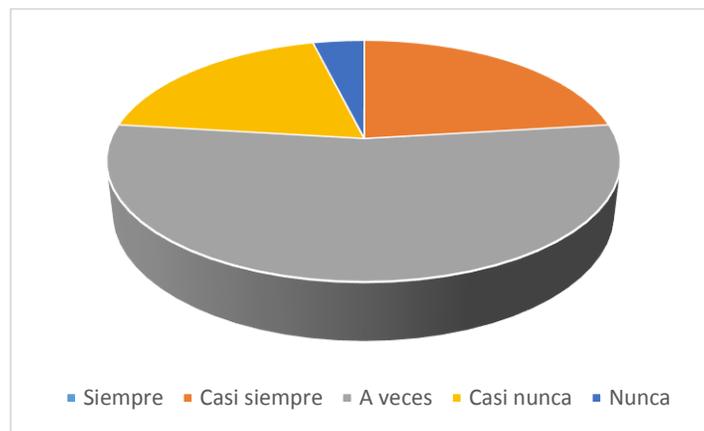


Gráfico N° 1: Frecuencia con la obtienen información sobre estilos de vida

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 1**

En la presente gráfica se muestran los datos obtenidos con respecto a la frecuencia con la que los estudiantes obtienen información sobre los estilos de vida, a lo cual un 54% que representa a 14 estudiantes de la población total señaló que a veces, un 23% respondió que casi siempre, mientras un 19% casi nunca y por último, un 4% que corresponde a 1 estudiante, respondió que nunca ha recibido este tipo de información.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 1**

De acuerdo a los resultados arrojados por la encuesta aplicada, la mayoría de los estudiantes, representada por un 54% a veces recibe información sobre los estilos de vida, lo que indica que esta parte de los estudiantes, conoce de una u otra forma los que son los estilos de vida, sin embargo se presentan 5 estudiantes que casi nunca y 1 que nunca reciben este tipo de información.

Al respecto Gómez (2011) señala que los sistemas de educación, salud y economía social, entre otros efectos, son factores que influyen en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, por lo que la educación es de gran importancia para lograr una cultura preventiva, de manera que se evite este tipo de padecimientos. Por lo que se hace necesario informar que estos factores de riesgo pueden ser modificados, adquiriendo hábitos adecuados y modificando el estilo de vida de cada persona.

**Ítem 2:** ¿Con qué regularidad has escuchado hablar sobre las enfermedades cardiovasculares?

**Dimensión:** Diagnóstico

Tabla N° 2: Regularidad con la que han escuchado hablar sobre enfermedades cardiovasculares

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	8%
Casi siempre	7	27%
A veces	11	42%
Casi nunca	4	15%
Nunca	2	8%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

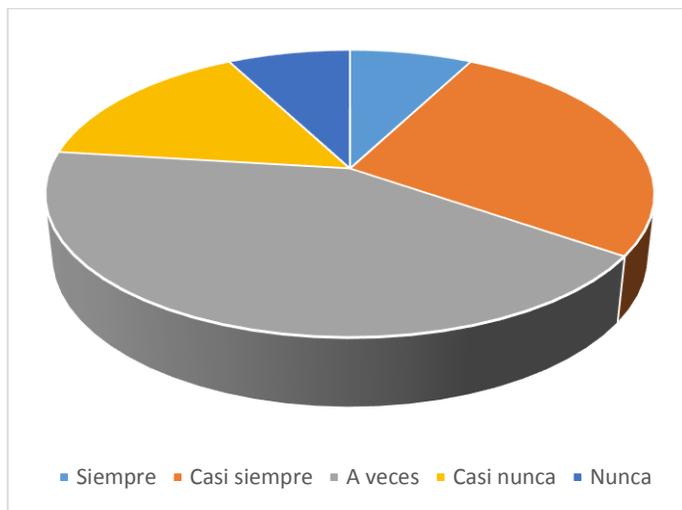


Gráfico N° 2: Regularidad con la que han escuchado hablar sobre enfermedades cardiovasculares

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 2**

Los resultados obtenidos indican que 42% constituido por 11 estudiantes, señalaron que a veces han escuchado hablar sobre enfermedades cardiovasculares, mientras un 27% que representa a 7 estudiantes, señaló que casi siempre, un 15% casi nunca, y un 8% siempre y nunca respectivamente.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 2**

La mayoría de los estudiantes señaló que a veces han escuchado hablar sobre las enfermedades cardiovasculares, por lo que surge la necesidad de difundir la información sobre estos padecimientos, de manera que la población en general conozca este tipo de afecciones que según López y Macaya (2009) son el conjunto de padecimientos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos (p.109), y además existen factores de riesgo que aumentan la posibilidad de padecerlas, siendo necesario promover la difusión de este tipo de información para implantar la mejora de la calidad de vida de las personas.

**Ítem 3:** ¿Respetas el horario de las comidas?

**Dimensión:** Hábitos de vida

Tabla N° 3: Regularidad con que respetan el horario de las comidas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	12	46%
A veces	6	23%
Casi nunca	7	27%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

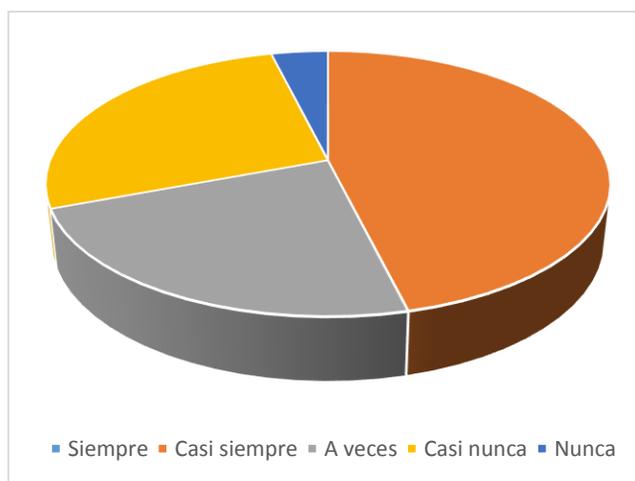


Gráfico N° 3: Regularidad con que respetan el horario de las comidas

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 3**

De acuerdo a los resultados arrojados por la encuesta, un 46% de la población encuestada señaló que casi siempre respeta el horario de las comidas, un 27% que representa a 7 estudiantes, indicó que casi nunca, un 23% que corresponde a 6 estudiantes indicó que a veces y, por último, un 4% que constituye 1 estudiante señaló que nunca respeta este horario.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 3**

En base a lo descrito anteriormente, se puede decir que la mayoría de los estudiantes encuestados no cuenta con este factor de riesgo, ya que señalaron que casi siempre respetan el horario de las comidas, por lo que apuntan a un buen estilo de vida con respecto a este aspecto en particular. Mientras que una minoría, representada por 1 estudiante señaló que nunca respeta el horario de las comidas, por lo que es posible que este hábito aumente los factores de riesgo.

Con respecto a ello, López y Macaya (2009) definen los factores de riesgo como un hábito o características de la persona que aumenta la probabilidad de desarrollar la enfermedad en el futuro (p.104), siendo este tipo de acciones repetitivas las que más adelante desencadenan una serie de inconvenientes en la salud, por lo que se hace necesario promover la toma de conciencia y la cultura preventiva, para evitar estos padecimientos más adelante.

**Dimensión:** Hábitos de vida

**Ítem 4:** ¿Te saltas algunas de las comidas?

Tabla N° 4: Frecuencia con la que se saltan las comidas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	19%
Casi siempre	8	31%
A veces	9	35%
Casi nunca	3	11%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

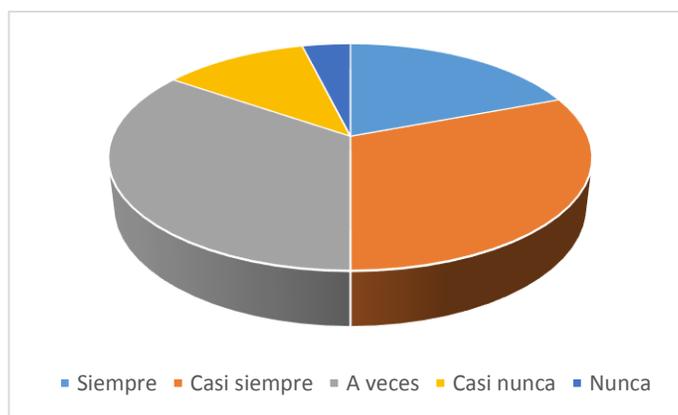


Gráfico N° 4: Frecuencia con la que se saltan las comidas

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 4**

Los resultados obtenidos en el ítem 4, con respecto a si los estudiantes se saltan las comidas durante el día, indican que un 35% que representa a 9 estudiantes lo hace a veces, un 31% que está constituido por 8 estudiantes respondió que casi siempre, mientras que un 19% que corresponde a 5 estudiantes contestó que siempre se salta las comidas, un 11% casi nunca, y por último, un 4% que constituye a un estudiante nunca ha tenido este hábito.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 4**

En base a los resultados obtenidos, se puede observar que la mayoría de los estudiantes se concentra en las opciones de respuesta: siempre, casi siempre y a veces, por lo que este hábito de saltarse las comidas, forma parte de sus estilos de vida, que son definidos por Guerrero y León (2010) como el modo de vivir, expresado en ámbitos de comportamiento, fundamentalmente en las costumbres (p.14), por lo que esta acción repetitiva podría convertirse en un factor de riesgo frente a las enfermedades cardiovasculares en un futuro.

