

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



**“RELACIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. 2013”.**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
Licenciadas en Enfermería**

- Baldeon Machahuay, Juana Soraida
- Quino Bueno, Hidelith
- Tenitana Ariza, Paola Elena

Callao – Julio – 2014

PERÚ

DEDICATORIA

A nuestra amiga y compañera Pamela Chipana Ortega que se encuentra al lado del Señor que siempre nos guiará y estará en nuestros corazones eternamente.

AGRADECIMIENTO

A DIOS: A Dios, porque sin su guía no tendríamos la luz de elegir el camino correcto. Tú has sido mi amparo, mi refugio y solo en ti pongo mi confianza.

A NUESTROS PADRES: Gracias por habernos enseñado valores y principios que han sido fundamentales en nuestras vida, por su amor, por su tolerancia y apoyo incondicional en el desarrollo de nuestra carrera.

A NUESTROS HERMANOS: por su apoyo, comprensión y motivación para luchar por alcanzar nuestras metas en nuestras vidas.

A MAGISTER ANGELICA DIAZ TINOCO: Por ser una mujer admirable, por su excelencia académica, una amiga incondicional, gracias por las enseñanzas de apoyo en este largo camino de la carrera rumbo al profesionalismo en Enfermería.

A todas a aquellas personas que nos apoyaron directa e indirectamente en la realización y culminación de nuestro trabajo de Investigación.

A los alumnos de la Escuela Profesional de Educación Fisca, por brindarnos las facilidades para la ejecución de la presente investigación.

INDICE

	Pág.
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1. Identificación del problema.....	8
1.2. Formulación del problema.....	10
1.3. Objetivos de la investigación.....	10
1.4. Justificación.....	11
1.5. Importancia.....	12
II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	14
2.2. Bases Epistémicas.....	24
2.3. Bases científicas del estudio.....	29
III. VARIABLES E HIPÓTESIS	
3.1. Variables de la investigación.....	50
3.2. Operacionalización de variables.....	51
3.3. Hipótesis general.....	53

IV. METODOLOGÍA	
4.1. Tipo de investigación.....	54
4.2. Diseño de investigación.....	54
4.3. Población y muestra.....	55
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
4.5. Procedimiento de recolección de datos.....	57
4.6. Procesamiento estadístico y análisis de datos.....	57
V. RESULTADOS.....	59
VI. DISCUSION DE RESULTADOS	
6.1 Contrastación de hipótesis con los resultados.....	64
6.2 Contrastación de resultados con otros estudios similares.....	65
VII. CONCLUSIONES.....	67
VIII. RECOMENDACIONES.....	69
IX. REFERENCIALES	
BIBLIOGRÁFICA.....	71
ANEXOS.....	77
• Matriz de Consistencia.....	78
• Otros anexos necesarios para respaldo de la investigación.....	79

RESUMEN

El rendimiento académico del estudiante universitario constituye un factor imprescindible en el abordaje de la calidad de educación superior, es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa. Uno de los factores que determinan el rendimiento académico son los estilos de vida de cada estudiante.

El estudio de investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal, tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, en la Universidad Nacional del Callao, del semestre académico 2013, teniendo una población de 100 estudiantes de la Facultad de Educación Física, a los cuales se les aplicó una encuesta, cuyos resultados verificaron que existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao; se ha identificado un nivel de rendimiento regular en un 64% de la población, teniendo un estilo de vida saludable 9% medianamente saludable 44%, el 11% estilos de vida no saludable. En cuanto a un rendimiento bueno se encontró el 30% de la población.

Palabras claves: Estilos de vida, rendimiento académico.

ABSTRACT

The college student's academic performance is an essential factor in addressing the quality of higher education, because it is an indicator that an approach to the educational reality. One of the factors that determine academic achievement is the lifestyles of each student.

The research study was quantitative, descriptive correlational cross-sectional aimed to determine the relationship between lifestyles and academic performance of students at the Professional School of Physical Education at the National University of Callao the academic semester 2013, having a population of 100 students from the Faculty of Physical Education, to which was applied a survey whose results I verified that there is significant relation between lifestyle and academic performance of students in the Professional School Physical Education at the National University of Callao; has identified a level of consistent performance in 64% of the population, having a healthy lifestyle fairly healthy 9% 44% 11% unhealthy life styles. As for a good performance was found on 30% of the population.

