

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL ÁREA
URBANA DEL DISTRITO DE CHOTA – 2017**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA

Bach. MARÍA YANETH EDQUÉN MEDINA

ASESORA

Mg. MARILÚ CUBAS IRIGOÍN

CHOTA – PERÚ

2019

COMITÉ CIENTÍFICO



Mg. Marilú Cubas Irigoín
Asesora



Mg. Isaiás Wilmer Dueñas Sayaverde
Miembro del Comité Científico



Dr. José Ander Asenjo Alarcón
Presidente del Comité Científico



Mg. Salomón Huamán Quiña
Miembro del Comité Científico

AGRADECIMIENTOS

A Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, y por hacer realidad este sueño tan anhelado.

A mi Madre, ser maravilloso que me acompaña desde el cielo para disfrutar de cada final cuando se culmina el trabajo emprendido, familiares por sus sabios consejos y animarme día a día a seguir adelante y no darme por vencida a pesar de las dificultades de la vida; gracias a ellos de todo corazón.

A la Universidad Nacional Autónoma de Chota por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

Al profesor Dr. José Ander Asenjo Alarcón por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos y enseñanzas durante mi formación académica que me ayudaron a formarme como persona e investigadora.

A mi tutora la Mg. Marilú Cubas Irigoín por su apoyo, confianza, amistad, tiempo brindado y por sus acertadas sugerencias durante la conclusión de mi trabajo de investigación.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo, otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga siempre.

De forma muy especial a:

Mi Dios, quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	Viii
ABSTRACT	Ix
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Bases conceptuales	9
2.3. Definición de términos básicos	18
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	20
3.1. Ámbito de estudio	20
3.2. Diseño de investigación	21
3.3. Población y muestra	21
3.4. Operacionalización de variables	26
3.5. Descripción de la metodología	27
3.6. Procesamiento y análisis de datos	29
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1. Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota.	30
4.2. Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota.	31
4.3. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota.	36
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota - 2017.	30
Tabla 2. Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota - 2017.	33
Tabla 3. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota - 2017.	36

ÍNDICE DE ABREVIACIONES

ES	:	Educación Secundaria.
ESO	:	Enseñanza Secundaria Obligatoria.
IE	:	Institución Educativa.
IES	:	Institución Educativa Secundaria.
MINEDU	:	Ministerio de Educación.
MINSA	:	Ministerio de Salud.
OMS	:	Organización Mundial de la Salud.
OCDE	:	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.
OPS	:	Organización Panamericana de la Salud
UNESCO	:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
UNICEF	:	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
UNACH	:	Universidad Nacional Autónoma de Chota.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017. Estudio cuantitativo relacional de diseño no experimental transversal. La población estuvo constituida por 2363 estudiantes de todas las instituciones educativas; de los cuales se trabajó con una muestra de 692 estudiantes, el muestreo fue estratificado, se utilizaron dos instrumentos: escala de estilos de vida y una guía de rendimiento académico. Los resultados obtenidos fueron; los estudiantes tienen estilos de vida saludables en un 59,4%, seguido de muy saludables 20,5%, en cuanto al rendimiento académico los estudiantes se caracterizan mayormente por ser de inicio (nota 11 a 14) con un 75,4%. Se observa que la mayoría de estudiantes tienen un rendimiento académico en inicio (75,4%) con un estilo de vida saludable (43,8%). En conclusión, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los participantes, ($p > 0,05$) no pudiéndose corroborar la hipótesis del investigador.

Palabras clave: Estilos de vida, rendimiento académico, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research was to relate lifestyles to academic performance in secondary school students in the urban area of the Chota district - 2017. Quantitative cross-sectional non-experimental design study. The population was constituted by 2363 students of all the educational institutions; Of which we worked with a sample of 692 students, the sampling was stratified, two instruments were used: lifestyle scale and an academic performance guide. The results obtained were; Students have healthy lifestyles at 59.4%, followed by very healthy 20.5%, in terms of academic performance, students are mostly characterized by being starters (grades 11 to 14) with 75.4%. It is observed that the majority of students have an academic performance at the beginning (75.4%) with a healthy lifestyle (43.8%). In conclusion, a statistically significant relationship was not found between the lifestyles and the academic performance of the participants, ($p > 0.05$) and the researcher's hypothesis could not be corroborated.

Key words: Lifestyles, academic performance, student

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida o hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan los adolescentes, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. Estos factores predisponen a los adolescentes a obtener bajas calificaciones durante el año académico en curso, lo que significa que el rendimiento académico va ser deficiente [1].

Según el Atlas Mundial de la Salud considera a los estilos de vida como las decisiones que adoptan los adolescentes día a día sobre cómo actuar y relacionarse con el entorno físico y social, ya que estos están influyendo directamente en su estado de salud; los estilos de vida que considera son: La alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco, uso del tiempo libre y sueño [2].

Los estilos de vida que llevan los estudiantes en muchos casos son buenos y malos; el no alimentarse bien afecta a su rendimiento académico debido a que se sienten débiles para estudiar; además en algunas ocasiones se encuentran recargados de trabajo por tal motivo se sienten estresados y esto no les permite realizar actividades físicas; la mayoría de jóvenes les gusta tomar bebidas alcohólicas y casi nunca salen desayunando de sus hogares porque se les hace tarde o se quedan dormidos (as), dedican su tiempo libre a las redes sociales más que a estudiar. Asimismo, les afecta los problemas familiares y en su mayoría son ocasionados por los limitados recursos económicos [3]. Estos estilos de vida están relacionados de una manera u otra con el rendimiento académico.

El rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Asimismo, se define al rendimiento académico como la capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, la cual es susceptible de ser interpretada según objetivos o propósitos educativos ya establecidos [4].

En la actualidad, existe un gran interés sobre el estudio de los aspectos que influyen de una manera u otra en el rendimiento académico de los estudiantes. En España, el porcentaje de abandono temprano de la educación secundaria es del 28,4%, la media europea es de 14,1%. España es superada sólo por Portugal (28,7%) y Malta (39,6%). Asimismo OCDE menciona que en los últimos cinco años el Perú ocupa el último lugar referente al rendimiento académico. Además del abandono escolar, el bajo rendimiento académico también ha sido tema de preocupación. Hay muchas variables que pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y aunque los resultados difieren de unas investigaciones a otras [5].

Marcenaro G; realizó un estudio en España referente a los factores que influyen en el bajo rendimiento académico señalando que, el rendimiento académico constituye un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante que representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas; está expresado mediante un calificativo o promedio, asimismo el bajo nivel escolar se convierte en un problema social que perjudica el desarrollo técnico-científico de los pueblos ya que esta es la pauta para que la población se quede estancada en un determinado tiempo, visto desde el punto de vista social; postulándolo como uno de los principales problemas que radican desde la familia y traspasa por todos los ámbitos existentes como por ejemplo el ámbito social, el factor económico y factor pedagógico [6].

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) publicaron en el año 2015, los resultados de un estudio sobre las aptitudes para la lectura y para las matemáticas en determinados países del mundo. Los resultados para el Perú fueron bajos pues este país ocupó el último lugar en la escala de aptitudes de ambos casos. Estos resultados reflejan la magnitud del problema educativo [7]. Los resultados educativos, expresados en términos de desempeño, comúnmente están relacionados con algunas condiciones extraescolares tales como la educación de los padres de familia, el nivel económico de las familias, la posesión de activos educativos y culturales en el hogar, el estilo

de vida, entre otros aspectos socioeconómicos y culturales de los estudiantes y sus familias.

Según la Revista Peruana de Enfermería Investigación y Desarrollo menciona que un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de su formación académica; el rendimiento académico en los estudiantes se ve afectado por distintas razones una de ellas son los estilos de vida inadecuados, una mala administración del tiempo libre, mucha carga académica, poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones [8]. En otras palabras el rendimiento académico se refiere a la medida de las capacidades del alumno en cada uno de los cursos que desarrolla y está expresado en lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

La mejora del rendimiento académico de la juventud resulta un elemento clave para alcanzar una sociedad en la que sean los méritos de cada persona los que guíen el éxito profesional contribuyendo a un mayor crecimiento económico y desarrollo social; además los factores que condicionan el rendimiento académico están directamente relacionados con la influencia de los estilos de vida, como medio para caracterizar de forma más precisa la influencia del contexto familiar [9].

Desde la infancia es muy importante fomentar buenos estilos de vida para que en la etapa de la adolescencia los jóvenes no lo vean como una obligación sino más bien como un hábito ya que estos podrían afectar de una manera u otra al bajo rendimiento académico.

Los estudiantes de las instituciones educativas secundarias están comprendidas entre las edades de 11 a 18 años, las cuales pertenecen tanto a la zona urbana como rural algunos estudiantes provienen de familias bien constituidas, otros de familias disfuncionales y así con una multicausalidad que pueden afectar el rendimiento académico. Los estilos de vida se establecen desde la infancia y van cambiando según intereses, necesidades personales y grupales, actividades

laborales y según los cambios que ocurren en cada etapa del desarrollo. Asimismo, necesitan un estado amplio y óptimo de un estilo de vida saludable, para la correcta formación académica, sin embargo, esta condición no suele cumplirse, dado a una combinación de factores como falta de tiempo, falta de apoyo social y las obligaciones formativas creando una inestabilidad psicológica.