En relación a ello, Bennassar (2012) señala que la alimentación adecuada influye en la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por lo que, la afirmación anterior conlleva a pensar, que una alimentación inadecuada trae resultados negativos en la salud de cada persona, afectando el buen funcionamiento del cuerpo humano. Todo ello depende de los hábitos que decida tener cada persona, es por esto es de gran importancia promover un estilo de vida saludable.

**Dimensión:** Hábitos de vida

**Ítem 5:** Si trabajas, ¿Durante tu jornada laboral dispones de un tiempo para descansar?

Tabla N° 5: Descanso durante jornada laboral

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	23%
Casi siempre	8	31%
A veces	7	27%
Casi nunca	0	0%
Nunca	5	19%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

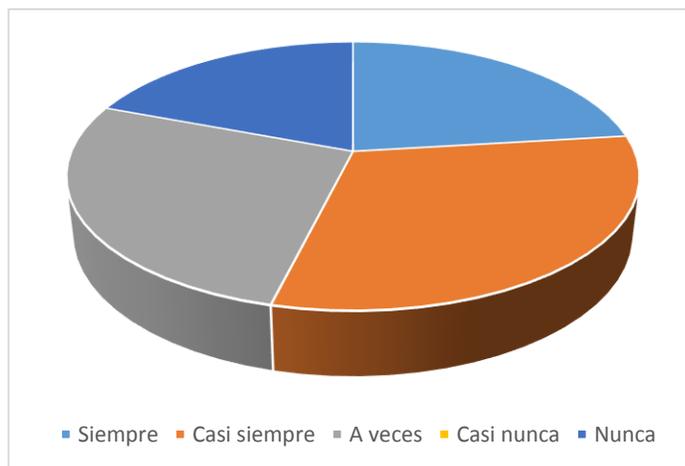


Gráfico N° 5: Descanso durante jornada laboral

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 5**

De acuerdo a los resultados obtenidos para este ítem, con respecto al descanso durante la jornada laboral, un 31% que representa a 8 estudiantes, señaló que casi siempre poseen un tiempo de descanso durante su jornada laboral, mientras un 27% que constituye 7 estudiantes, indicó que a veces disponen de este tiempo para descansar, mientras que un 23% señaló que siempre y un 19% nunca descansa mientras trabaja.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 5**

En base a los resultados obtenidos, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que siempre y casi siempre descansan durante su jornada laboral, por lo que estas personas contribuyen de alguna manera a un estilo de vida saludable, mientras una minoría señala que no posee descanso durante su jornada laboral, hábito que va a repercutir en su salud a largo plazo, trayendo consigo consecuencias que pueden ser irreversibles, tal como es el caso de las enfermedades cardiovasculares.

Con respecto a este aspecto, Ruíz (2003) menciona que el estrés es un factor determinante en los estilos de vida (p.11), ya que los hábitos de cada persona pueden conducir a situaciones que generen estrés y esto a su vez, puede repercutir de manera negativa en la salud de las personas. Entre ellos, se encuentra el descanso, ya que éste es importante para que el cuerpo reponga energía y disminuya el estrés de las actividades cotidianas, de manera de que el cuerpo continúe su funcionamiento de manera adecuada.

**Dimensión:** Hábitos de vida

**Ítem 6:** ¿Tu actividad académica te permite alimentarte de manera adecuada?

Tabla N° 6: Regularidad con que la actividad académica les permite alimentarse de manera adecuada

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	4%
Casi siempre	4	15%
A veces	13	50%
Casi nunca	7	27%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

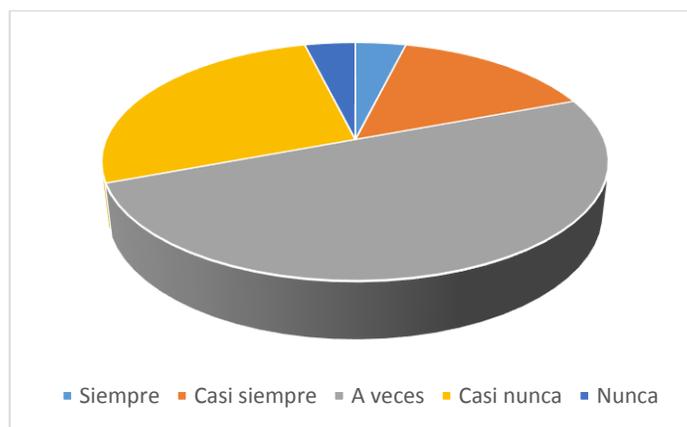


Gráfico N° 6: Regularidad con que la actividad académica les permite alimentarse de manera adecuada

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 6**

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente ítem con respecto a si la actividad académica les permite alimentarse de manera adecuada, los estudiantes respondieron lo siguiente, un 50% señaló que a veces, un 27% que representa a 7 personas, indicó que casi nunca, un 15% que corresponde a 4 personas, respondió que casi siempre, y por último 4% señaló que siempre y nunca respectivamente.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 6**

En base a lo descrito anteriormente, se puede observar que la mitad de los estudiantes encuestados señalaron que sus actividades académicas solo a veces les permiten alimentarse de manera adecuada, de manera que la mayoría de las respuestas se concentran en las opciones a veces, casi nunca y nunca. Lo que señala que no hay regularidad en una alimentación conveniente para el buen funcionamiento del organismo.

Cabe destacar, que Ruíz (2003) considera que una dieta inadecuada contribuye al de grado de la salud física de las personas, trayendo consigo consecuencias definitivas en el organismo, que posteriormente van a desencadenar una serie de factores que darán origen a diversas enfermedades (p.11), entre las cuales destacan las de tipo cardiovascular. Es por ello, que se hace necesario mejorar factores que van de la mano con el estilo de vida, para que el mismo sea saludable y se disminuyan en lo posible los diversos factores de riesgo de estos padecimientos.

**Dimensión:** Hábitos de vida

**Ítem 7:** ¿Durante la semana posees alguna actividad extra-académica?

Tabla N° 7: Actividades extra-académicas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	27%
Casi siempre	3	12%
A veces	6	23%
Casi nunca	4	15%
Nunca	6	23%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

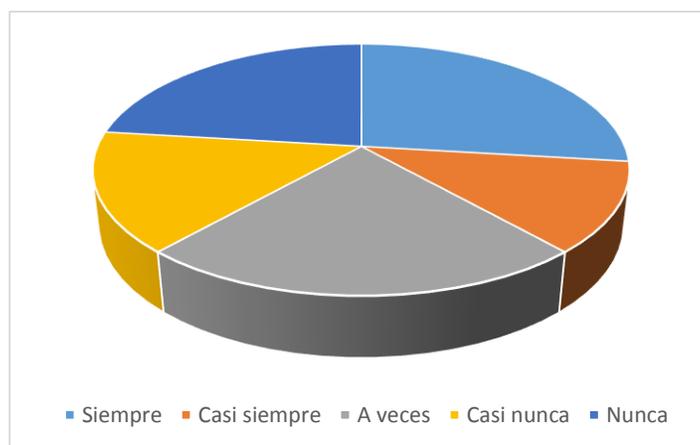


Gráfico N° 7: Actividades extra-académicas

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 7**

Los resultados obtenidos para este ítem, que mide la regularidad con que las personas poseen actividades extra-académicas durante la semana, señalan lo siguiente: un 27% con 7 estudiantes señaló que siempre, por su parte, un 23% correspondiente a 6 estudiantes señaló que a veces y nunca poseen actividades extra-académicas respectivamente, un 15% señaló casi nunca y 12% casi siempre.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 7**

Con respecto a los resultados obtenidos en este ítem, se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes se concentra en tener alguna actividad extra-académica durante la semana, este hábito puede repercutir en varios aspectos de la vida cotidiana de las personas, puesto que las actividades que se llevan a cabo diariamente van a determinar el modo de vivir de las personas, y esto a su vez va a contribuir en la distribución del tiempo en cuanto a la alimentación, descanso y otros factores que influyan directamente en la salud de los individuos.