Keywords: Lifestyle, academic performance

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel mundial, la población juvenil está creciendo en términos tanto absoluto como relativo. Más de la mitad de la población tiene menos de 25 años de edad y aquellos entre 10 y 24 años constituyen 1600 millones (28%) y el 85% de ellos habita en países del tercer mundo. (1)

En el caso de Perú, según el censo de 2007, “el 45% de la población total tiene entre 14 y 29 años”. (2) Esta población joven, durante los últimos años ha presentado cambios negativos influenciados por la globalización que trajo consigo desequilibrio de los factores determinantes de la salud y de la calidad de vida del individuo, esta población al ingresar al sistema universitario revelan una serie de deficiencias académicas, siendo diversas las causas como factores personales, sociales, institucional y sociodemográfico.

Además dichos factores son responsables de presentar falta de competencia cognitiva, académica, motivación estudiantil, inadecuado clima institucional, tardanzas e inasistencia a clase, trayendo consigo deserción estudiantil, déficit en el rendimiento académico, que a la vez se

constituye un obstáculo para el desarrollo personal del futuro profesional.

(3) (4)

Para tener una aproximación al asunto, se ha indagado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao, quienes manifestaron: que al ingresar a la Universidad su régimen alimentario varía, ya sea por los horarios de clase, prácticas, trabajos; consultando a los estudiantes ellos manifiestan: "A veces no tomo desayuno por llegar temprano", "Cuando estoy en exámenes no puedo dormir bien", "No me alcanza el tiempo por eso tengo que comer: Hamburguesa, alita broster, salchipapa", "Para relajarnos vamos un rato a casita".

Basado en la fuente de informe de pre-actas de las diversas asignaturas revisadas en OAGRA se evidencia un rendimiento académico en un 80% entre regular y deficiente.

Razón por la cual se realizó el estudio logrando identificar los estilos de vida y su influencia en el rendimiento académico, para proporcionar información que permita implementar estrategias para la promoción de la salud y prevención de enfermedades dentro del entorno universitario.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- ✓ Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, del semestre académico 2013 - A".

1.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Identificar los estilos de vida en la dimensión biológica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.
- ✓ Identificar los estilos de vida en la dimensión social de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.
- ✓ Describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Según Lalonde en su informe en los determinantes sociales de la salud menciona que los estilos de vida "representan el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control", de tal forma que si el individuo toma hábitos que ponen en riesgo su salud, es porque el estilo de vida optado no es favorable. (5)

El rendimiento académico es el nivel de eficiencia alcanzada por el alumno en las diferentes tareas estudiantiles, producto de la exposición a un programa de aprendizaje de acuerdo con el nivel educativo correspondiente, teniendo como indicador las notas. (6)

Los jóvenes que ingresan a la universidad se sumergen a cambios sociales como la tecnología de la información, adicciones, violencia social, conductas alimentarias que ponen en riesgo la salud, debido a una alimentación influenciada por la exigencia académica, el desempeño, horarios de clase que puede llevar a intensificar riesgos para la salud. Así mismo los factores que repercuten en el rendimiento académico son: Los personales (motivación, personalidad, hábitos de estudios); familiares (situación económica de los padres, lugar de residencia); económicos (horas de trabajo, lugar de trabajo). Por tanto intervenir en el estilo de vida

se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Ya que se presentan diferentes enfermedades orgánicas, psicológica y/o psiquiátricas (depresión, estrés) que repercuten en el aprendizaje del estudiante universitario.

Basándonos en los resultados obtenidos de la investigación, fomentar la elaboración y aplicación de estrategias, encaminadas a desarrollar actividades en los estudiantes con el fin de modificar sus conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables.

Ser usados como base para ejecutar acciones preventivas promocionales en los estilos de vida favorables; que permita adoptar hábitos y actitudes favorables para su salud; a fin de optimizar la calidad de vida de los estudiantes.

1.5. IMPORTANCIA

Los resultados obtenidos del estudio proporcionaron información actualizada a las autoridades de la Escuela Profesional de Educación Física, sobre los estilos de vida de los estudiantes, su relación y cómo repercute sobre el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física, con la finalidad de adoptar hábitos y fomentar estilos de vida favorables, optando como marco de referencia a fin de elaborar y/o formular estrategias incorporando programas encaminados a la

modificación de los estilos de vida con el fin de mejorar la salud, la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes y ser modelos de bienestar ante la sociedad.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes Internacionales

CASTILLO VIERA ESTEFANÍA, (2006). “Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva España”.