En base a todo lo antes mencionado la pregunta de investigación fue: ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017? Cuya hipótesis fue: la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017, es significativa.

El objetivo general fue: relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017; y los objetivos específicos fueron: Conocer los estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017, describir el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017.

Los resultados obtenidos en la investigación, fueron: Los estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017, se caracterizan mayormente por ser saludables (59,4%) seguido de muy saludables (20,5%); El rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la zona urbana del distrito de Chota se caracterizan mayormente por ser de inicio (75,4%) seguido de en proceso (23,6%) y respecto a la relación de ambas variables se observa que la mayoría de estudiantes tienen un rendimiento académico en inicio (75,4%) y un estilo de vida saludable con un (43,8 %), en conclusión no se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, con un p-valor del 0,069, no pudiéndose corroborar la hipótesis del investigador.

La presente investigación está constituida por los siguientes capítulos, Capítulo I Introducción, en la que se presenta aspectos generales y primordiales del estudio; Capítulo II Marco Teórico, aquí se detallan los principales componentes científicos de las variables estudiadas, Capítulo III Marco Metodológico, en el que se expone los métodos y materiales utilizados para la recolección de datos según la muestra estudiada; Capítulo IV Resultados y Discusión, en esta sección se contrastan los resultados encontrados con los de otros investigadores fundamentando las similitudes según el estado del arte en la línea de investigación; Capítulo V Conclusiones y recomendaciones, en base a los objetivos planteados e hipótesis formulada. Adicionalmente se presentan las referencias bibliográficas y anexos que fueron parte del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes del estudio

A nivel internacional

Pari T. (Bolivia, 2017) realizó un estudio titulado: “Estilos de vida saludables en relación al rendimiento académico de los alumnos de las unidades educativas 20 de octubre I y República del Perú”, cuyo objetivo fue describir los estilos de vida saludable, asociados a la salud, como el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación, práctica de la actividad física y deporte, y cómo influyen en su rendimiento académico. El estudio fue cuantitativo, descriptivo de diseño no experimental con una población de 140 alumnos. Los resultados fueron que en ambos colegios los alumnos se encuentran en un nivel bajo del índice de actividad física y referente al índice de alimentación son altos en ambos colegios. En cuanto a la variable rendimiento académico, los alumnos tienen un aprendizaje satisfactorio (85%). En conclusión, la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico presentaron correlaciones negativas, por lo cual se ratificó parcialmente la relación de las dos variables de estudio [10].

Capdevila A. et al. (España, 2015) realizaron una investigación titulada: “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas”; tuvieron como objetivo aclarar algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos deportistas en comparación a los no-deportistas y de qué forma podía influir en su rendimiento académico; el estudio fue de tipo cuantitativo. La muestra lo constituyeron 313 sujetos, de los cuales 124 eran deportistas y 189 no- deportista. Los resultados muestran que el tiempo semanal de los deportistas está ocupado por sueño (34%), ocio (13%), deporte (9%), clases y otros (44%) y el tiempo de los no-deportistas es; sueño (35%), ocio (17%), deporte (3%), clases y otros (45%); en cuanto al rendimiento académico se muestra que los deportistas tienen un aprendizaje satisfactorio (62%) y los no deportistas (38%); en conclusión los deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio,

planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios [11].

Cuadrado O. et al. (España, 2011) realizaron un estudio titulado: “Efecto de la práctica deportiva reglada en el rendimiento académico en alumnos de E.S.O. de la provincia de Granada”; tuvo como objetivo comprobar el efecto que tiene la práctica deportiva sobre el rendimiento académico; estudio de tipo cuantitativo, participaron 2.400 alumnos; los resultados fueron en un alto grado de significación, la necesidad del deporte con 98,3%, referente al rendimiento académico una gran mayoría se encontraba dentro de la media (69% varones y el 73% mujeres), un 16,3% se calificó por encima de la media, un 9,9% por debajo de la media y con un nivel insuficiente (2,9% varones y el 2,4% mujeres). Por otro lado, los motivos por lo que los alumnos no practicaban actividad física fue por la falta de tiempo (29,4%), otros motivos (15,6%) y no les gusta hacer deporte (15,6%). En conclusión, afirman que la práctica deportiva reglada es una variable importante ya que su realización, además de reportar beneficios sobre la salud, favorece la mejora del rendimiento académico [12].

Kovacs F. et al. (España, 2008) realizaron un estudio titulado “Relación entre hábitos de vida y calificaciones escolares en adolescentes”, cuyo objetivo fue determinar la relación del tiempo viendo televisión, el tabaquismo y el consumo de alcohol con las calificaciones escolares de adolescentes, el estudio fue de tipo cuantitativo; la muestra fue de 7.902 alumnos. Los resultados encontrados sobre las variables asociadas a problemas académicos fueron: tabaco (odds ratio [OR] = 2,64; IC del 95%: 2,17-3,20; alcohol (OR = 1,58; IC del 95%: 1,34-1,87); ver más de 2 h de televisión por día (OR = 1,42; IC del 95%: 1,19-1,69); proceder del nivel socioeconómico más bajo (OR = 5,72; IC del 95%: 3,74-8,73) y tener más edad (OR = 1,23; IC del 95%: 1,16-1,31). Las conclusiones fueron que; fumar, beber alcohol, tener más años, ser varón, ver televisión más de 2 h al día y proceder de un nivel socioeconómico más bajo están estrechamente asociados al fracaso escolar [13].

A nivel nacional

Lipa T. (Perú, 2018) realizó una investigación titulada: “Estilos de vida y relación con el rendimiento académico en los adolescentes de La institución educativa secundaria María Auxiliadora”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y el rendimiento académico. La investigación fue cuantitativa de tipo transversal. La población estuvo constituida por 1070 estudiantes y la muestra de 286 estudiantes. Los resultados fueron el 82% de estudiantes tienen un estilo de vida moderadamente saludable, 13% estilos de vida no saludable y el 6% un estilo de vida saludable. Finalmente, el rendimiento académico fue: El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno. En conclusión, existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida [15].

Lituma.A. et al. (Perú, 2013) realizaron una investigación titulada: “Factores asociados al bajo rendimiento académico en un colegio estatal de la localidad de Armatambo Chorrillos”, cuyo objetivo fue determinar los factores asociados al bajo rendimiento académico. El trabajo fue observacional de tipo analítico. La población fue de 249 estudiantes. Los resultados fueron que el 44% desaprobó como mínimo dos cursos en el último bimestre, siendo más frecuente en los varones (28%) que en las mujeres (16%), solo un 2% repitió el año escolar anterior; el esfuerzo es evaluado por los tutores y se aprecia que el 16% no muestran un esfuerzo académico. En base a estos criterios podemos decir que el 48% de la población estudiada tiene un bajo rendimiento académico. En conclusión, existe asociación entre el bajo rendimiento académico la funcionalidad familiar, consumo de tabaco, alcohol, drogas [14].

1.2. Bases conceptuales

1.2.1. Modelo de promoción de la salud

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender (2011), es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo los determinantes de la promoción de

la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que en el caso que nos ocupa se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud. La modificación de estos factores y la motivación para realizar dicha conducta, lleva a las personas a un estado altamente positivo llamado salud [16].

Pender afirma que la promoción de la salud viene a ser el conjunto de actividades que tienen el fin de desarrollar recursos que mantengan o mejoren el bienestar del individuo. Además, considera que es la probabilidad de involucrarse en conductas promotoras de salud dependiendo de las claves para la acción, de origen interno o que emanan del medio ambiente. Por ejemplo, "el sentirse bien" como resultado de la actividad física puede servir como clave para continuar con la conducta de ejercicio, en el caso de la acción de origen interno; las conversaciones con otras personas, en cuanto a sus patrones de ejercicio, hábitos de nutrición, descanso y relajación, manejo del stress y relaciones interpersonales pueden servir como claves para la promoción de salud [17].

Pender considera el estilo de vida como un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud asimismo pueden estar relacionados por diferentes casos como por ejemplo el rendimiento académico por esta razón se ha tenido por conveniencia relacionarlo con el problema de estudio.

1.2.2. Estilos de vida

A. Definición

Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es

considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población [18].

Los estilos de vida son definidos como procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Además, son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social [19].

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino de acciones de naturaleza social. Existen en las sociedades estilos de vida que no son saludables como el alcoholismo, conductas inadecuadas en la salud como la mala nutrición, el tabaquismo, etc. los cuales se tienen que ir modificando a través de diferentes estrategias y entre las más importantes las comunicativas y educativas en salud. Durante la adolescencia, el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, lo que presupone la configuración de su estilo de vida, por lo tanto, el análisis del estilo de vida del adolescente, constituye una alternativa en la caracterización de su situación social de desarrollo [20].

En un intento de orientar esta falta de claridad en los términos, Nola Pender describió dos componentes del estilo de vida saludable complementarios entre sí; dos connotaciones sutilmente diferentes y que se refieren, por un lado, a un componente de conductas

protectoras de la salud (o conductas preventivas de enfermedad) y, por otro lado, a un componente de conducta promotora de salud. La conducta protectora está dirigida a reducir los riesgos de salud decreciendo la posibilidad del individuo de contraer una enfermedad o daño. A su vez, la conducta promotora de salud constituye un enfoque positivo hacia la vida dirigida a mantener o aumentar el nivel de bienestar, auto-realización y satisfacción personal del individuo [17].