Al respecto, Ruíz (2003) señala que los estilos de vida contribuyen directamente en las diversas afecciones que puedan presentarse en el cuerpo humano (p.11). Es por ello, que cuando se presentan diversas actividades durante el día, es recomendable una buena distribución del tiempo que le permita llevar buenos hábitos con respecto a la alimentación, el descanso, el ejercicio físico, entre otros. Por lo que se hace necesario, que las personas conozcan las consecuencias de llevar un estilo de vida desfavorable, para que se tomen las medidas adecuadas y se mejoren los hábitos de vida.

**Dimensión:** Factores de riesgo

**Ítem 8:** ¿Consumes vegetales?

Tabla N° 8: Consumo de vegetales

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	31%
Casi siempre	7	27%
A veces	10	38%
Casi nunca	0	0%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

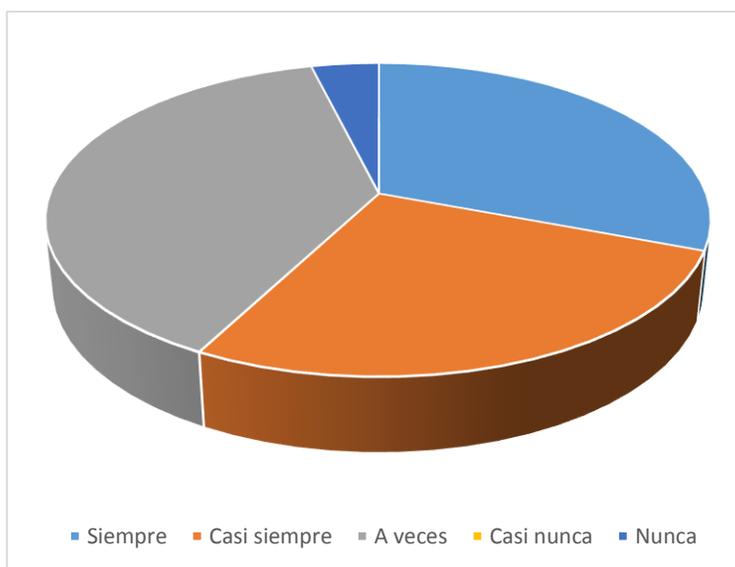


Gráfico N° 8: Consumo de vegetales

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 8**

Con respecto a este ítem, que recauda información acerca del consumo de vegetales, los estudiantes señalaron lo siguiente: un 38% correspondiente a 10 estudiantes, señaló que a veces consume vegetales, mientras que un 31% que constituyen 8 estudiantes, indicó que lo hace siempre, un 27% que representa a 7 estudiantes, casi siempre los consume y por último un 4% nunca los consume.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 8**

De acuerdo a los resultados obtenidos para este ítem, la mayoría de los estudiantes se concentró en el consumo de vegetales, el cual varía en la regularidad, sin embargo el solo consumirlos es beneficioso para el organismo y contribuye en gran medida a un estilo de vida saludable, que es la meta que se persigue para evitar a toda costa el padecimiento de enfermedades cardiovasculares.

En base a lo descrito anteriormente, Gómez (2011) señala la importancia del acceso a alimentos saludables, como un factor determinante en una alimentación adecuada, puesto que antes de consumirlos se deben adquirir, y la disposición de éstos en los diferentes lugares va a permitir que las personas los ingieran, además se hace necesario promover su consumo para disminuir los factores de riesgo que desencadenan enfermedades.

**Dimensión:** Factores de riesgo

**Ítem 9:** ¿Ingieres comida rápida?

Tabla N° 9: Regularidad con la que ingieren comida rápida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	8%
Casi siempre	4	15%
A veces	11	42%
Casi nunca	9	35%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

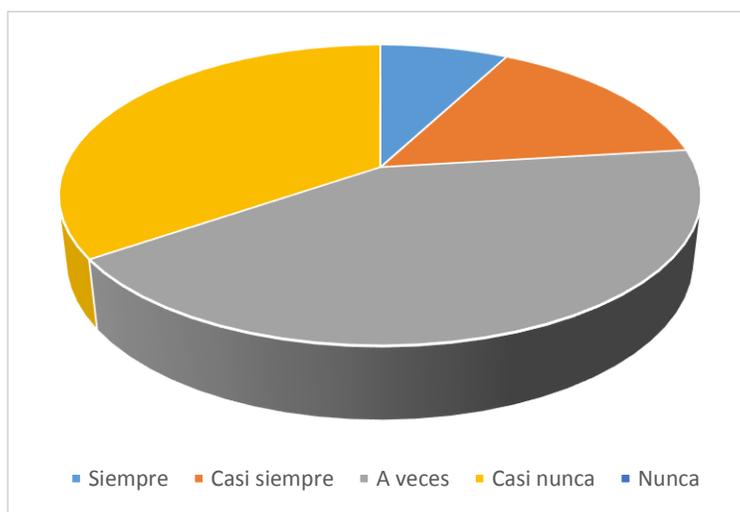


Gráfico N° 9: Regularidad con la que ingieren comida rápida

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 9**

Los resultados obtenidos con respecto a este ítem, el cual trata sobre la ingestión de comida rápida, señalan lo siguiente: 42% de los estudiantes encuestados, que representan a 11 personas de la población total, indicaron que lo hacen a veces, mientras un 35% que corresponde a 9 estudiantes, lo hace casi nunca, por su lado, un 15% casi siempre ingiere comida rápida y un 8%, que corresponde a 2 estudiantes lo hace siempre.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 9**

En base a lo señalado anteriormente, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados consume comida rápida, a pesar de lo que hagan con diferente regularidad, esto representa un hábito de vida que pudiese convertirse en un factor de riesgo en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, ya que este tipo de comida, generalmente, tienen altos contenidos en grasas y carbohidratos, que pueden alterar los valores normales de éstos en el organismo.

Con respecto a ello, Bennassar (2012) señala que la dieta inadecuada podría estar relacionada con una mayor ingesta calórica, con predominio de los hidratos de carbono simples, así como la frecuentación de los restaurantes de comida rápida, lo que puede desarrollar en los individuos padecimientos de índole alimenticia, así como también enfermedades en el sistema cardiovascular, por lo que se debe evitar el consumo de este tipo de comidas, para disminuir los factores de riesgo y además contribuir a un estilo de vida saludable.

**Dimensión:** Factores de riesgo

**Ítem 10:** ¿Consumes bebidas artificiales como: Gaseosas, preparadas con polvo y envasadas?

Tabla N° 10: Consumo de bebidas artificiales

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	23%
Casi siempre	4	15%
A veces	9	35%
Casi nunca	6	23%
Nunca	1	4%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

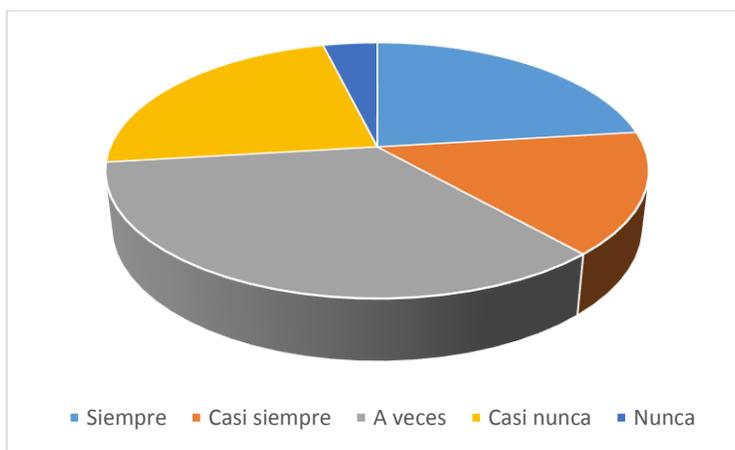


Gráfico N° 10: Consumo de bebidas artificiales

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 10**

Para el presente ítem, relacionado con el consumo de bebidas artificiales, tales como: gaseosas, preparadas con polvos y envasadas, se obtuvieron los siguientes resultados: un 35%, es decir 9 estudiantes señaló que a veces consumen este tipo de bebidas, las opciones siempre y casi nunca poseen un 23% con 6 estudiantes cada una, un 15% indicó que casi siempre las consumen y 4% que constituye un estudiante nunca consumen estas bebidas.