El objetivo de investigación fue: Determinar la relación entre los hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva España. Los resultados del cuestionario se destacó que, el 41,9% del alumnado práctica actividad física, aunque con una frecuencia de al menos tres días a la semana se reduce al 23,7%, siendo los hombres más activos que las mujeres. Concluye: Los que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañados, principalmente de los amigos. El abandono de la práctica de actividad física coincide con la entrada en la Universidad. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo. Por otro lado, la razón más importante por la que realizan actividad física es por hacer ejercicio. (7)

CHÁVEZ URIBE ALFONSO, (2006).” Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes del nivel superior”. México.

El objetivo de su de investigación fue: Relacionar el bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes del nivel superior de México. Los resultados fueron: La población conformada por 92 estudiantes regulares, 46 hombres, 46 mujeres de los semestres sexto “A” y “C” del bachillerato número 16 de la Universidad de Colina. La edad de los participantes comprendió entre 17 a 18 años. En el trabajo de investigación concluye: Existe fuerte correlación positiva entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, así como siendo de mayor a menor: Los vínculos psicosociales, la autoconcepción, el control de las situaciones y los proyectos de vida. (8)

PÁEZ MARTHA, CASTAÑO JOSÉ, (2008). “Estilos de vida y salud en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Manizales” Colombia.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar la relación entre estilos de vida y salud en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Manizales. Los resultados fueron: Los estilos de vida se tiene que el 31.2% tiene una actividad diferente al estudio, el 70% consume alcohol. En el trabajo de investigación concluye: Los estudiantes de la facultad tienen edad de 21 años y la mayoría pertenece al género

femenino; existen altos indicadores de factores de riesgo para la salud de la población de jóvenes universitarios. (9)

LYA FELDMAN, LILA GONCALVES, GRACE CRISTINA CHACÓN PUIGNAU, JOANMIR ZARAGOZA, NURI BAGÉS, JOAN DE PAULO, (2008). “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos”.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Evaluar el estrés académico, apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Los resultados fueron: Se discuten en función de las implicaciones en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En el trabajo de investigación concluye: Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado. (10)

BRANGO YÁNEZ, J, VILLANUEVA HERNÁNDEZ, F, (2008). “Estilos de vida saludables en la Universidad del Tolima” Colombia.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Tolima. Los resultados fueron: El 48% de estudiantes universitarios tienen problemas alimenticios, 24% de descanso, 13% con la familia. Esto hace que el estilo de vida de cada uno varíe y se evalúe como bueno, malo o regular. En el trabajo de investigación concluye: Los estilos de vida que llevan los estudiantes universitarios es una gran interrogante, por sus horarios de estudios, sus horarios alimenticios, la práctica o realización de ejercicio regularmente, el descanso adecuado, estos aspectos nos llaman profundamente la atención en cómo es en realidad el diario de los estudiantes en la universidad. (11)

GIRALDO OSORIO, ALEXANDRA; TORO ROSERO, MARÍA YADIRA; VALENCIA GARCÉS, CARLOS ANDRÉS. (2010). “La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables”.

El objetivo de su investigación fue: Profundizar en el tema de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. En sus resultados se obtuvo una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación. Respecto a los estilos de vida saludables, además de las definiciones se

tuvieron en cuenta los factores tanto internos como externos a las personas que intervienen para su fomento. Concluye: que la promoción de la salud se constituye como una estrategia encaminada a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables. De igual forma la promoción de la salud apunta a que las personas y colectivos tengan una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que los seres humanos son entidades biológicas y también entidades sociales que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud como un todo para así conseguir personas y comunidades saludables. (1)

BERNNASAR VENY, MIGUEL. (2012). “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud”. España.