B. Clasificación de los estilos de vida

Los estilos de vida considerados para el presente estudio, son [21]:

➤ **Estilos de vida muy saludables**

Para llevar un estilo de vida muy saludable deben cumplirse ciertos requisitos entre ellos tenemos: Una alimentación saludable que es la que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día). Por otro lado, se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, también es importante dormir aproximadamente ocho horas por día, y realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, como caminar, pasear por el campo, etc. Si la persona es más activa puede realizar ejercicio físico como jugar fútbol, basquetbol entre otras [22].

➤ **Estilos de vida saludables**

Un estilo de vida saludable hace referencia al conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a mejorar la salud de quien los aplica en su vida, pero también permiten evitar o atenuar problemas de salud, además de lograr una buena calidad de vida. Llevar una vida saludable tiene como objetivo lograr un bienestar físico y mental por lo que se deben seguir ciertos hábitos y evitar otros que

perjudican la salud de las personas, por ejemplo: llevar una alimentación saludable, evitar el consumo de alcohol y drogas, realizar actividad física constantemente, dormir ocho horas por día, etc. [23].

➤ **Estilos de vida no saludables**

Los estilos de vida no saludables son producidos por el consumo de una sustancia nociva o hábitos inadecuados que incrementa el riesgo de sufrir un deterioro y que afectan directamente a la salud; entre tales hábitos se encuentran el consumo de todo tipo de drogas, siendo el tabaco y el alcohol, una alimentación desbalanceada, la falta de sueño también puede afectar su rendimiento a lo largo del día y afectar tu salud de forma significativa, la falta de actividad física, etc. [24].

Además, el atlas Mundial de la salud (2016) considera a los siguientes estilos de vida [2]:

a) Alimentación

La alimentación es el proceso y el resultado de alimentar (proporcionar comida a un ser vivo). Además, permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Para llevar una alimentación saludable es necesario incluir todo tipo de alimentos entre ellos tenemos: Frutas, verduras, cereales, productos lácteos, grasas, carnes, etc. [25].

La adecuada nutrición es el elemento clave para la prevención y curación de las enfermedades, para el mantenimiento del bienestar, proporcionando la energía necesaria para el desarrollo de actividades. La alimentación y la nutrición en la adolescencia tienen características especiales, en ella se produce un rápido

proceso de crecimiento, maduración y desarrollo sexual, la actividad física que generalmente realizan los adolescentes en tareas docentes, productivas, deportivas y recreativas es moderada e intensa, y también los gustos y preferencias alimentarias tienen cambios. Es muy importante en esta etapa de la vida el consumo de alimentos variados y nutritivos [26].

Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales (por ejemplo: minerales, vitaminas, proteínas) y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva o, dicho de otro modo, la dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición [27].

b) Actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas [28].

La actividad física ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético; la OMS recomienda que el ser humano por lo menos debe caminar o realizar ejercicio por lo menos media hora al día [29].

El ejercicio es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad. Su principal papel que desempeña es esencial en el estilo de vida de los jóvenes, porque aumenta la eficiencia del funcionamiento de todos los procesos corporales, contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, de la

depresión y la tensión, mejora sus actitudes y beneficia sus actividades laborales y contribuye a sí mismo a la mejora del auto concepto del sujeto, porque quienes lo realizan mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y suelen involucrarse de modo exitoso en las distintas actividades de la vida diaria [27].

Los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales del ejercicio, han recibido atención creciente en los últimos años. Entre los 20 y los 30 años, la condición física o capacidad funcional de una persona que no hace ejercicio físico de modo regular alcanza su valor más elevado. Si esa persona continúa manteniendo hábitos de vida sedentaria, su condición física comenzará a deteriorarse progresivamente a partir de entonces, y este deterioro favorecerá la aparición de problemas de salud o de calidad de vida en un futuro a corto, mediano o largo plazo [30].

c) Consumo de alcohol

Se refiere a la utilización que se hace de una sustancia en un determinado momento, y como consecuencia del cual se experimentan unos efectos determinados, el consumo de estas sustancias pueden afectar no solo al rendimiento durante el día sino también a la salud [31].

d) Consumo de tabaco

Se refiere a la utilización de un cigarro que incluye un alcaloide que se encuentra en las hojas en proporciones variables, la nicotina, una sustancia altamente adictiva y nociva, principalmente se consume por combustión produciéndose humo [32].

e) Uso del tiempo libre

Es definida como una ocupación a la cual el individuo puede entregarse libremente, sea para reposar, divertirse, recrearse y

entretenerse, además para desarrollar su formación desinteresada, su participación social o su capacidad creadora, después de desatarse de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales [33].

f) Sueño

El término sueño designa al acto de reposo de un organismo vivo y se contrapone a lo que se denomina como estado de vigilia o estar despierto, se trata de un proceso fácilmente reversibles y se asocia a inmovilidad y relajación muscular, suele presentarse con una periodicidad circadiana. La OMS recomienda dormir al menos ocho horas al día ya que dormir poco afecta directamente a la salud [34].

1.2.3. Rendimiento académico

A. Definición

El rendimiento académico se define como el nivel de logro que puede alcanzar un estudiante en el ambiente escolar en general o en una asignatura en particular. El mismo puede medirse con evaluaciones pedagógicas, entendidas éstas como “el conjunto de procedimientos que se planean y aplican dentro del proceso educativo, con el fin de obtener la información necesaria para valorar el logro, por parte de los alumnos, de los propósitos establecidos para dicho proceso”. El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento apropiado en el ámbito escolar o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada [35].

El rendimiento académico es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, está determinada por una serie de aspectos cotidianos (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional), que afectan directamente el desempeño académico

de los individuos. Otros factores adicionales que influyen pueden ser psicológicos o emocionales como ansiedad o depresión, manifestados como nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse, apatía y, en casos extremos, depresión profunda y la afectación de otros factores no cognitivos como las finanzas, la comodidad, el transporte, la cultura o la práctica de deporte [36].

B. Niveles de rendimiento académico

Según el MINEDU (Ministerio de Educación) 2015 [4]. clasifica al rendimiento académico en cuatro niveles:

- 1. Previo al inicio.** Es cuando el estudiante no logró los aprendizajes necesarios para estar en este nivel el cual está considerado desde 0-10 de promedio.
- 2. En inicio.** El estudiante no logró los aprendizajes esperados al finalizar el año, demuestra haber consolidado los aprendizajes del nivel anterior. Solo logra realizar tareas poco exigentes respecto de lo que se espera para el año en curso; está considerado desde 11 hasta 14 de nota.
- 3. En proceso.** El estudiante solo logró parcialmente los aprendizajes esperados al finalizar el año, pero demuestra haber consolidado aprendizajes del nivel anterior obteniendo como promedio desde 15 a 17 de nota.
- 4. Satisfactorio.** El estudiante logró los aprendizajes esperados al finalizar el año y está preparado para afrontar los retos de aprendizaje del año siguiente y su promedio oscila entre 18 a 20 [4].

Para la obtención del promedio ponderal, dentro de las instituciones educativas: “Los resultados de la evaluación del aprendizaje de los

estudiantes se expresarán cuantitativamente mediante la escala vigesimal (nota mínima: cero; nota máxima: 20)” y “las notas aprobatorias son diez y medio (10.5) a veinte (20) y desaprobatorios menores de diez y medio (10.5). Solo en la obtención de la nota promocional la fracción igual o mayor a 0.5 será aproximadamente al entero mediano superior” [37].

C. Factores que inciden en el rendimiento académico

1. Condiciones socioeconómicas

La condición socioeconómica implica indagar la capacidad de las familias para apoyar con recursos materiales y culturales al estudiante, quizás una mayor disponibilidad del ingreso a nivel familiar puede impactar decisivamente en el resultado del alumno, porque implicaría una capacidad mayor de pagar una escuela mejor, una infraestructura tal que permitiría condiciones favorables para el estudio, un mejor transporte, entre otras [38].

2. Contexto familiar

Un buen aprendizaje y un buen rendimiento académico dependen en gran medida de la dedicación que el estudiante preste a las tareas escolares durante el tiempo que está en su hogar. Es sustancial tomar conciencia de que estudiar es un trabajo que requiere esfuerzo y sacrificio, tanto por parte de los padres como de los hijos, de este modo, la influencia paterna es importante [38].

3. Contexto escolar

Las escuelas en su búsqueda por mejorar la calidad de la educación y con la finalidad de responder a su compromiso social, han prestado atención al quehacer académico de sus estudiantes y dentro de algunas instituciones se están llevando a cabo diversas acciones para apoyar la mejora del rendimiento académico y evitar la deserción de los estudiantes [38].

1.3. Definición de términos básicos

1.3.1. Adolescente

Según UNICEF adolescente es toda persona cuya edad este comprendida entre los 10 y los 19 años de vida donde sistemáticamente existen cambios fisiológicos, bio-psicosociales y culturales. Lo clasifica en adolescencia temprana comprendida entre 10 a 14 años y en adolescencia tardía que comprende desde los 15 a 19 años [39].