### **Interpretación de los Resultados del Gráfico N° 10**

En base a los resultados obtenidos, se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes se concentra en el consumo de este tipo de bebidas, de hecho entre las opciones siempre y casi siempre se suman 10 estudiantes, una muestra considerable con respecto al total de la población encuestada. Lo que conlleva a pensar, que este hábito es común en la vida cotidiana de las personas, debido al estrés diario y al fácil acceso a este tipo de productos.

Con respecto a ello, Gómez (2011) señala que el acceso a alimentos o productos de consumo, es un factor que influye en los hábitos de las personas, y que éste tiene una relación directa con la alimentación adecuada, factor que a su vez contribuye en gran medida en los estilos de vida de los individuos. Es importante destacar, que un estilo de vida adecuado disminuye de manera considerable los factores de riesgo para el padecimiento de diversas enfermedades, sin embargo cuando el estilo de vida es desfavorable entonces se estará contribuyendo a aumentar estos padecimientos.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

Ítem 11: ¿Practicar deporte o alguna actividad física?

Tabla N° 11: Práctica de deporte o alguna actividad física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	15%
Casi siempre	4	15%
A veces	9	35%
Casi nunca	4	15%
Nunca	5	20%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

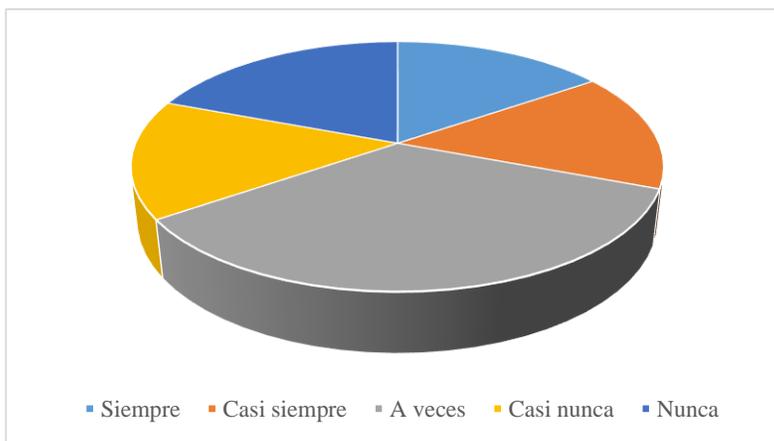


Gráfico N° 11: Práctica de deporte o alguna actividad física

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 11**

Los datos recaudados por medio de la encuesta realizada nos indica que para el ítem número 11 sobre la práctica de ejercicio de los estudiantes, señalan que el 15% siempre realizan ejercicio, también se encuentra un 15% de la población indicó que realizan ejercicio casi siempre, el otro 35 % señalaron que realizan ejercicio a veces, así mismo un 15 % casi nunca realizan ejercicio y el 20 % restante nunca realizan ejercicio.

### **Interpretación de los Resultados al Gráfico N° 11**

De acuerdo con los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados el 35% constituido por 9 estudiantes, señalaron que realizan ejercicio a veces, seguido a esto se encuentra el 20% de la población encuestada que no realizan ejercicios nunca, representado la minoría los estudiantes que lo realizan siempre o casi siempre.

Con respecto a ello, Gómez (2011) indica que existen factores modificables que influyen en la predisposición de enfermedades cardiovasculares, entre estos factores se encuentra el no practicar actividad física, que constituye un factor importante, ya que al tener un estilo de vida sedentario, es decir, sin la práctica de algún tipo de ejercicio, las personas están más propensas a el padecimiento de enfermedades cardiovasculares.

Cabe destacar, que la realización de actividades físicas mejora evidentemente la salud, trayendo beneficios que van desde el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, así como también a la prevención y reducción del riesgo a sufrir enfermedades como la obesidad y trastornos alimenticios. Por lo tanto, es recomendable que se dedique al menos una hora diaria de ejercicio, para así gozar de buena salud.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

**Ítem 12:** ¿Duermes aproximadamente 8 horas al día?

Tabla N° 12: Jornada de sueño

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	4%
Casi siempre	9	35%
A veces	9	35%
Casi nunca	5	19%
Nunca	2	7%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

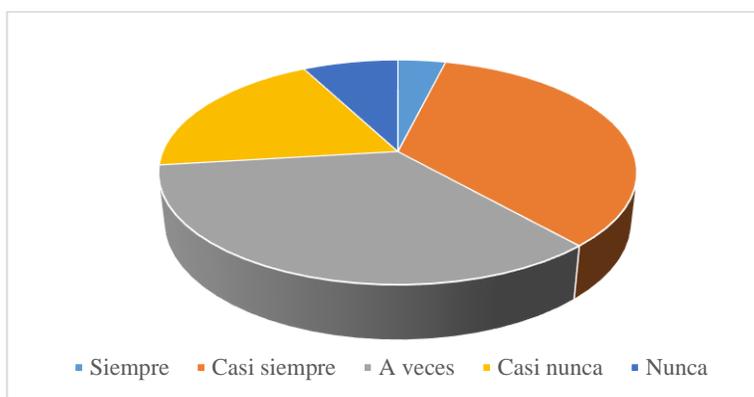


Gráfico N° 12: Jornada de sueño

## **Análisis de los Resultados de la Gráfica N° 12**

La información recaudada por medio del instrumento en relación a la jornada de sueño de los estudiantes, con respecto a si estos duermen 8 horas aproximadamente, señala lo siguiente: el 4% respondieron que siempre duermen 8 horas aproximadamente, el otro 35% constituido por 9 estudiantes señalaron que casi siempre, de la misma forma con igual número de incidencia se encuentra la respuesta a veces con un 35%, luego está el 19% quienes indicaron que casi nunca, y para culminar están los estudiantes constituyentes del 7% restante que respondieron que nunca duerme 8 horas o su aproximado.

## **Interpretación de los Resultados de la Gráfica N° 12**

Al respecto, Castillo (1998) dice que el estilo de vida son hábitos o la forma particular de un individuo, la jornada de sueño o la cantidad de horas que duerme un individuo forma parte del estilo de vida y este repercute de forma directa en la salud del mismo. Según los resultados obtenidos, existe gran irregularidad en cuanto a las horas de sueño de los estudiantes, debido a que solo 1, que representa el 4% de la población total, indica que duerme 8 horas aproximadamente, el resto se encuentra distribuido entre casi siempre con un total de 9 estudiantes, a veces con 9 estudiantes, casi nunca con 5 estudiantes y nunca con 2 estudiantes. Es evidente que el patrón de sueño de los antes mencionados es bastante irregular.

Es importante señalar, que dormir 8 horas o su aproximado diariamente es necesario, puesto que esa cantidad de horas permite que nuestro organismo funcione plenamente. No hacerlo de esta manera puede causar estrés en los individuos y éste a su vez trae como consecuencia la acumulación de grasas, lo que no es saludable, un sueño adecuado reduce también el riesgo de sufrir de obesidad o hipertensión arterial y además ayuda al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

**Ítem 13:** ¿Durante el día dispones de algún tiempo para descansar?

Tabla N° 13: Descanso en el trabajo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	8%
Casi siempre	6	23%
A veces	16	61%
Casi nunca	2	8%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

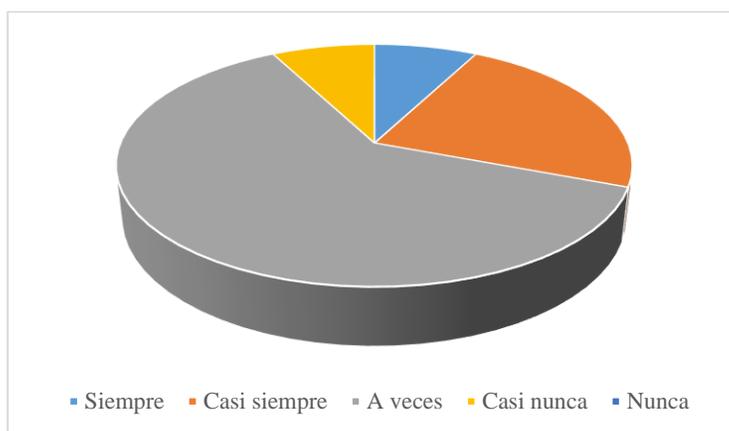


Gráfico N° 13: Descanso en el trabajo

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 13**

En la tabla N° 13 se encuentran los datos obtenidos del ítem sobre el tiempo para descansar durante el día, los resultados derivados en relación al mismo son los siguientes: el 8% señalaron que siempre cuentan con un tiempo para el descanso, luego está el 23% que dijeron que casi siempre tienen tiempo para descansar, de la misma forma tenemos que el 61% de los estudiantes a veces tienen este tiempo, seguido de esto se encuentra el 8% quienes respondieron que casi nunca disponen de tiempo para reposar y para finalizar ningún estudiante indicó que nunca posee tiempo para el descanso.