El objetivo de su investigación fue analizar los estilos de vida del alumnado de la Universidad de las Islas Baleares. Para ello, se diseñó y validó un instrumento que evalúe los estilos de vida y el estado de salud de los universitarios (ESVISAUN). Entre los resultados obtenidos destacó que el cuestionario ESVISAUN puede considerarse un instrumento válido y fiable para identificar hábitos de vida saludables y problemas de salud con el objetivo de diseñar intervenciones en el marco de la promoción de la salud en el entorno universitario. Concluye en reafirmar la idea de que los comportamientos de salud de los universitarios no deben de

considerarse de forma aislada unos de otros, ya que se observa una tendencia a la conglomeración de factores de riesgo como fumar, dieta no saludable e inactividad física. (12)

GARBANZO VARGAS, GUISELLE MARÍA. (2012). **“Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica”**. Costa Rica

El objetivo de su investigación fue analizar los factores asociados al rendimiento académico en estudiantes que, por su condición socioeconómica, se les asignó la máxima categoría de beca, y estudiantes que no solicitaron beca por esta condición de carreras de alta y baja demanda de la Universidad de Costa Rica.

Siendo sus resultados: En los grupos de estudiantes de carrera de alta demanda, el promedio ponderado no varía, significativamente, entre estudiantes con beca once y sin beca, no se evidencia que la condición socioeconómica marque diferencia alguna en este rubro. En el grupo de estudiantes de baja demanda, el 73% evidencio que la carrera en la que está empadronado es la carrera que deseaba estudiar cuando ingreso a la universidad, proporción menor a la encontrada en la muestra de estudiantes en carreras de alta demanda, aunque la diferencia no esta elevada, si está a favor de los estudiantes ubicados en las carreras de alta demanda 81%. Concluye que: El rendimiento académico es

altamente multicausal y complejo; es el producto de la interacción de múltiples factores sociales, personales, institucionales – académicos que pueden variar de una población a otra. (3)

2.1.2. Antecedentes Nacionales:

PONTE APCHO MILAGROS VANESA, (2010). “Estilos de vida saludables de los estudiantes de enfermería según año de estudio de la Universidad Mayor de San Marcos”.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar la relación entre estilos de vida saludables de los estudiantes de enfermería según año de estudio de la Universidad Mayor de San Marcos. Los resultados fueron: Los estudiantes en su mayoría, son personas adultas, jóvenes y el grupo etario del adulto intermedio representó un mínimo porcentaje frente a los otros grupos. En relación a los estilos de vida de los estudiantes se observa que en la dimensión salud con responsabilidad el 76.7% (99) y en actividad física el 82.9 % (107) predomina un estilo de vida no saludable; en la dimensión nutrición saludable los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año tienen un estilo de vida saludable, y los estudiantes de tercer año con 65.2% (15) tienen un estilo de vida no saludable. Concluye: La mayoría de los estudiantes de Enfermería de los 5 años de estudio, practican estilos de vida saludables el 70% (19) y que en la dimensión actividad física no es saludable 96%. (13)

VELASQUEZ.C CARLOS Y OTROS (2008). "Relación entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos".

El objetivo de su investigación fue: Determinar la relación entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos. Los resultados fueron: El bienestar psicológico y el rendimiento académico se relacionan significativamente, tanto en género como en las diferentes facultades, en los jóvenes y adultos, pero no en los adolescentes. Concluye: No se registra asociación entre la asertividad y el rendimiento académico, ni en el género ni en las diferentes facultades consideradas, ni en los distintos grupos etáreos, lo que se condice básicamente con el carácter de actividad solitaria que tiene el estudio, en la cual no se necesita ejercer habilidades de relación interpersonal. No hay diferencia significativa en la asertividad, según sexo, por lo que puede decirse que el sexo no está relacionado con la asertividad. Pero sí hay diferencia significativa en el bienestar psicológico según el sexo de los sujetos. Las mujeres muestran una puntuación mayor. **(14)**

SERÓN CABEZA NANCY, (2006) "Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM"..