1.3.2. Educación

La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad [40].

1.3.3. Institución educativa secundaria

Es una institución donde la educación secundaria constituye el tercer nivel de la educación básica regular y dura cinco años; ofrece a los estudiantes una formación científica, humanista y técnica además afianza su identidad personal y social profundizando el aprendizaje hecho en el nivel de educación primaria. Está orientada al desarrollo de competencias que permitan al educando acceder a conocimientos humanísticos, científicos y tecnológicos que están en permanente cambio [41].

1.3.4. Estilos de vida

Son definidos como el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la

posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales [42].

1.3.5. Rendimiento académico

Es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia [43].

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

3.1.1. Localidad

El presente estudio se desarrolló en el distrito de Chota, provincia de Chota, departamento de Cajamarca; ubicado en la parte norte central del Perú. Limita por el norte con la provincia de Cutervo, por el este con las provincias de Utcubamba y de Luya, por el sur con las provincias de Hualgayoc y Santa Cruz y por el oeste con las provincias de Chiclayo y Ferreñafe. El distrito de Chota se encuentra a una altitud de 2388 metros sobre el nivel del mar, con una latitud de 6°33'48", el clima es templado y las épocas de lluvias son de noviembre a abril y su época de sequía de mayo a octubre; la temperatura promedio es de 17.8°C [44].

3.1.2. Institución

Instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de Chota:

- ✓ I. E. San Juan ubicado en la cuadra 5 del Jr. Inca Garcilaso de la Vega # 801 de la ciudad de Chota, la que cuenta con un total de 1446 estudiantes del primero al quinto grado, además el primer grado cuenta con 10 secciones desde la "A", hasta la "J"; el segundo y tercer grado cuentan con 8 secciones desde la "A" hasta la "H" y cuarto y quinto cuentan con 7 secciones desde la "A" hasta la "G" [45].

- ✓ I. E. Sagrado Corazón de Jesús ubicado en el Jr. Sagrado Corazón de Jesús N^a 231 de la ciudad de Chota, cuenta con un total de 700 estudiantes del primero a quinto grado. En el primer, segundo y tercer grado se encuentran 8 secciones desde la "A" hasta la "H", el cuarto y quinto grado cuentan con 5 secciones desde la "A" hasta la "E" [46].

- ✓ I. E. Abel Carbajal Pérez Comercio ubicado en el Jr. Gregorio Malca N^o 877 de la ciudad de Chota, cuenta con un total de 217 estudiantes de primer grado a quinto. En el primer grado y segundo grado se encuentran 3 secciones desde la “A” hasta la “C”, en el tercero, cuarto y quinto grado cuentan con 2 secciones desde la “A” hasta la “B” [47].

3.2. Diseño de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo relacional, porque se buscó relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico de los estudiantes. Es de diseño no experimental de corte transversal, porque se trató de una investigación en la que no se hizo variar intencionalmente la variable independiente, es decir se observó fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural, para analizarlos y estudiarlos, haciéndose una recolección de datos en un momento determinado y por única vez [48].

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población en estudio estuvo conformada por los estudiantes de 11 a 18 años de edad pertenecientes a cada uno de los colegios secundarios del área urbana del distrito de Chota.

La población que se consideró en esta investigación fue de 1446 estudiantes del colegio Nacional San Juan, del Colegio Sagrado Corazón de Jesús fue de 700 estudiantes y del colegio Abel Carbajal Pérez Comercio fue de 217 estudiantes del 1^{er} a 5^{to} grado de educación secundaria.

Estudiantes de los colegios del área urbana de Chota, 2017.

Institución Educativa	1 ^{er} Grado	2 ^{do} Grado	3 ^{ero} Grado	4 ^{to} Grado	5 ^{to} Grado	Total
Colegio Nacional San Juan.	364	307	284	244	247	1446
Colegio Sagrado Corazón de Jesús.	157	143	152	121	127	700
Colegio Abel Carbajal Pérez "Comercio".	42	53	39	48	35	217
Total						2363

Fuente: Registros Académicos de los Colegios Secundarios [44,45,46].

3.3.2. Muestra

La muestra estuvo constituida por 692 estudiantes de 11 a 18 años de edad matriculados en cada una de las instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de chota.

Para obtener la muestra general por cada uno de los colegios antes mencionados se utilizó la fórmula siguiente debido a que la población es finita o conocida:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{(N-1)E^2 + Z^2PQ}$$

Fórmula del cálculo del tamaño muestral.

En donde:

N= 1446 (población de adolescentes entre 11 y 18 años)

Z= 1.96 coeficiente de 95% de confiabilidad (valor normal Z curva normal).

P= 0.50 (probabilidad de éxito)

Q= 0.50 (probabilidad de fracaso)

E= 0.05%

3.3.1. La selección de la muestra se realizó a través del muestreo aleatorio probabilístico estratificado, con el fin de distribuir de manera proporcional a la cantidad de estudiantes en cada grado de estudios de las instituciones educativas secundarias de Chota. Asimismo, todos los elementos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos puesto a que se asignó un número a cada estudiante y a través de un ordenador (Excel) se obtuvo una muestra representativa.

$$n = \frac{\sum NPQ}{ND + \frac{\sum NPQ}{N}}$$

Fórmula del muestreo estratificado

En donde:

N: Población

P: Proporción estimada o probabilidad de éxito (0.5)

Q: Probabilidad de fracaso (0.5)

D: Error (precisión).

Para reemplazar a la fórmula de la muestra fue necesario encontrar el valor de D, donde se utilizó la siguiente formula:

$$D = \frac{d^2}{z (1-\frac{\alpha}{2})^2} = \frac{(0,05)^2}{(1,96)^2} = 0,00065$$

Reemplazando en la fórmula de muestreo estratificado se obtuvo la siguiente muestra:

✓ Colegio Nacional San Juan

$$n = \frac{\sum NPQ}{NE + \frac{\sum NPQ}{N}} = \frac{361.5}{1446(0,00065) + \frac{361.5}{1446}} = 305$$

✓ Colegio Sagrado Corazón de Jesús

$$n = \frac{\sum NPQ}{NE + \frac{\sum NPQ}{N}} = \frac{175}{700(0,00065) + \frac{175}{700}} = 248$$

✓ Colegio Abel Carbajal Pérez Comercio.

$$n = \frac{\sum NPQ}{NE + \frac{\sum NPQ}{N}} = \frac{54.3}{217(0,00065) + \frac{54.3}{217}} = 139$$

Haciendo la suma respectiva de los resultados obtenidos en los tres colegios tenemos la muestra general de 692 estudiantes.

Grado Institución Educativa<	1 ^{er} Grado	2 ^{do} Grado	3 ^{ero} Grado	4 ^{to} Grado	5 ^{to} Grado	Total
	Muestra	Muestra	Muestra	Muestra	Muestra	
I.E. San Juan	77	65	60	51	52	305
I.E. Sagrado Corazón de Jesús	56	50	54	43	45	248
I.E. Comercio	27	34	25	31	22	139
Total						692

3.3.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los estudiantes pertenecientes a cada Institución Educativa Secundaria del área urbana-Chota como son: Colegio Nacional San Juan, Sagrado Corazón de Jesús y Abel Carbajal Pérez Comercio; además cada uno de los registros pertenecientes a los docentes que laboran en dichas instituciones educativas que contienen el promedio general del primer trimestre de cada estudiante.

3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión

3.3.4.1. Criterios de inclusión

- ✓ Estudiantes que estuvieron matriculados en todas las asignaturas y en todos los grados de 1^{ro} a 5^{to}.
- ✓ Los estudiantes que estuvieron debidamente matriculados en el grado correspondiente para su edad y que no repetían grado.
- ✓ Los participantes que firmaron un consentimiento informado donde constó su participación voluntaria.

3.3.4.2. Criterios de exclusión

- ✓ Los estudiantes que no estuvieron matriculados en los grados de 1^{ro} a 5^{to}.
- ✓ Los estudiantes que tenían de 20 años a más.
- ✓ Estudiantes que se negaron a firmar el consentimiento informado.

3.4. Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final
Estilos de vida	Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal [49].	Condición, actividad física y deporte.	Ítem 1, ítem 2, ítem 3, ítem 4, ítem 5.	<ul style="list-style-type: none"> • No saludable (44 - 87 puntos). • Saludable (88 -105 puntos). • Muy saludable (106-176 puntos).
		Recreación y manejo del tiempo libre.	Ítem 6, ítem 7, ítem 8, ítem 9.	
		Hábitos alimenticios	Ítem 10, ítem 11, ítem 12, ítem 13, ítem 14, ítem 15, Ítem 16, ítem 17, ítem 18, ítem 19, ítem 20, Ítem 21, ítem 22, ítem 23, ítem24.	
		Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.	Ítem 25, ítem 26, ítem 27, ítem 28, ítem 29, ítem 30, ítem 31, ítem 32, ítem 33, ítem34.	
		Sueño	Ítem 35, ítem 36, ítem 37, ítem 38, ítem 39, ítem 40, ítem41, ítem 42, ítem 43, ítem 44.	
Rendimiento académico	Es entendido como el sistema que mide logros y construcción de conocimientos en los estudiantes, desarrollados por la intervención de estrategias y didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia [50].		Promedio Ponderado	<ul style="list-style-type: none"> • Previo al inicio (0-10 puntos). • En inicio (11-14 puntos). • En proceso (15-17 puntos). • Satisfactorio (18-20 puntos).