### **Interpretación de los resultados del Gráfico N° 13**

De esta manera, Guerrero y León (2010) señalan que los estilos de vida se entienden como el modo de vivir (p.14), es decir el comportamiento y costumbres de las personas, por lo que la cantidad de horas de descanso después de una jornada de trabajo, forma parte tanto del estilo de vida de los individuos como de los factores de riesgo.

Es por ello que, que en base a los resultados recaudados mediante la aplicación de la encuesta específicamente en relación al tiempo disponible para el descanso, es favorable, ya que ningún estudiante indicó que no posee tiempo para descansar. Cabe señalar que, el tiempo de descanso es de gran importancia para la salud porque se repone energía necesaria para que el organismo funcione adecuadamente y se obtenga un buen rendimiento en las actividades diarias, mejorando la atención y la eficiencia.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

**Ítem 14:** ¿Fumas?

Tabla N° 14: Consumo de cigarrillo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	1	4%
Casi nunca	2	8%
Nunca	23	88%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

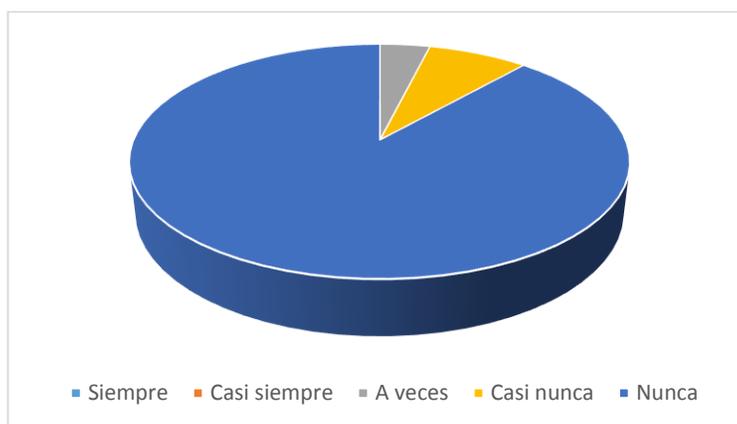


Gráfico N° 14: Consumo de cigarrillo

### **Análisis de Resultados del Gráfico N° 14**

En este caso los datos que arroja la gráfica número 14 sobre el consumo de cigarrillo son los siguientes: el 4% representado por 1 estudiante indicó que a veces fuma, un 8% que corresponde a dos estudiante señaló que casi nunca fuma y el resto, representado por 23 en total, constituyentes del 88 % señalaron que nunca fuman.

### **Interpretación de los resultados del Gráfico N° 14**

En este caso, es pertinente mencionar a Bennassar (2012) que señala que el tabaquismo es un factor determinante para la salud, debido a que representa una forma de drogodependencia, ya que la nicotina es adictiva (p.70). Por lo que, este hábito representa una de las formas de muertes más frecuentes en el país, debido a que el consumo de tabaco aumenta el riesgo de problemas para la salud, así como ciertas enfermedades crónicas pulmonares y cardíacas.

Según la información recolectada solo 3 estudiantes de 26 encuestados dijo que consumen cigarrillos, el resto no ha fumado nunca, lo que representa un factor beneficioso para la salud de los estudiantes debido que disminuye en gran medida el riesgo cardiovascular.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

**Ítem 15:** ¿Consumes bebidas alcohólicas?

Tabla N° 15: Consumo de bebidas alcohólicas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	10	38%
Casi nunca	9	35%
Nunca	7	27%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

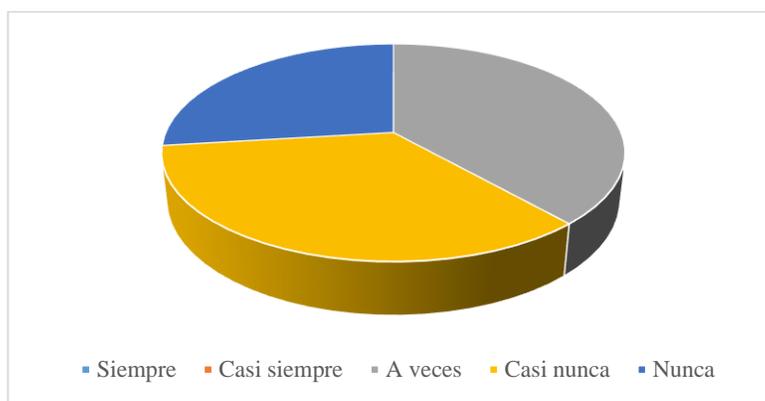


Gráfico N° 15: Consumo de bebidas alcohólicas

### **Análisis de los Resultados del Gráfico N° 15**

En la gráfica número 15, se muestra la frecuencia con que los estudiantes ingieren bebidas alcohólicas y son las siguientes: 10 estudiantes que representan el 38% señalaron que toman bebidas alcohólicas a veces, luego está el 35%, constituido por 9 estudiantes que respondieron que casi nunca toman alcohol y el 27%, es decir, 7 estudiantes señalaron nunca ingerir alcohol.

### **Interpretación de los Resultados de la Gráfica N° 15**

Con respecto a este factor, Ruiz (2003) clasifica los factores de riesgos en modificables o no, el consumo de alcohol pertenece al grupo de los modificables, debido a que éste se encuentra a elección del individuo (p.11). Cabe destacar, que el consumo excesivo de alcohol puede traer daños a la salud, incluso en ocasiones el consumo responsable también puede causar hipertensión arterial en algunas personas, este tipo de hipertensión, es más difícil de controlar con medicamentos, por ello es necesario reducir la ingesta de bebidas alcohólicas.

Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes no ingieren bebidas alcohólicas regularmente, por lo que no representa un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares.

**Dimensión:** Factores de Riesgo

**Ítem 16:** ¿En las últimas 3 generaciones de tu familia, se ha presentado algún caso de enfermedades cardiovasculares: Infarto, hipertensión arterial, entre otros?

Tabla N° 16: Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	23%
Casi siempre	4	15%
A veces	7	27%
Casi nunca	5	20%
Nunca	4	15%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

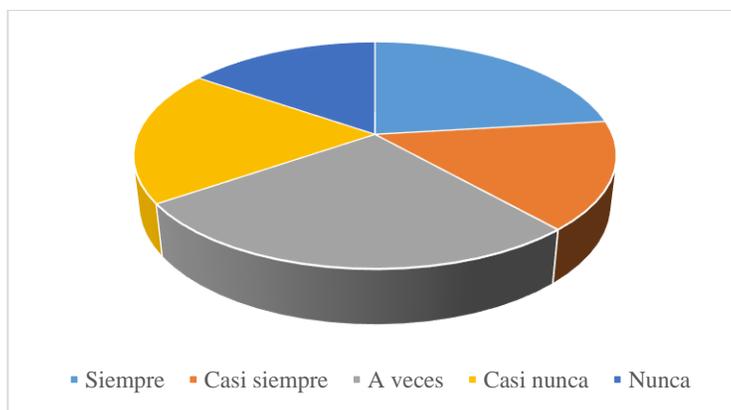


Gráfico N° 16: Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares

### **Análisis de Resultados de la Gráfica N° 16**

La presente gráfica contiene datos suministrado por los estudiantes mediante la aplicación de la encuesta sobre antecedentes familiares en enfermedades cardiovasculares, la información reunida es la siguiente: el 23% de los estudiantes reveló que siempre ha existido la presencia de enfermedades cardiovasculares en sus familiares, el otro 15% indicaron que casi siempre, también se encuentra el 27%, quienes señalaron que a veces se han presentado casos en sus familias, así mismo está el 20% que respondieron que casi nunca para finalizar, el 15% restante indicó que nunca sus familiares en las últimas 3 generaciones, ha presentado enfermedades del sistema cardiovascular.

### **Interpretación de los Resultados de la Gráfica N° 16**

Con respecto a ello, Aranceta y col. (2004) señalan que los antecedentes familiares son de vital importancia, debido a que éstos son un elemento de riesgo no modificable, es decir, no es a voluntad ni elección, la predisposición familiar a padecer enfermedades cardiovasculares.

Los estudiantes representantes del 23%, es decir 6 estudiantes, indicaron que siempre han estado presentes estas enfermedades en su familia y los constituyentes del 15%, que corresponde a 4 estudiantes señalan que casi siempre, en las últimas 3 generaciones se han presentado familiares que han sufrido infartos o hipertensión arterial, éstos son quienes están predispuestos a sufrir este tipo de enfermedades, debido a que está presente un factor genético. Por lo que, este grupo de estudiantes debe tener mayor cuidado en cuanto a su consumo alimenticio, realización de actividades físicas y otros aspectos que puedan incrementar el riesgo cardiovascular.