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar la relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM. Los resultados fueron: Población comprendida en su mayoría por el grupo etareo de 20 a 23 años. El 71.2%(42) total de estudiantes, 74,6%(44) corresponde al sexo femenino, 64,4%(38) están representados por estudiantes con ingresos económicos medianamente suficientes. En el trabajo de investigación concluye: La relación entre variable rendimiento académico y factores estresantes de estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M, es significativa, como se demuestra en el análisis estadístico a través de la prueba del Chi cuadrado. El rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería es regular, evidenciado por el (59.3%) que oscila entre 12.22 y 13.80. Los estudiantes de Enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales (el 64.4% de estudiantes de Enfermería se ubica en un nivel socioeconómico medianamente suficiente), todos en su mayoría medianamente significativos, siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62.8%. **(15)**

PEREZ SIGUAS ROSA EVA, (2008) “Estilos de aprendizaje en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad Alas Peruanas”.2008.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar los estilos de aprendizaje en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad Alas Peruanas. Los resultados fueron: En el 48% predomina el estilo de aprendizaje teórico, 22% activo, el 20% el pragmático y el 10% el reflexivo. En referente al rendimiento académico el 73% de los estudiantes tienen un aprendizaje regularmente logrado y el 21% tiene un aprendizaje logrado y el 6% tiene un aprendizaje deficiente. En el trabajo de investigación concluye: La mayoría de los estudiantes de Enfermería, predomina el estilo de aprendizaje teórico 31.9% y tienen un aprendizaje regularmente logrado. En lo referente al rendimiento académico la mayoría de los estudiantes tienen una tendencia de un aprendizaje regularmente logrado 73%. **(16)**

GALLARDO MERCEDES, MAÚRTUA CELIA, (2009). “Estilos de vida en estudiantes de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA. AYACUCHO”.

El objetivo de su trabajo de investigación fue: Determinar los estilos de vida en estudiantes de la Universidad Nacional De San Cristóbal De Ayacucho. Los resultados fueron: Predominan los estilos de vida poco saludables en todos sus componentes: actividad física y deporte (69.3%),

autocuidado (68.8%), tiempo de ocio y patrón de sueño (67.3%), patrón de alimentación (66.2%) y consumo de sustancias psicoactivas (62.3%), lo que hace referencia a un patrón de homogeneidad poco saludable en los diferentes estilos de vida ($p > 0.05$). En el trabajo de investigación concluye: El 67.6% de estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga presenta estilos de vida poco saludables, 20.4% saludables y 12% no saludables. Con un nivel de confianza al 95%, los estilos de vida poco saludables predominan en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga ($p < 0.05$). (17)

2.2. BASES EPISTÉMICAS

2.2.1. Rol de la enfermera en la promoción de la salud

Según la OMS la misión de la enfermera en la sociedad es ayudar a los individuos, familias y grupos a determinar y conseguir su potencial físico, mental y social, a realizarlo dentro del contexto desafiante del medio en que viven y trabajan. Esto requiere de enfermeras que desarrollen y realicen funciones que se relacionen con el fomento y mantenimiento de la salud, así como la prevención de la enfermedad, incluye la planificación y prestación del cuidado durante la enfermedad y la rehabilitación, abarcando los aspectos físicos, mentales, sociales y espirituales de la

vida que pueden afectar a la salud, a la enfermedad, a la discapacidad y a la muerte.

Enfermería como arte y ciencia, enseña a los pacientes y al personal sanitario, actuar como un miembro efectivo del equipo de la salud y desarrollar la práctica de enfermería basada en un pensamiento crítico y de investigación.

Es rol de la enfermería, elevar el nivel de autocuidado de las personas, o compensar la deficiencia del mismo, definiendo "autocuidado" como: todas las acciones que permiten al individuo mantener la vida, la salud y el bienestar, es decir, lo que la persona haría por y para sí misma.

El modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender se basa en la educación de las personas, sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

Esta teoría identifica en el individuo 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.

El objetivo de este modelo es integrar tanto a la enfermera como a la persona respecto a las conductas que promueven el bienestar humano

tanto físico, mental y social; ya que el profesional de enfermería debe ser el principal motivador para los pacientes en cuanto a mantener su salud personal.

Es importante mencionar la relación que existe entre el modelo propuesto por Pender y los estilos de vida saludables, en cuanto a la toma de decisiones para modificar las conductas de riesgo para la adopción de estilos de vida saludables, está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones, los cuales se constituyen, los dos primeros como factores internos y el tercero como factor externo a la persona; la cultura en la que las personas y/o los colectivos se desenvuelven cobra importancia en el momento de tomar decisiones para modificar las conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables.(18)

2.2.2. Rol de la enfermera docente en la adopción de estilos de vida saludables

Las enfermeras educadoras preparan a los estudiantes para desempeñar acciones que permitan adoptar hábitos de estilos de vida saludables, que incluye la educación del bienestar, enseñar a los estudiantes a cuidar de sí mismas de manera saludable e incluye temas como el conocimiento físico, el control del estrés y la autorresponsabilidad, con la elección de estilos de vida positivos y la evitación de estilos de vida negativos también

desempeñan un papel en la prevención de enfermedades, siendo este un proceso continuo y dinámico de esfuerzo para conseguir la salud óptima.