3.5. Descripción de la metodología

3.5.1. Métodos

Técnicas de recolección de datos

Para la realización del presente trabajo de investigación la técnica que se utilizó fue una encuesta para obtener datos sobre los estilos de Vida y para el rendimiento académico fue el análisis documental.

Estrategias de recolección de datos

Respecto a la estrategia de recolección de datos la escala que se aplicó fue auto-administrada porque se le dio a cada uno de los estudiantes y cada uno de ellos las resolvió sin ayuda del investigador, además fue sincrónica porque la resolución de estas fue en un momento dado y confidencial porque su identidad no fue revelada.

Procedimientos de recolección de datos

Para la recolección de datos se procedió a presentar un documento legal (oficio) al director de cada una de las instituciones educativas secundarias con el objetivo de obtener autorización y las facilidades para la recolección de dichos datos. Se entregó a cada participante del estudio un consentimiento informado con el fin de respaldar tanto al investigador como al participante (Anexo 1). Seguidamente se entregó a cada participante una escala que contenía preguntas concernientes al tema en estudio, la encuesta que se aplicó tuvo un lapso de duración de 30 minutos, posteriormente se procedió a la revisión de los registros académicos y a través de una guía previamente elaborada se logró recolectar las notas del primer trimestre con la finalidad de obtener datos para evaluar el rendimiento académico de los estudiantes.

3.5.2. Materiales

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se utilizaron para recolectar los datos fueron documentales escala de estilos de vida y guía de rendimiento académico que contenían los promedios generales del primer trimestre. Los

recursos que se utilizaron fueron humanos (investigador, participantes) y financieros.

El instrumento que se utilizó para medir los estilos de vida en el presente estudio fue una escala diseñada por Salazar y Arrivillaga (2004); dicho instrumento fue validado por jueces (peritos) quienes proporcionaron observaciones a los aspectos de claridad, precisión, pertinencia, en cada uno de los ítems que se realizaron. Los puntajes obtenidos por cada juez fueron menores a 0,5; siendo el grado de concordancia significativa. Para medir la consistencia interna o confiabilidad del instrumento, se sometió a una prueba piloto y se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach donde el resultado que se obtuvo fue de 0,84. Fue elaborado en la Universidad Nacional de Colombia [9].

La escala consta de 5 dimensiones, la primera dimensión contiene 5 ítems respecto a la condición, actividad física y deporte; la segunda dimensión corresponde a la recreación y manejo del tiempo libre que contiene 4 ítems, la tercera está referida a los hábitos alimenticios que consta de 15 ítems, la cuarta se refiere al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas que contienen un total de 10 ítems y por último la quinta dimensión con 10 ítems que corresponde al sueño obteniendo un total de 44 ítems. Cada ítem tiene una puntuación de (1-4); si la respuesta es nunca su puntaje asignado es (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (4); para ver si los estilos de vida son muy saludable, saludable y no saludable (Anexo 2) [9].

Para el rendimiento académico se utilizó una guía, que contenían los promedios generales del primer trimestre de cada uno de los estudiantes pertenecientes a los diferentes grados, la puntuación se realizó de la siguiente manera y estuvo de acuerdo a las notas obtenidas al final del primer trimestre: Si el estudiante tenía un promedio general de 0-10 se le consideró como un estudiante previo al inicio, de 11-14 se le consideró como en inicio, de 15-17 puntos es un estudiante en proceso y si su

promedio oscila entre 18-20 se le consideró como un alumno satisfactorio (Anexo 3) [4].

Prueba Piloto

La calidad de los datos se basó en lo siguiente: la prueba de operatividad y funcionalidad del instrumento, se aplicó a 25 estudiantes adolescentes de los diferentes grados pertenecientes a la institución educativa secundaria Anaximandro Vega de Lajas con características similares a la población en estudio, considerando los criterios de inclusión y exclusión de la misma. Después de aplicar el instrumento se determinó la fiabilidad estadística mediante el alfa de cronbach teniendo como resultado 0,85; además se identificó algunos ítems que no estuvieron muy claros y se procedió a la reformulación de los ítems.

Para obtener la puntuación global de la escala de estilos de vida se realizó a través de la Campana de Gauss dando como resultado lo siguiente: Se considera un estilo de vida no saludable desde 44-87 puntos, saludable 88-105 puntos y muy saludable 106-176 puntos; el instrumento se aplicó en un lapso de 30 minutos.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó a través de la utilización de un software estadístico SPSS v. 24 con la finalidad de digitar los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los datos organizados se presentan en tablas de frecuencias absolutas, relativas y mínimo, máximo, media y desviación estándar; además para la relación entre variables se presentan tablas cruzadas.

El análisis de la información se realizó sobre la base del procesamiento de datos, además se utilizó la prueba de Tau-c de Kendall con la finalidad de analizar la relación entre las variables estilos de vida y rendimiento académico, siendo estadísticamente significativo un p-valor $< 0,05$.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota.

Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota-2017

ESTILO DE VIDA	N°	%
Muy Saludable	142	20,5
Saludable	411	59,4
No Saludable	139	20,1
TOTAL	692	100,0

Fuente: Escala aplicada a estudiantes de Secundaria.

En la tabla 1 se muestra que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable con 59,4%, un estilo de vida muy saludable con 20,5% y estilos de vida no saludables 20,1%. Esto probablemente se deba a factores que han influido favorablemente en este grupo de estudio para que mantengan un estilo de vida saludable; dentro de ellos el ambiente sociocultural donde se desenvuelven y el grado de instrucción de los padres, el cual le permite tener mayor acceso a la información sobre conductas promotoras de salud.

Los resultados son opuestos a los de Jiménez y Ojeda (2017) quienes realizaron un estudio en México donde mencionan que los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable (71.61%) y que esto se evidencia por que los estudiantes en muchas ocasiones consumen bebidas alcohólicas, fuman, llevan dietas poco equilibradas que incluyen comidas rápidas y/o chatarra. De igual forma, existen estudios que reflejan que cuando la formación académica es mayor, mejores serán los hábitos saludables [51].

Por otro lado, Paquiya D. (2018) realizó un estudio en Tumbes donde obtuvo resultados parecidos evidenciando que; respecto a la dimensión de actividad física el 30.5% no lo practican; hábitos alimenticios el 60% fueron adecuados y 40% inadecuados; respecto al sueño – estrés el 30% óptimo y en un 70% inadecuado; referente al consumo de sustancias tóxicas el 20% no consumían y el 80% si consumían; en conclusión, para el estilo de vida saludable existe predominio en sus dimensiones de actividad física y hábitos alimenticios con un 70% y 60%; asimismo en el estilo de vida no saludable preponderan el sueño-estrés y consumo de sustancias tóxicas con un 70% y 80% respectivamente [52]. Esto se debe a que los estudiantes consumen alimentos nutritivos y realizan actividad física moderadamente, pero al mismo tiempo hacen mal uso del tiempo libre consumiendo sustancias tóxicas y conllevando a un estilo de vida no saludable. etc.

Los estilos de vida o hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan los estudiantes, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. Según Casado R. et al. (2014) realizaron un estudio en España donde obtuvieron resultados similares indicando que los estilos de vida hacen referencia a las formas de vivir de las personas, dando lugar a comportamientos saludables o de riesgo, entre ellos tenemos la alimentación, actividad física, uso del tiempo libre, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y el sueño [1].

Por otro lado, el Atlas Mundial de la Salud manifiesta que los cambios en los estilos de vida pueden tener una influencia mucho más profunda en el bienestar y la calidad de vida de las personas. Y más que grandes presupuestos, para fomentar estilos de vida saludables las herramientas principales son la promoción de la salud y la educación para la salud. Asimismo, un estilo de vida se convierte en un elemento perjudicial para nuestra salud cuando optamos en mantener dietas poco saludables; la inactividad física; el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas que son factores de riesgo que forman parte del estilo de vida de nuestras sociedades que han provocado el crecimiento de las enfermedades no transmisibles [2].

De acuerdo a Capdevila S. et al. Mencionan que actualmente no parece necesario demostrar que la práctica habitual de actividad física aporta numerosos beneficios físicos y psicológicos a quien lo practica; del mismo modo, es bien sabido que la actividad física durante la infancia y adolescencia adquiere mayor importancia por ser fases de crecimiento, desarrollo y maduración, y por ser etapas cruciales en la adquisición de hábitos saludables que perdurarán en la vida adulta [11].

El estilo de vida está encaminado hacia el propio desarrollo, crecimiento del ser humano y dirigida al logro de un alto nivel de bienestar. Al respecto, Nola Pender en su modelo de Promoción de la Salud, enfatiza que los factores demográficos, influencias interpersonales y percepciones que la persona tiene de sí misma y sobre su salud, van a determinar la probabilidad de involucrarse en conductas promotoras de salud. Este modelo, identifica en las personas factores cognitivos perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de la salud cuando existe una pauta para la acción [17].