**Dimensión:** Educación

**Ítem 17:** ¿Con qué frecuencia has asistido a alguna charla, taller o foro sobre los estilos de vida?

Tabla N° 17: Asistencia a charlas, talleres o foros sobre los estilos de vida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	10	38%
Casi nunca	13	50%
Nunca	3	12%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

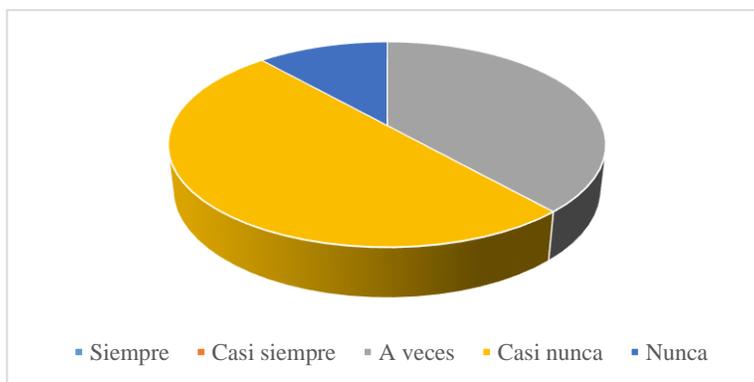


Gráfico N° 17: Asistencia a charlas, talleres o foros sobre los estilos de vida

### **Análisis de Resultados de la Gráfica N° 17**

La información obtenida de la gráfica número 17, sobre asistencia a charlas, talleres o foros sobre los estilos de vida es: 38 % indicaron que asisten a veces, el otro 50 % dijeron que casi nunca asisten y para culminar esta el 15% quienes nunca han asistido a este tipo de programas.

### **Interpretación de los Resultados de la Gráfica N° 17**

Cabe señalar, que Parra (2003) define las estrategias de aprendizaje como estrategias utilizadas por el docente para promover un aprendizaje significativo (p. 8), en base a los resultados arrojados, es evidente que los estudiantes no asisten con regularidad a este tipo de jornadas educativas o informativas, esto puede ser una de las causas del desconocimiento sobre este tipo de enfermedades del sistema cardiovascular.

Por lo que, otro factor influyente puede ser que no se genera la cantidad de charlas necesarias o la forma de promocionar las mismas, siendo evidente la necesidad de promover la planificación de charlas, foros o talleres sobre enfermedades cardiovasculares con la finalidad de evitar la desinformación o desconocimiento sobre este tema tan importante.

**Dimensión:** Educación

**Ítem 18:** ¿Con qué regularidad has recibido algún folleto que te informe sobre los estilos de vida y su influencia en la salud?

Tabla N° 18: Regularidad con la que reciben folletos con información sobre los estilos de vida y su influencia en la salud

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	8	31%
Casi nunca	15	58%
Nunca	3	11%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario aplicado a estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la mención Biología de la Universidad de Carabobo.

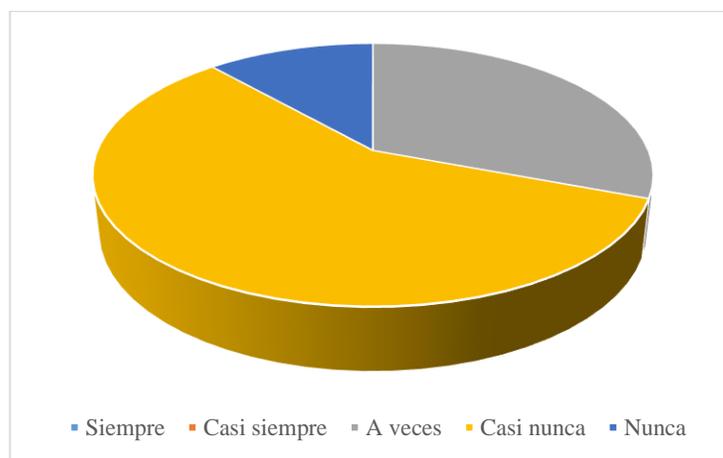


Gráfico N° 18: Regularidad con la que reciben folletos con información sobre los estilos de vida y su influencia en la salud

### **Análisis de los Resultados de la Gráfica N° 18**

En cuanto a la información recibida por medio de folletos sobre estilos de vida o enfermedades cardiovasculares, los resultados obtenidos se mencionan a continuación: el 31% de los estudiantes indicaron que a veces han recibido alguna información de esta forma, el 58% respondieron que casi nunca han recibido folletos con este tipo de contenido, ya sea con respecto a estilos de vida o enfermedades cardiovasculares y el 11% restante nunca han recibido este tipo de información.

### **Interpretación de Resultados de la Gráfica N° 18**

Es pertinente señalar que Parra (2003) define las estrategias de aprendizaje como las actividades intencionales que guía las acciones a seguir para alcanzar determinados aprendizajes (p. 9), por lo que se deben implementar estrategias de aprendizaje, como lo son en este caso, folletos, trípticos, dípticos o algún tipo de contenido escrito, que permita transmitir la información, ya que mediante el ítem número 8 se evidenció que un pequeño grupo de estudiantes, 8 de un total de 26, respondieron haber recibido algún tipo de información escrita sobre estilos de vida o enfermedades cardiovasculares, los otros 15 estudiantes señalaron casi nunca haber recibido este tipo de información y los 3 restantes para el total de la población, afirmaron nunca haber recibido este tipo de información.

En base a los resultados obtenidos de la encuesta, donde los estudiante no reciben información con regularidad sobre un estilo de vida saludable, o enfermedades cardiovasculares y sus consecuencias, es necesario mejorar la propagación de esta importante información, de igual forma es preciso proponer jornadas divulgativas que orienten e informen al público en general, así como también realización de materiales didácticos como folletos o carteleras que aporten información a las personas de forma clara y fácil de entender.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

Mediante los resultados obtenidos se puede demostrar la importancia y necesidad del desarrollo de la investigación, debido a que fue evidente los estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Mención Biología poseen conocimientos básicos sobre las enfermedades cardiovasculares, sin embargo, tienen algunos hábitos que pueden influir en el padecimiento este tipo de enfermedades tales como una alimentación inadecuada, sedentarismo e irregularidad en el descanso.

Así mismo, es notorio que las actividades académicas influyen en la adopción de ciertos hábitos, como es el caso de no alimentarse de manera saludable, lo que resulta perjudicial para la salud y a su vez desencadenante de ciertas enfermedades, por ejemplo las del sistema cardiovascular.

De igual forma, es pertinente mencionar que la mayoría de los estudiantes encuestados tienden a consumir comidas rápidas y bebidas gaseosas, en consecuencia, este hábito no favorece un estilo de vida saludable, ya que puede transformarse en un factor de riesgo o predisposición de padecer enfermedades cardiovasculares, debido a que este tipo de comidas y bebidas por lo general, contiene gran cantidad de grasas y carbohidratos que no son sanos para el organismo.

Por otro lado, debe señalarse que los antecedentes familiares forman parte importante de los factores de riesgo, debido a que este tipo de patología se encuentra entre los factores no modificables, es decir, no es a voluntad ni elección sino que representa un factor genético. De lo antes expuesto, surge la necesidad disminuir estos factores que representan un riesgo ante estos padecimientos en los estudiantes del 7mo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

## **Recomendaciones**

Como resultado de la información recolectada mediante la encuesta aplicada a los estudiantes del 7mo semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Mención Biología, a continuación surgen una serie de sugerencias que se vinculan con las conclusiones establecidas.

- Elaborar boletos, trípticos o algún material escrito que contenga información concreta de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Suministrar información pertinente e innovadora sobre los estilos de vida a los estudiantes ya sea en charlas, ponencias, congresos entre otros, con la finalidad de evitar el desconocimiento y a su vez disminuir los factores de riesgo cardiovascular.
- Promover la actividad física y el descanso adecuado.
- Disminuir la ingesta de comidas rápidas y bebidas gaseosas.
- Promover jornadas de divulgación donde se explique la importancia un estilo de vida saludable como medida de prevención de diversas enfermedades, entre ellas las de tipo cardiovascular.