El enfermero o enfermera, como agente de cambio y con los conocimientos y destrezas necesarios para promocionar estilos de vida saludable, está llamado a salir y enfrentar los retos que la sociedad que el siglo XXI le presenta. Las personas necesitan más que nunca orientación y concientización respecto a los hábitos que deben adquirir y los que deben eliminar o evitar, para mejorar su calidad de vida y la de su familia. Se requiere que el enfermero o enfermera realice una valoración exhaustiva previa de las personas y sus familias, sus riesgos, sus posibilidades para luego planificar en conjunto las acciones y cuidados tendentes a lograr la meta de mejorar su calidad de vida y salud.

2.2.3. Teorías de enfermería

Dorotea Orem; Teoría del auto cuidado: sostiene que los estilos de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social, las condiciones de vida socioeconómica y ambiental.

En la que explica el concepto de autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los

factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Define además tres requisitos de autocuidado:

- Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.
- Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.
- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud.

Virginia Henderson; Teoría de necesidades humanas: sostiene que los estilos de vida varían de una persona a otra pues dependen de la forma en que la persona satisface sus necesidades fundamentales.

Considera necesidad fundamental como "necesidad vital, es decir, todo aquello que es esencial al ser humano para mantenerse vivo o asegurar su bienestar".

2.3 TEORÍA CIENTÍFICAS

2.3.1. Teoría de estilos de vida según autores

Duncan Pendersen, sostiene que los estilos de vida son dimensiones colectiva, biológica y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural. **(19)**

Lalonde, sostiene que los estilos de vida representan: el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control, de tal forma que si el individuo toma opciones y hábitos que ponen en riesgo su salud, es porque el estilo de vida que practica perjudica su salud. **(5)**

Rolando Arellano, sostiene que el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta. **(20)**

Patrón que caracteriza al individuo: El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en su forma de ser y expresar. En cierta forma se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas. El estilo de vida posibilita encontrar la

unicidad dentro de la diversidad, proporcionando unidad y coherencia al de un sujeto o grupo de sujetos.

Patrón que dirige la conducta: El estilo de vida no solo caracteriza u organiza al individuo, también lo dirige. Alfred Adler acuñó el término desde un punto de vista centrado en el plan de vida del individuo para él "Los Estilos de Vida" hacen referencia a la meta que una persona se fija y a los medios que se vale para alcanzarlos.

El estilo de vida integraría en su interior diferentes valores creencias, rasgos de la personalidad, afectos, comportamientos y otros rasgos que definen al individuo proporcionándole dirección y enfoque. En este sentido el estilo de vida estaría sumamente relacionado con el estudio de valores de los individuos. **(20)**

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo. **(21)**

El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida, de esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio del estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad. (9)

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de los individuos. Mc Alister (1981) entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. (22)

Estilo de vida relacionado con la salud

Poseer una naturaleza conductual y observable. Desde este punto de vista, actividades, valores y motivaciones no forman parte del mismo, aunque pueden ser sus determinantes. (23)

El Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como:

“Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos”. (24)

2.3.1.1 Tipos de estilos de vida según Llerena Arredondo, Hortensia; los estilos de vida son: **Estils de vida favorables:** Definidos como los 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.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, para 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. (25)

Los estilos de vida favorables son:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción, lo cual ayudará a entablar metas en el actuar de la vida.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar, pudiendo así tener y brindar un ambiente armonioso en el ámbito familiar y social.
- Capacidad de auto cuidado, lo cual permite sentirse útiles con uno mismo y con la sociedad en sí.
- Salud y control de factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, el mantenerse activo, ayuda a sentirse vivo, y el disfrutar de un descanso después de haber cumplido las metas del día hará sentir una satisfacción más gratificante.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social, el relacionarse con los seres queridos más cercanos, la familia y con las personas de su entorno desarrolla la parte humana social despejando la soledad.

