

II. METODOLOGÍA

2.1 Sujetos

La muestra consistió en 100 estudiantes universitarios de la UDLA-P hombres y mujeres de entre 18 y 28 años de edad. El 50% de los sujetos fueron estudiantes del primer año de la universidad, mientras que el otro 50% eran del último año de la misma. Todos los sujetos fueron elegidos por disponibilidad, constituyendo una muestra por conveniencia.

2.2 Instrumentos

A los participantes se les pidió que contestaran dos instrumentos:

- Para medir el estilo de vida se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1, 5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, autoactualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

Para términos de esta investigación se aplicaron todos los ítems de este cuestionario. Sin embargo, para comprobar las hipótesis 4, 5 y 6 únicamente se tomaron en cuenta los siguientes ítems (4, 6, 10, 11, 13, 22, 24, 25, 27,30, 31, 36, 38, 39, 40, 42, 45, y 47), que corresponden a las susubescalas: ejercicio, manejo del estrés y soporte interpersonal ya que son las que pueden ser correlacionadas con el otro instrumento.

- Para medir el nivel de estrés se utilizó el Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE) de Crandall, Preisler y Aussprung (1992). Consta de tres fases que involucran eventos importantes de la vida y vicisitudes cotidianas de los estudiantes. Las puntuaciones altas se asocian con mayor susceptibilidad a la enfermedad. El CEE se califica contando el número de reactivos marcados. Posteriormente, el nivel de estrés se evalúa a partir de la siguiente puntuación: 0-7, bajo; 8-15, debajo del promedio; 16-23, encima del promedio; 32-39, alto y más de 40, muy alto.

2.3 Procedimiento

Los sujetos fueron elegidos por disponibilidad, (cumpliendo la condición de ser de primer o último año de la carrera), dentro de las instalaciones de la UDLA-P. Se les pidió de su colaboración para la realización de una investigación con respecto a su forma de vida. Así mismo, se les pidió a los sujetos que contestaran los cuestionarios de la manera más honesta posible resaltando que los datos obtenidos serían completamente confidenciales.

Una vez recabados los datos, se procedió a contabilizarlos y a evaluarlos estadísticamente utilizando el paquete estadístico SPSS versión 13.0, del cual se realizaron:

- Análisis de diferencias de medias (prueba t), para observar las diferencias o similitudes entre los dos grupos (primer y último año de la universidad) en las variables estilo de vida y nivel de estrés.
- Análisis de Correlaciones Bivariadas (r de Pearson), para observar las correlaciones entre las variables estilo de vida, nivel de estrés, y su comportamiento con las subescalas: ejercicio, manejo del estrés y soporte interpersonal.

El nivel de significancia que se utilizó para evaluar las pruebas de hipótesis fue de .05.