## REFERENCIAS

- Aranceta, J., Foz, M., Gil, B., Jover, E., Mantilla, T., Millán, J. Monereo, S. y Moreno, B. (2004) *Obesidad y riesgo cardiovascular, estudio Dorica*. España: Editorial Panamericana.
- Arias, F. (2010). *El proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Episteme
- Bennassar, M. (2011) *Estilos de vida y salud En estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud*. Trabajo de grado doctoral. Universitat de les Illes Balears, España.
- Camacho, I. (2014). *La evaluación con rostro humano*. Valencia: Signo S, ediciones y comunicaciones.
- Carpente, J.; Pita, S. y Vila, A. (1997). *Determinación de factores de riesgo*. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo, A Coruña, España. Disponible: [https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f de riesgo/3f de riesgo2.pdf](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f%20de%20riesgo/3f%20de%20riesgo2.pdf) [Consulta: 2015, mayo 16]
- Castillo, L. (1998). *Estilo de vida y predisposición para cardiopatía coronaria*. [Resumen en línea] Trabajo de grado de maestría. Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Salud, Valencia, Venezuela. Disponible: <http://produccion-uc.bc.uc.edu.ve/documentos/medicina/lcasti/> [Consulta: 2015, abril 25]
- Cediel, J.; Payán, C. y Reynolds, J. (2007). Christiaan Barnard: 40 años del primer trasplante de corazón humano. *Colombia médica*, 38 (4). Disponible: <http://www.bioline.org.br/pdf?rc07070> [Consulta: 2015, noviembre 28]

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

Gaceta oficial No. 5453 (2000, marzo 24)

Gómez, L. (2011). *Las enfermedades cardiovasculares: un problema de Salud Pública y un reto global*. *Biomédica, Revista del Instituto Nacional de Salud* 31 (4).

Disponible:<http://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/626/878> [Consulta: 2015, mayo 10]

Guerrero, J. Y Sánchez, J. (2012). *Factores protectores y estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular: un análisis de ruta*. [Resumen en línea] Trabajo de grado no publicado. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Barquisimeto, Venezuela.

Disponible:<http://bibhumartes.ucla.edu.ve/DB/bcucla/edocs/repositorio/TEGRC669F322012.pdf> [Consulta: 2015, abril 26]

Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y Salud. *Educere* (14) 48. 13-19.

Disponible:<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf> [Consulta: 2015, mayo 10]

LEY ORGÁNICA DE SALUD. En Gaceta oficial No. 36.579. *Disposiciones Preliminares*. Congreso de la República de Venezuela, 11 de Noviembre de 1998. Disponible:

<http://www.isp.gov.ve/salud/leyes/LeyOrgdeSalud.pdf>[Consulta: 2015, mayo 10]

Lifshitz, A. (2008). Padecimiento o enfermedad. *Medicina Interna de México*, 24 (5):

327-8. Disponible: [http://cmim.org/boletin/pdf2008/MedIntContenido05\\_02.pdf](http://cmim.org/boletin/pdf2008/MedIntContenido05_02.pdf) [Consulta: 2015, mayo 10]

- López, A. y Macaya, C. (2009). *Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA*. España: Editorial Nerea
- Palella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: Fedupel
- Menéndez, S. (2003). *Enfermedades cardiovasculares*. Institut d' Estudis de la Salut, Barcelona, España. Disponible: [http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/07modulo\\_06.pdf](http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/07modulo_06.pdf) [Consulta: 2015, mayo 3]
- Parra, D. (2003). *Manual de estrategias de enseñanza/aprendizaje*. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. Medellín, Colombia. Disponible: <http://www.cepefsena.org/documentos/METODOLOGIAS%20ACTIVAS.pdf> [Consulta: 2015, noviembre 15]
- Redondo, J. (2012). *Prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular clasico en extremadura. Estudio poblacional*. [Resumen en línea] Trabajo de grado doctoral. Universidad de Extremadura. Disponible: [http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/487/TDUEX\\_2013\\_Felix\\_Redondo.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/487/TDUEX_2013_Felix_Redondo.pdf?sequence=1) [Consulta: 2015, mayo 3]
- Ruíz, M. (2003). *Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. (4ta ed.). México, D.F.: Editorial Limusa, Grupo Noriega Editores.
- Tucci, M. y Oria De S., C. (2013). *Factores de riesgo cardiovascular en una muestra de 100 estudiantes de medicina de la Universidad de Carabobo*. [Resumen en

línea] Trabajo de grado no publicado. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela. Disponible: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol6n2/6-2-6.pdf>  
[Consulta: 2015, mayo 3]

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. *Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. (2011). Caracas: FEDUPEL

Woolfolk, A. (2003). *Psicología Educativa* (9na ed.) México: Pearson Educación

**[ANEXOS]**

[ANEXO 1]

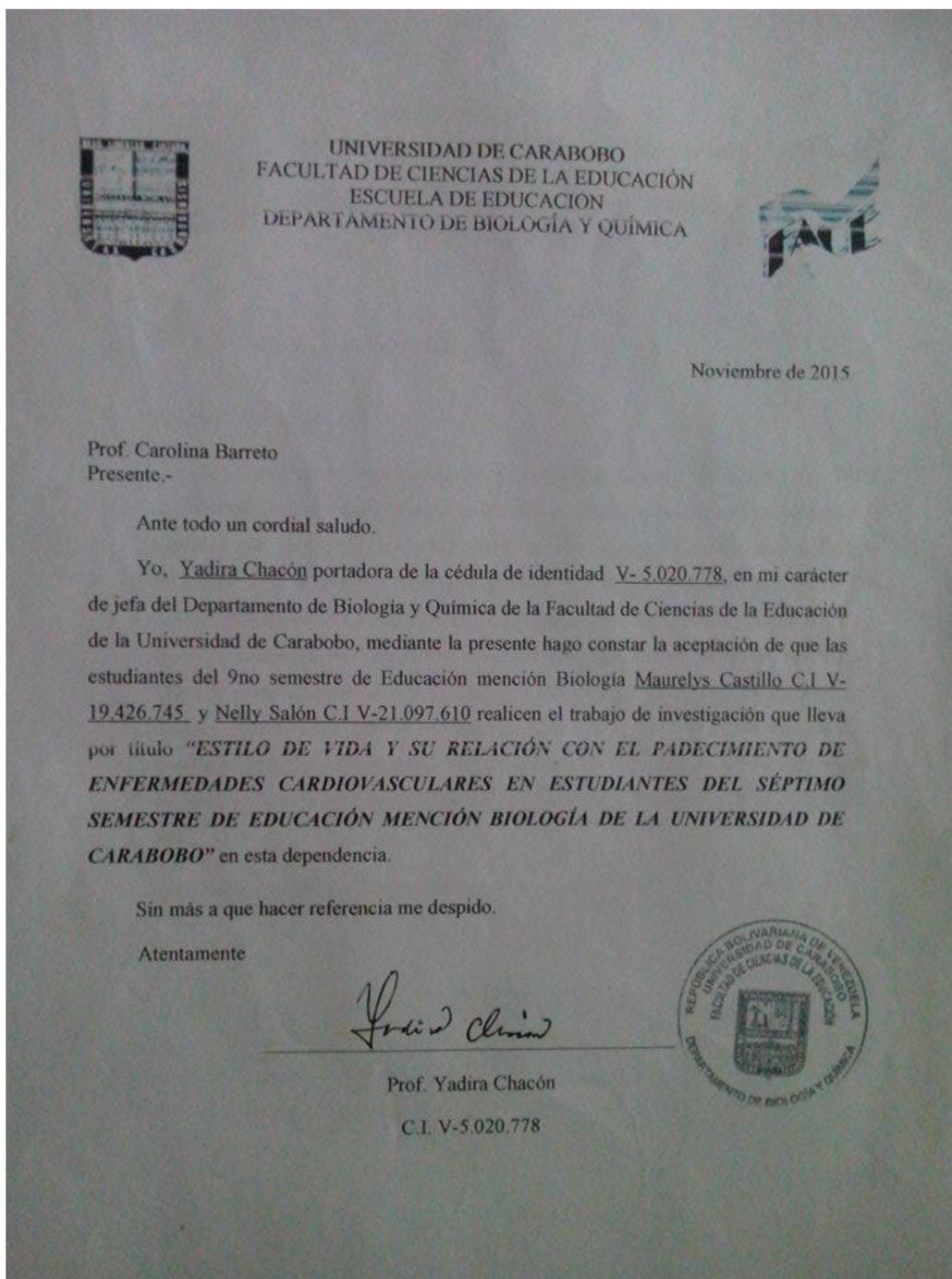
**Cálculo de varianzas**

Sujeto	Ítems																		Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	48
2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	1	3	4	1	4	4	43
3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	53
4	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	53
5	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	59
6	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	61
Total	18	15	15	17	16	16	14	13	19	18	20	18	17	20	22	17	21	21	317
																			St <sup>2</sup> = 44.96
Varianza	0.4	0.3	0.7	0.57	0.27	0.27	1.47	0.17	0.57	1.2	0.27	0.8	1	0.27	0.3	1.37	0.3	0.3	∑St <sup>2</sup> =10.47

Fuente: Castillo y Salón (2016)

[ANEXO 2]

Carta de aceptación



[ANEXO 3]

Validez de expertos

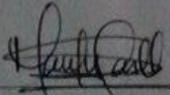
 UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO 

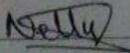
Prof. Dianancy Rodríguez

Estimado Docente:

En virtud de sus conocimientos y experiencia docente, solicitamos su valiosa colaboración como experto para la validación de instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Caso de estudio: Estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología, Universidad de Carabobo.** Línea de investigación Salud y Calidad de Vida. La cual realizada por los bachilleres: Castillo Maurelys C.I. 19.426.745 y Salón Nelly C.I. 21.097.610, como requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 2-2015

Esperando de usted su valiosa colaboración.