Proteínas. Los requerimientos proteicos se justifican por el aumento de masa muscular, aumento de masa ósea. Las proteínas deben aportar entre el 12 a 15% de la energía total de la dieta.

Carbohidratos: La función principal es proveer energía, principalmente al cerebro y el sistema nervioso. Los carbohidratos deben aportar entre el 50 a 60% de la energía total de la dieta.

Vitaminas: se encuentran principalmente en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibras, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

Minerales: Se encuentran principalmente en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc.

Fibra: se encuentran en todos los alimentos derivados de los productos vegetales como puede ser las verduras, las frutas, los cereales y las legumbres.

-Descanso y Sueño: El sueño es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas, siendo el sueño es una instancia fundamental para restaurar las funciones corporales, mentales, fisiológicas y bioquímicas entre otras el que se constituye en una necesidad, que tiene que ser satisfecha en calidad y

cantidad adecuada para cada persona y también sirve para descartar tensores del día, para ello los estudiantes universitarios deben descansar un promedio de siete horas diarias.(13)

-Actividad física: la OMS define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce gasto de energía.

Según la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia"; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos.

Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día durante todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importante. Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, estrés, tensión, retraso

mental. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. (28)

-Tiempo Libre: Es aquel tiempo que está conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo; un tiempo caracterizado por la libre elección y realización de actividades que satisfagan necesidades personales; y un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la recreación o el desarrollo de la persona. (13)

- Consulta médica: Atención sanitaria solicitada por parte del paciente y registrado con sus palabras. Es un periodo de comunicación directa y franca, en el que el paciente transmite su situación o dudas, donde da sus explicaciones y se relaja, y el médico realiza un escucha activa, creando un clima confianza, para captar sus necesidades. En la historia clínica se recoge con la expresión literal ofrecida por el enfermo, y sirve de desencadenante de las decisiones y acciones que tomará el profesional sanitario. (29)

- **Dimensión Social:**

Es el conjunto de relaciones sociales que se da en un hábitat y/o entorno. La vida humana está influenciada por relaciones sociales que pueden favorecer o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas

áreas de su desarrollo dicha influencia es más evidente en poblaciones de riesgo como adolescentes y adultos jóvenes quienes al estar en proceso de desarrollo y preparación académica, son más vulnerables a tales influencias. Contrario a estas conductas sanas, el aburrimiento y la falta de creatividad para organizar el tiempo libre de forma sana comunitaria y humanizada se alcanzan conductas adictivas relacionadas con el alcoholismo, consumo de tabaco.

-Consumo de tabaco: Fumar viene asociado a placer y vínculo social se revela con la asociación del hábito a determinados momentos y lugares. El tabaco como vínculo social y/o ligado a la enfermedad. Puede albergar el inicio de este hábito en la adolescencia. Sin embargo, no todos los que se inician en este hábito llegan a ser fumadores habituales, dependerá de la disponibilidad y el grado de exposición a su alto componente adictivo. El hábito de fumar cigarrillos a menudo lleva al uso de otras drogas más fuertes y se asocia con determinados problemas de salud, tales como cánceres de pulmón, boca, vejiga y garganta, enfermedades cardíacas y pulmonares. (29)

-Consumo de alcohol: Es un hábito, forma parte de los llamados estilos de vida, estando ampliamente extendido culturalmente. Por tanto, no es sólo un comportamiento individual, sino que se encuentra fuertemente influenciado por normas sociales y por el contexto socioeconómico y

cultural en el que vivimos. Cambios en estos contextos se acompañan de cambios en el uso / abuso de alcohol.

La problemática derivada del consumo de alcohol en los jóvenes es diferente a la del adulto pueden referirse a alteraciones de las relaciones con la familia compañeros y maestros, bajo rendimiento académico, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo (30).