Es importante que los estudiantes puedan practicar estilos de vida saludable, generar espacios saludables dentro de la institución educativa, en la casa con los seres queridos; esta práctica de los estilos de vida es que los jefes de casa también aporten para este cambio, que aseguren la formación preventiva – promocional de diferentes enfermedades y el cuidado de la propia salud contribuyendo de esta manera a que el estudiante se mantenga activo durante su formación académica.

4.2. Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito Chota.

Tabla 2. Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota-2017

RENDIMIENTO ACADÈMICO		N°	%
Satisfactorio	[18-20 pts.]	4	6
Proceso	[15-17 pts.]	163	23,6
Inicio	[11-14 pts.]	522	75,4
Previo al inicio	[0-10 pts.]	3	4
TOTAL		692	100

Fuente: Guía de rendimiento académico.

Promedio del primer trimestre	N°	Mínimo	Máximo	Media	Desv. tip.
	692	10	18	13,38	1,536

Fuente: Guía de rendimiento académico

En la tabla 2 se muestra que el rendimiento académico de los estudiantes se caracterizan mayormente por ser de inicio (75,4%) seguido de en proceso (23,6%) y satisfactorio (6,0%). Esto posiblemente se debe a que los estudiantes tienen otras ocupaciones en la hora de estudio, por ejemplo: el tiempo que el menor dedica a hacer los trabajos académicos es utilizado en otros menesteres como quehaceres domésticos por imposición de sus padres, mirar programas de televisión, actividades recreativas, etc.

En el promedio del primer trimestre de los estudiantes encontramos que los alumnos tienen una nota mínima 10, asimismo se puede evidenciar que la máxima nota corresponde a 18 por consiguiente se tiene una media de 13,38 y una desviación estándar de 1,536.

Similar resultado obtuvo Rojo V. (2015) donde realizó un estudio demostrando que la mayoría de estudiantes, presentan regular nivel de rendimiento académico; respecto a las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, la mayoría se dedica a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, además menciona que la mitad de estudiantes tienen un rendimiento académico en inicio. Concluyendo que el mal uso del tiempo libre y los malos hábitos de vida si influyen en el rendimiento académico ya que el estudiante solo tiene nota aprobatoria mas no satisfactoria [8].

Asimismo, Cuasapaz H. y Rubio P. (2013) realizaron un estudio obteniendo resultados parecidos en un análisis que realizaron sobre el nivel académico de los estudiantes donde verificaron que, si existe un porcentaje representativo de niños con bajo rendimiento escolar, producto de varios factores propios de los niños, son fruto también de causas externas a ellos y son estas principalmente las que más afectan a los pequeños de nuestra escuela [5].

Los resultados son opuestos al de Martínez J. y Salazar R. (2013) quienes realizaron un estudio en donde los resultados fueron que los estudiantes tienen un desempeño académico regular en un 9%, un desempeño bueno 24,4%, muy bueno 44,6%, y un desempeño sobresaliente 22% además mencionan que después del primer trimestre se encontró un rendimiento regular en un 19.3%, bueno 47%, muy bueno 31%, y sobresaliente 2,7%. Además, mencionaron que, de los participantes, el 41.3% correspondieron al sexo masculino y 58.7% al sexo femenino. En términos generales el desempeño académico durante el paso de secundaria bajó en los estudiantes con rendimiento académico igual o mayor a 8 /10 en un 32.6%, mientras que aumentó en estudiantes con rendimiento académico menor a 8 en un 33.2% [53].

Asimismo, los datos obtenidos muestran que existe una prevalencia de los factores antes descritos sobre el rendimiento académico entre estudiantes, por ende, es necesaria una intervención integral que contemple tanto aspectos personales del estudiante como de la institución para mejorar el desempeño a largo plazo de los estudiantes [53].

Según la Evaluación Censal de Estudiantes realizada en Perú nos indica que existe varios factores que afectan el rendimiento de los estudiantes. Generalmente estos factores se han asociado a la demanda educativa, como las características del estudiante, la lengua materna, sexo, asistencia a la educación inicial, edad, entre otros. Además, están los asociados a la familia, como las características del hogar (luz, agua, desagüe en casa, número de miembros del hogar, disposición de recursos, estilos de vida, el nivel educativo de los padres entre otras) [54].

Actualmente los estudiantes que ingresan al nivel secundario revelan una serie de deficiencias académicas y de formación de hábitos de estudio esto se debe a muchos factores entre ellos tenemos que los estudiantes no dedican suficiente tiempo a estudiar, probablemente vengan de una familia disfuncional siendo esta con conflictos, mala conducta, etc. y que además de retrasar el proceso de formación académica, constituyen un obstáculo para el desarrollo personal del futuro profesional.

4.3. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota.

Tabla 4. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria del área urbana del distrito Chota-2017

RENDIMIENTO ACADÉMICO	ESTILO DE VIDA						TOTAL	
	Muy saludable		Saludable		No saludable			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Satisfactorio	1	0,1	3	0,4	-	-	4	0,6
Proceso	28	4	103	14,9	32	4,6	163	23,6
Inicio	113	16,3	303	43,8	106	15,3	522	75,4
Previo al inicio	-	-	2	0,3	1	0,1	3	0,4
TOTAL	142	20,5	411	59,4	139	20,1	692	100

Prueba de hipótesis

Estilos de vida/Rendimiento académico.

Prueba	Valor	p-valor
Tau-c de Kendall	-,009	0,069*

*p > 0,05

En la tabla 4 Se observa que la mayoría de estudiantes tienen un rendimiento académico en inicio (75,4%) con un estilo de vida saludable (43,8%). Esto explica que los estilos de vida no están directamente relacionados al rendimiento académico por tal motivo existe otro factor que determina el bajo rendimiento de los estudiantes.

Los estilos de vida no están relacionado al rendimiento académico, esto se ve evidenciado porque la prueba de Tau-c de Kendall da como resultado un p - valor $> 0,05$.

Según Pari T. (2012) realizó un estudio donde obtuvo resultados similares; que en ambos colegios, concerniente a los estilos de vida saludables, los alumnos del colegio 20 de Octubre I realizan mayor actividad física relacionada con el deporte, así mismo los estudiantes de ambos colegios se encuentran en un nivel bajo del índice de actividad física, que la mayoría no han fumado, nunca tomaron bebidas alcohólicas, nunca han consumido drogas, los que consumieron la mayoría corresponden al Colegio República del Perú. Los resultados del índice de alimentos sanos son altos en ambos colegios, así también el índice de alimentos insanos es mayor en el colegio República del Perú. El resultado de la variable rendimiento académico, los alumnos entrevistados tienen un aprendizaje satisfactorio. Finalmente, en el análisis de la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico se presentaron correlaciones negativas, por lo cual se ratificó parcialmente la relación de las dos variables de estudio [10].

A diferencia, Garcia C. (2011) realizó un estudio donde obtuvo resultados sobre la Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes concluyendo que el 87% practica Estilos de Vida saludables y solo el 13% no lo hacía. En cuanto al rendimiento académico se encontró que el 75% tenían rendimiento académico en inicio y un 8% en el rango de proceso, finalmente al hacer la relación entre las variables estilos de vida y rendimiento académico se encontró que de los 482 alumnos que practicaban estilos de vida saludables 408 (74%) tuvieron un rendimiento académico en inicio y 46 (08%) rendimiento en

proceso lo que nos lleva a la conclusión que los estilos de vida saludables sí influyen en un buen rendimiento académico de los estudiantes [55].

Asimismo, Lipa T. (2018) realizó un estudio en Puno donde los resultados fueron similares mencionando que el nivel de estilos de vida de los adolescentes es de 82% moderadamente saludable, 13% un nivel de estilo de vida no saludable y el 6% un nivel de estilo de vida saludable. Respecto al rendimiento académico fue: El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno. Para la prueba de hipótesis se aplicó el diseño estadístico de chi cuadrado dando como resultado una relación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida [15].

El modelo de Promoción de Salud de Nola Pender define a la promoción de la salud como actividades encaminadas a promover estilos de vida sanos. Este modelo nace sobre una concepción que liga a la salud, al concepto de bienestar, es decir toma al aspecto positivo de ella, al encaminar las acciones del hombre hacia su propio desarrollo y a un nivel alto de bienestar personal. Por tanto, una persona que lleva un adecuado estilo de vida saludable, tendrá mayores posibilidades de que su rendimiento académico sea mejor [17].

Los estudiantes llevan un estilo de vida saludable con practica al deporte, ejercicio, una adecuada alimentación, saben manejar su tiempo libre, no consumen alcohol, tabaco u otras drogas, duermen ocho horas diarias, etc. Estas buenas prácticas contribuyen a mantener un óptimo estado de salud y fortalecer un máximo rendimiento físico e intelectual. Asimismo, los estudiantes tienen un rendimiento académico bajo debido a que probablemente no prestan atención suficiente al estudio, falta de motivación, dedican tu tiempo a otros menesteres como, por ejemplo: ver televisión, uso de redes sociales, realizan actividades recreativas, etc. Afectando directamente a su desarrollo intelectual.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Los estudiantes de las instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de Chota-2017 mayormente presentan estilos de vida saludables; siendo las dimensiones estudiadas: condición, actividad física y deporte; recreación y manejo del tiempo libre; hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco u otras drogas y sueño.

2. El rendimiento académico de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de Chota – 2017 se caracterizan mayormente por ser de inicio [notas de 11 a 14] es decir que los estudiantes tienen notas aprobatorias mas no satisfactorias.