  
Castillo Maurelys  
C.I. 19.426.745

  
Salón Nelly  
C.I. 21.097.610

### FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**Objetivo General:** Revelar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	SI	NO																
1. La redacción del ítem es clara.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	
2. El ítem tiene coherencia.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	
3. El ítem induce a la respuesta.		/		/		/		/		/		/		/		/		/
4. El ítem mide lo que se pretende.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	
ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	10		11		12		13		14		15		16		17		18	
	SI	NO																
1. La redacción del ítem es clara.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	
2. El ítem tiene coherencia.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	
3. El ítem induce a la respuesta.		/		/		/		/		/		/		/		/		/
4. El ítem mide lo que se pretende.	/		/		/		/		/		/		/		/		/	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para la solución.	/		
El número de ítems es adecuado.	/		
Los ítems permite el logro del objetivo relacionado con el diagnóstico.	/		
Los ítems están presentados en forma lógica-secuencial.	/		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta sugiera el ítem que falta.	/		

Observaciones:

Validado por: Roberto Antonio Rodríguez

C.I. 3172652 Fecha 28/01/16 Firma [Firma]

VALIDEZ	
<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable	<input type="checkbox"/> No Aplicable
<input type="checkbox"/> Aplicable atendiendo a la observación.	



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Prof: Yarida Chacón

Estimado Docente:

En virtud de sus conocimientos y experiencia docente, solicitamos su valiosa colaboración como experto para la validación de instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Caso de estudio: Estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología, Universidad de Carabobo.** Línea de investigación Salud y Calidad de Vida. La cual realizada por los bachilleres: Castillo Maurelys C.I. 19.426.745 y Salón Nelly C.I. 21.097.610, como requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 2-2015.

Esperando de usted su valiosa colaboración.

Castillo Maurelys

C.I. 19.426.745

Salón Nelly

C.I. 21.097.610

### FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**Objetivo General:** Revelar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		
	SI	NO																	
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	10		11		12		13		14		15		16		17		18		
	SI	NO																	
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para la solución.	✓		
El número de ítems es adecuado.	✓		
Los ítems permite el logro del objetivo relacionado con el diagnóstico.	✓		
Los ítems están presentados en forma lógica-secuencial.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta sugiera el ítem que falta.	✓		

Observaciones: \_\_\_\_\_

Validado por: Yodanis Alvarado

C.I. 5010778

Fecha: 26-01-2016

Firma: Yodanis Alvarado

#### VALIDEZ

- Aplicable  No Aplicable
- Aplicable atendiendo a la observación.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Prof. Samir El Hamra H.

Estimado Docente:

En virtud de sus conocimientos y experiencia docente, solicitamos su valiosa colaboración como experto para la validación de instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada **ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Caso de estudio: Estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología, Universidad de Carabobo.** Línea de investigación Salud y Calidad de Vida. La cual realizada por los bachilleres: Castillo Maurelys C.I. 19.426.745 y Salón Nelly C.I. 21.097.610, como requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 2-2015.

Esperando de usted su valiosa colaboración.

Castillo Maurelys  
C.I. 19.426.745

Salón Nelly  
C.I. 21.097.610

### FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**Objetivo General:** Revelar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	SI	NO																
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	

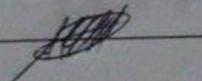
  

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	10		11		12		13		14		15		16		17		18	
	SI	NO																
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para la solución.	✓		
El número de ítems es adecuado.	✓		
Los ítems permite el logro del objetivo relacionado con el diagnóstico.	✓		
Los ítems están presentados en forma lógica-secuencial.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta sugiera el ítem que falta.	✓		

Observaciones: \_\_\_\_\_

Validado por: Samir El Hamra H. CI 7047328

Fecha: 26/01/2016 Firma: 

VALIDEZ	
<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable	<input type="checkbox"/> No Aplicable
<input type="checkbox"/> Aplicable atendiendo a la observación.	

[ANEXO 4]



**Instrumento de recolección de datos**  
 UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 ESCUELA DE EDUCACIÓN  
 DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA



**ENCUESTA**

Apreciado estudiante: La encuesta que se presenta a continuación, tiene como finalidad recabar información útil para el presente trabajo de investigación:

**ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**Caso de estudio: Estudiantes del Séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo**

**Facilitadoras:** Castillo Maurelys y Salón Nelly

**Instrucciones:** Por favor responda las preguntas que se le presentan a continuación marcando con una (X) la respuesta que Ud. considere según su situación: **S** (Siempre) **CS** (Casi siempre) **AV** (A veces) **CN** (Casi nunca) **N** (Nunca)

N°	ITEMS	S	CS	AV	CN	N
<b>a) Diagnóstico</b>						
1	¿Con qué frecuencia obtienes información sobre los estilos de vida?					
2	¿Con qué regularidad has escuchado hablar sobre enfermedades cardiovasculares?					
<b>b) Hábitos de vida</b>						
3	¿Respetas el horario de las comidas?					
4	¿Te saltas alguna de las comidas?					
5	Si trabajas, ¿durante tu jornada laboral tienes un tiempo de descanso?					
6	¿Tu actividad académica te permite alimentarte de manera adecuada?					
7	¿Durante la semana posees alguna actividad extra-académica?					
<b>c) Factores de riesgo</b>						
8	¿Consumes vegetales?					
9	¿Ingieres comida rápida?					
10	¿Consumes bebidas artificiales como: Gaseosas, preparadas con polvos y envasadas?					
11	¿Realizas ejercicio?					
12	¿Duermes aproximadamente 8 horas al día?					
13	¿Durante el día dispones de algún tiempo para descansar?					
14	¿Fumas?					
15	¿Consumes bebidas alcohólicas?					
16	¿En las últimas 3 generaciones de tu familia, se ha presentado algún caso de enfermedades cardiovasculares: Infarto, hipertensión arterial, entre otros?					
<b>d) Educación</b>						
17	¿Con qué frecuencia has asistido a alguna charla, taller o foro sobre los estilos de vida?					
18	¿Con qué regularidad has recibido algún folleto que te informe sobre los estilos de vida y su influencia en la salud?					

**[ANEXO 5]**

**Cuadro operacional**

## CUADRO OPERACIONAL

OBJETIVO GENERAL: Revelar la relación que existe entre los estilos de vida y el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en estudiantes del séptimo semestre de Educación mención Biología de la Universidad de Carabobo.

Objetivos Específicos	Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
1) Diagnosticar el conocimiento que poseen los estudiantes sobre los estilos de vida y las enfermedades cardiovasculares.	Diagnóstico	Permite conocer la información que poseen los individuos sobre un determinado tema.	Conocimiento	-Estilos de vida -Enfermedades cardiovasculares	1 2
2) Describir los estilos de vida de los estudiantes que deterioran la salud personal y permiten el desarrollo de enfermedades.	Estilos de Vida	Es el modo de vivir de cada persona, aunado a sus costumbres y comportamiento en el día a día.	Hábitos de vida	-Hábitos Alimenticios -Actividad Laboral -Actividad Académica -Actividades Extra-académicas	3,4 5 6 7
3) Determinar los factores de riesgo que predisponen a los individuos al padecimiento de enfermedades cardiovasculares.	Enfermedades cardiovasculares	Es un conjunto de patologías del aparato circulatorio que son variadas en sus causas y síntomas.	Factores de Riesgo	-Alimentación -Actividad Física -Descanso -Tabaquismo -Consumo de alcohol -Antecedentes Familiares	8, 9, 10 11 12, 13 14 15 16

Continuación del cuadro anterior

4) Implementar estrategias pedagógicas que proporcionen información sobre el estilo de vida para así reducir los factores de riesgo cardiovascular.	Estrategias	Son procedimientos que se llevan a cabo para lograr un aprendizaje significativo.	Educación	-Talleres -Folletos	17 18
---	-------------	---	-----------	------------------------	----------

Castillo y Salón (2016)