3. Respecto a la relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias del área urbana del distrito de Chota – 2017, los estudiantes presentan mayormente un rendimiento académico en inicio 75,4% y un estilo de vida saludable 43,8%. La relación entre variables no fue estadísticamente significativa (p -valor > 0,05).

RECOMENDACIONES

- A los futuros tesisistas de la Universidad Nacional Autónoma de Chota (UNACH), seguir la línea de investigación asociándolas con otras variables, así como con diferente nivel de investigación que permitan establecer diferencias y/o semejanzas entre las investigaciones realizadas con la finalidad de obtener resultados significativos.
- A los docentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Chota coordinar con el área de promoción de la salud de la DISA- Chota para brindar capacitaciones permanentes sobre estilos de vida saludables dirigido a los estudiantes. Asimismo, promover la actividad física y patrones de vida más activos en los estudiantes, alentándoles a participar en programas de actividades recreativas y de convivencia para mantener un estado físico óptimo y de esta manera mejorar el rendimiento académico de dichos estudiantes.
- A los estudiantes de las instituciones educativas secundarias; incentivarlos a modificar sus conductas alimentarias, realizar ejercicio físico, programar mejor su tiempo libre evitando el consumo de sustancias tóxicas y dormir por lo menos 8 horas diarias. A los padres de familia incentivarlos para que contribuyan a mejorar el rendimiento académico estableciendo horarios de estudio para sus hijos, incitarlos a cumplir con sus tareas académicas en casa; pues siendo ellos los que están directamente relacionados con los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Casado R, Osuna A, Palomino M. Estilos de vida. España: Manual práctico de enfermería comunitaria; 2014 [Internet] [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleListURL&_method=list&_ArticleListID=1054049865&_sort=r&_st=13&view=c&md5=4bdc6677592a1e0d5a4ff779d586bc47&searchtype=a
2. Atlas Mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. Ginebra, Suiza: Organización mundial de la salud; 2016. [Internet] [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
3. Bricio S. Incidencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes, mediante un análisis interno [tesis de Licenciatura] [Internet]. Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, Facultad de ciencias administrativas; 2014 [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2005/1/UPSE-TEB-2015-0139.pdf>
4. Ministerio de educación. Informe para institución educativa. Evaluación censal de estudiantes [Internet]. Perú: Ministerio de Educación; 2015 [Citado 25 de junio del 2017]. Disponible desde:
<http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2016/03/Reporte-Tecnico-ECE2015.pdf>
5. Cuasapaz H. y Rubio P. “Factores que influyen en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de La escuela sucre de la ciudad de tulcán” [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Ecuador: Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, Facultad de Enfermería; 2013. [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<http://181.198.77.140:8080/bitstream/123456789/220/1/031%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20EL%20BAJO%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20LA%20ESCUELA%20S>

UCRE%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20TULCAN%20%20-
%20CUASAPAZ%20HERNANDEZ,%20SHEERLEY%20-
%20RUBIO%20PAZ,%20MARIA%20ALEZANDRA.pdf

6. Marcenaro G. El rendimiento educativo del alumnado andaluz a examen: aproximación cuantitativa. España: Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces, Consejería de la Presidencia, Junta de Andalucía; 2014. [Internet] [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<https://www.centrodeestudiosandaluces.es/datos/publicaciones/realidadsocial09.pdf>
7. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Revisión Regional de la Educación para todos [Internet]. Santiago: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura; 2015 [citado 5 de agosto 2019]. Disponible en:
<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Informe-Regional-EFA2015.pdf>
8. Rojo D. Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. Revista Peruana de Enfermería investigación y desarrollo [Internet]. 2015 [Citado 10 de octubre del 2016]; 13(1): 45-68. Disponible desde:
[file:///C:/Users/user/Downloads/153-161-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/153-161-PB%20(1).pdf)
9. Salazar I. y Arrivillaga M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. Revista Colombiana de Psicología [Internet]. 2004 [Citado 15 de octubre del 2016]; 13(1): 74-89. Disponible desde:
<http://www.redalyc.org/pdf/804/80401309.pdf>
10. Pari T. Estilos de vida saludable en relación al rendimiento académico de los alumnos de las unidades educativas 20 de octubre I y república del Perú [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Bolivia: Universidad Mayor De San Andrés, Facultad

De Humanidades y Ciencias de la Educación; 2012 [Citado 8 de marzo del 2019]. Disponible desde:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6715/2835.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 11.** Capdevila S, Bellmunt V, Domingo C. Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia [Internet]. 2015 [Citado 10 de octubre del 2016];(27): 28-33. Disponible desde:
<http://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- 12.** Cuadrado O, Cañete A, Díaz R y Gómez E. Efecto de la práctica deportiva reglada en el rendimiento académico en alumnos de E.S.O. de la provincia de Granada [Tesis de Licenciatura] [Internet]. España: 2011. [Internet] [Citado 13 De octubre Del 2016]. Disponible desde:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:DAWgkn1nG6MJ:hhttps://francuadrado.files.wordpress.com/2011/03/trabajo-final-innovacic3b3n.doc+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- 13.** Kovacs F, Real G, Gestoso M, López J, Mufraggi N y Palou P. Relación entre hábitos de vida y calificaciones escolares en adolescentes [Tesis de Licenciatura] [Internet]. España: Universitat de les Illes Balears, Área de Educación Física y Deportiva; 2008 [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371708308186>
- 14.** Lituma A, Abanto H, Altamirano G, Cahuana C, Castañeda A, Leiva V, et al. Factores asociados a bajo rendimiento académico en un colegio estatal de la localidad de Armatambo Chorrillos. Rev. de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma [Internet]. 2013 [Citado 10 de octubre del 2016].; 5 (2): 21 – 25. Disponible desde:
<http://aulavirtual1.urp.edu.pe/ojs/index.php/RFMH/article/viewFile/192/134>

- 15.** Lipa T. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la institución educativa secundaria María Auxiliadora [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018. [Citado 23 de marzo del 2019]. Disponible desde: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8752/Luzbeth_Lipa_Tudela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 16.** Pender N. Modelo de promoción de la salud de Nola. Estados Unidos. 2006 actualizado por Marriner T y Raile A, Modelos y Teorías en enfermería [Internet]. 7ª ed. Madrid: Elsevier; 2011 [Citado 10 de octubre del 2016]. Disponible desde: <http://teoriasenenfermeria.blogspot.pe/2013/05/modelo-de-promocion-de-salud-capitulo-21.html>
- 17.** Aristizábal G, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM [Internet]. 2011 [citado 25 de julio 2019];8(4):16 – 23. Disponible desde <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- 18.** Organización mundial de la Salud. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización mundial de la Salud; 2012 [Citado 14 de octubre del 2016]. Disponible desde: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- 19.** Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2014 [citado 30 de julio 2019]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3579/Aguilar_mg.pdf;jsessionid=9D6ED16DC1505BDE7D2C71DFD3C90944?sequence=1
- 20.** Wong de Liu C. Estilos de vida. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala: Facultad De Ciencias Médicas; 2012. [Internet] [Citado 14 de octubre del 2016]. Disponible desde:

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

- 21.** Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [Internet]. Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2017 [Citado 12 de octubre del 2019]. Disponible desde: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>

- 22.** Ministerio de Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludable [Internet]. Honduras: Ministerio de Salud; 2016 [Citado 8 de mayo del 2019]. Disponible desde: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 23.** Organización Panamericana de la Salud. Guía Práctica: Promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles [Internet]. República Dominicana: Organización Panamericana de la Salud; 2014 [Citado 8 de mayo del 2019]. Disponible desde: http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/584-republica-dominicana-guia-practica-promocion-estilos-de-vida-saludables-y-prevencion-de-ecnt

- 24.** Organización Mundial de La Salud. Boletín de la Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de La Salud; 2018 [Citado 9 de mayo del 2019]. Disponible desde: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>

- 25.** Habich M. Salud para la Vida: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, Perú. [Internet]. 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]; 30(1):54-57. Disponible desde: <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/revista/pdf/rpmesp2013.v30.n1.pdf>

- 26.** Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Glosario De Nutrición [Internet]. España: Fondo Internacional de Emergencia

de las Naciones Unidas para la Infancia; 2012 [Citado 15 de octubre del 2016].
Disponible desde:
https://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf

- 27.** Muchotrigo G y Pilar M. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [Internet]. 2010 [Citado 15 de octubre del 2016]; 8 (15) pp. 17-38 Disponible desde:
<http://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>
- 28.** Organización Mundial De La Salud. Actividad física [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial De La Salud; 2016 [Citado 15 de octubre del 2016].
Disponible desde:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- 29.** Ministerio de Salud. Manual director de actividad física y salud [Internet]. Argentina: Ministerio de Salud; 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf
- 30.** Fundación Eroski. Guía práctica consumer. Salud y deporte [Internet] España; 2005 [Citado 8 de mayo del 2019]. Disponible desde:
<http://saludydeporte.consumer.es/edad/adultos/index.html>
- 31.** Pons D, Berjano P. El Consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: Un Modelo explicativo desde la Psicología Social [Internet]. Madrid; 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<http://www.cedro.sld.cu/bibli/a/a4.pdf>
- 32.** Organización Mundial De La Salud. Tabaco [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial De La Salud; 2015 [Citado 15 de octubre del 2016].
Disponible desde:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>

- 33.** Castro V, Carreira L. Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. Revista Latino-americana de Enfermagem [Internet]. 2015 [Citado 15 de octubre del 2016]; 23(2):307-14. Disponible desde:
http://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n2/es_0104-1169-rlae-23-02-00307.pdf
- 34.** Carrillo M, Ramírez P, Magaña V. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM [Internet]. 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]; 56(4). Disponible desde:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- 35.** Borgonovo D. Deseo de saber y rendimiento académico. Puntos de encuentros [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Argentina: Universidad de FASTA, Facultad de Humanidades; 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/139/2013_PS_003.pdf?sequence=1
- 36.** Mayhuasca D y Ponce R. Principales causas del bajo rendimiento académico en estudiantes del 4to grado de secundaria de la I.E.T politécnico regional del centro [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Peru; 2016 [citado 30 de julio 2019]. Disponible en:
http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/946/TTS_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 37.** Ministerio de Educación. Diseño curricular Nacional de educación básica regular [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de Educación; 2016 [citado 2 de agosto 2019]. Disponible en:
<http://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/DisenoCurricularNacional.pdf>

- 38.** Chong E, Correa C. Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad Politécnica del valle de Toluca, México. Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo [Internet]. 2016 [citado 15 de noviembre 2019];8(5):45 – 52. Disponible desde:
<http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/08/toluca.html>
- 39.** Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. La adolescencia temprana y tardía [Internet]. España: Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia; 2011 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>
- 40.** Ministerio de Educación. Resolución Ministerial N° 413 [Internet]. Perú: Ministerio de Educación; 2016 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
http://olimpiada.pucp.edu.pe/quimica/wp-content/uploads/sites/3/2016/09/OPQ2016_MINEDU_N413-2016.pdf
- 41.** Ministerio de Educación. Educación: calidad y equidad [Internet]. Perú: Ministerio de Educación; 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<http://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/EducacionCalidadyEquidad.pdf>
- 42.** Guerrero L, León A, Mousalli G, Quintero H y Bianchi G. Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud [Internet]. Venezuela; 2013. [Citado 15 de octubre del 2016]. Disponible desde:
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/39888/1/articulo4.pdf>
- 43.** Erazo O. El rendimiento académico, Un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. Revista Vanguardia Psicológica [Internet]. 2012 [Citado 15 de octubre del 2016.]; 2(2): 144-173. Disponible desde:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815141>

44. Municipalidad Provincial de Chota; Ubicación geográfica. Chota, Perú: MPCH; 2016. [Internet]. [citado 2 de agosto 2019]. Disponible en:
<https://www.munichota.gob.pe/index.php/municipalidad/ubicacion>
45. Unidad de Gestión Educativa Local; Colegio Nacional San Juan. Chota, Perú: UGEL; 2017. [Internet]. [citado 2 de agosto 2019]. Disponible en:
<https://www.deperu.com/educacion/educacion-secundaria/colegio-san-juan-0452557-chota-105409>
46. Unidad de Gestión Educativa Local. Colegio Sagrado Corazón de Jesús. Chota, Perú: UGEL; 2017. [Internet]. [citado 2 de agosto 2019]. Disponible en:
<http://www.actiweb.es/cnsagradocorazonchota/>
47. Unidad de Gestión Educativa Local. Colegio Abel Carbajal Pérez “Comercio”. Chota, Perú: UGEL; 2017. [Internet]. [citado 2 de agosto 2019]. Disponible en:
<https://www.institucioneducativa.info/dre/dre-cajamarca/colegio-abel-carbajal-perez-45178/>
48. Supo, J. Seminarios de investigación científica. Arequipa, Perú: Birestad. EIRL; 2014. [Internet] [Consultado 18 de junio 2017]. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/josesupo/tipos-de-investigacion-15894272>
49. Guerrero M. y León S. Estilos de vida y salud. Revista venezolana de Educación [Internet]. 2010 [Citado 15 de octubre del 2016];14(48):13-19. Disponible desde:
<http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
50. Erazo Z. El rendimiento académico, Una descripción desde las condiciones sociales del estudiante. Revista de Psicología Gepu Colombia [Internet]. 2013 [Citado 15 de octubre del 2016]; 4(1): 126-148. Disponible desde:

<https://dl.dropboxusercontent.com/u/62290583/EI%20Rendimiento%20Acad%C3%A9mico%20Una%20Descripci%C3%B3n%20desde%20las%20Condiciones%20Sociales%20del%20Estudiante.pdf>

- 51.** Jiménez D. y Ojeda L. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa [Internet]. 2017 [Citado 18 de febrero del 2019]; 4(8). Disponible desde:
<http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
- 52.** Paquiyaur D. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de obstetricia [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Tumbes: Universidad Nacional De Tumbes. Facultad De Ciencias De La Salud; 2018 [Citado 20 de febrero del 2019]. Disponible desde:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/237/TESIS%20-%20PAQUIYAURI%20DIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 53.** Martínez J. y Salazar R. Factores determinantes sobre el rendimiento académico en estudiantes de las facultades de Medicina, Enfermería [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Ecuador: Universidad Católica del Ecuador; 2013 [citado 05 de agosto 2019]. Disponible en:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7373/11.27.001757.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- 54.** Banco Central de Reserva. Rendimiento escolar en el Perú: Análisis secuencial de los resultados de la Evaluación Censal de Estudiantes [Internet]. Perú, Lima; 2016 [citado 10 de agosto 2019]. Disponible en:
<http://www.bcrp.gob.pe/docs/Publicaciones/Documentos-de-Trabajo/2016/documento-de-trabajo-05-2016.pdf>
- 55.** Garcia C. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Ciencias de la Salud; 2011. [Citado 15 de marzo del 2019]. Disponible desde:

http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5543/TESIS%20DOCTORAL_Marcial%20Garc%C3%ADa%20Carranza.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Título de la investigación

“Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017.”

Objetivo de la investigación

Relacionar los estilos de Vida con el Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria del área urbana del distrito de chota – 2017.

Yo....., identificado (a) con DNI N°....., mediante la información dada por la estudiante de enfermería María Yaneth, Edquén Medina; acepto brindar la Información solicitada por la investigadora de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será relevada.

Chota,.....de.....del 2017

.....

Firma

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA**

**Escuela Académico
Profesional de Enfermería**

“Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Secundaria del área urbana del distrito de Chota – 2017”.

Escala de estilos de vida

(Salazar y Arrivillaga, 2004)

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario es confidencial y será utilizado solo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero (a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I. Datos generales

Nombre y Apellidos:

Edad:..... Sexo:..... Procedencia:.....

Institución educativa:.....Grado de estudios:.....

Fecha:.....

II. Estilos de vida

Siempre: (4)

Frecuentemente:(3)

Algunas Veces: (2)

Nunca:(1)

Estilos de vida	4	3	2	1
Condición, actividad física y deporte				
1. Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.				
2. Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
3. Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco.				
4. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (danza, meditación, relajación).				
5. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				

Recreación y manejo del tiempo libre				
6. Práctica actividades físicas de recreación caminar, nadar, montar en bicicleta).				
7. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
8. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
9. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
Hábitos alimenticios				
10. ¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?				
11. ¿Añade sal a las comidas en la mesa?				
12. ¿Añade azúcar a las bebidas en la mesa?				
13. ¿Consume más de cuatro gaseosas en la semana?				
14. ¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?				
15. ¿Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?				
16. ¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?				
17. ¿Come carne más de cuatro veces a la semana?				
18. ¿Consume carnes frías (jamón, hamburguesas hechas a base de carne picada o molida)?				
19. ¿Consume productos ahumados (anticuchos, parrillas)?				
20. ¿Mantiene un horario regular en las comidas?				
21. ¿Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso?				
22. ¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				
23. ¿Consume comidas que contienen ingredientes artificiales (colorantes)?				
24. ¿Consume comidas rápidas (pollo a la brasa, hamburguesa, salchipollos)?				
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas				
25. ¿Fuma cigarrillo o tabaco?				

26. ¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?				
27. ¿Prohíbe que fumen en su presencia?				
28. ¿Consume licor al menos dos veces en la semana?				
29. ¿Cuándo empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?				
30. ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
31. ¿Consume drogas (marihuana, cocaína, entre otras)?				
32. ¿Dice "no" a todo tipo de droga?				
33. ¿Consume más de dos tazas de café al día?				
34. ¿Consume más de tres coca-colas (gaseosa) en la semana?				
Sueño				
35. ¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
36. ¿Trasnocha?				
37. ¿Duerme bien y se levanta descansado?				
38. ¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?				
39. ¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?				
40. ¿Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?				
41. ¿Hace siesta?				
42. ¿Se mantiene con sueño durante el día?				
43. ¿Utiliza pastillas para dormir?				
44. ¿Respeta sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades (ej. No se trasnocha previamente a un parcial o a la entrega de un trabajo)?				

Anexo 4. Análisis de fiabilidad de los instrumentos

ANÁLISIS DE FIABILIDAD ESTADÍSTICA DEL INSTRUMENTO

Escala de Estilos de vida en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota-2017.

Estadísticos de fiabilidad	Alfa de Cronbach	N° de elementos
	0.85	44