Consumo de sustancias excitantes (te, café): Son sustancias que aumentan el estado de vigilia, combaten el sueño, producen una sensación de energía incrementada y, a dosis elevadas, estados de excitación extrema (ansiedad, irritabilidad, insomnio, sudoración). Entre las sustancias estimulantes se encuentran las anfetaminas, la cocaína, la estricnina, el café, el té. (31)

-Convivencia: Son normas de obligado cumplimiento para todos los alumnos y en todo tipo de actividad. Estas son un marco legal que canalizan las iniciativas que favorecen la convivencia, el respeto mutuo, la tolerancia y el ejercicio efectivo de derechos y deberes. (32)

-Organización y convivencia: Es un conjunto de cargos cuyas reglas y normas de comportamiento, deben sujetarse a todos sus miembros para alcanzar determinados objetivos. La convivencia es el principio de la

sociedad ya que sin ella ninguna forma de organización social es posible; esto significa que mientras no hayamos alcanzado este sustrato básico de convivencia, será imposible organizarnos. (26)

-Ambiente universitario: Es el ambiente en el que implica nuevas formas de adaptación social a la integración a un grupo nuevo. Desde entonces la universidad influye en su formación, ya que su misión básica es de enseñar y la del estudiante aprender. (32)

2.3.2. Rendimiento Académico

Es una exigencia hecha al alumno por parte de la entidad educativa, la actividad del alumno y el resultado de dicha actividad, es la consecuencia del proceso de enseñanza aprendizaje. (6)

El indicador más aparente del rendimiento académico son las notas, estas se consideran como la referencia de los resultados académicos y como una realidad que se nos impone sobre cualquier otra. Las notas cumplen, además de una finalidad informativa a padres y autoridades académicas, la función del pronóstico puesto que ayudan a saber no solo donde está el alumnado en cada momento, sino cuáles son sus posibilidades en el futuro. (9)

Chadwick (1979), indica que es la expresión de características psicológicas de estudios desarrollados y actualizados a través del propósito enseñanza-aprendizaje que le posibilite obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo o semestre que se sintetiza en un calificativo final evaluador de un nivel alcanzado.

SPINOLA (1990), define el rendimiento académico como el cumplimiento de las metas, logros de objetivos establecidos en un programa de una asignatura que está cursando el alumno; desde un punto de vista operativo, este indicador se ha limitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es insatisfactorio lo que se ve reflejado en la pérdida de materias, pérdida de grupo o deserción. **(33)**

Según el psicólogo Morales menciona que es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinada por una serie de aspectos cotidianos, estilos de vida (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, aptitud, competencias, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional), que afectan directamente el desempeño académico de los individuos. **(34)**

Características De Rendimiento Académico:

Es un aspecto dinámico: responde al proceso de aprendizaje tal como está ligado a la capacidad de esfuerzo del alumno.

Es un aspecto estático: comprende al punto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de evaluar.

El sistema educativo peruano en las universidades basan sus calificaciones en el sistema vigesimal 0 a 20 (Miljanovich 2000), sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro de aprendizaje, el cual puede variar según la puntuación obtenida y utilizando los siguientes cuadros:

CUADRO 1

Categorización del nivel de rendimiento académico según Ministerio de Educación

NOTA	VALORACION
15-20	Aprendizaje bien logrado
11-14	Aprendizaje regularmente logrado
0-10	Aprendizaje deficiente

Fuente: Datos tomados del Ministerio de Educación, Dirección General de Educación Básica y Regular (DIGEBASE): Guía de evaluación del Educando, Lima 1996.

CUADRO 2

Categorización del rendimiento académico según escala vigesimal de la Universidad Nacional del Callao.

NOTA	VALORACION
>18	Excelente
15-17	Bueno
11-14	Regular
0-10	Deficiente

Fuente: Datos obtenidos de Oficina de Registros Académicos de la Universidad Nacional del Callao.

Indicador Del Rendimiento Académico: Se refiere al criterio a partir del cual se operativiza el rendimiento académico de manera que resulte más fácil su detección y evaluación. **(35)**

Tasa de éxito: relación porcentual entre el número total de créditos superados y el número total de créditos presentados por el alumnado.

Tasa de deserción o abandono: relación porcentual entre el número total de estudiantes de una promoción de un nuevo ingreso que debieron obtener títulos el año académico anterior y que no se han matriculado ni en ese año académico ni en el anterior.

Tasa de repitencia: es el porcentaje de alumnos matriculados como repetidores en un año de estudio dado a un nivel de enseñanza particular

lectivo determinado, con referencia a la cantidad de alumnos matriculados en el mismo año de estudio en el año lectivo anterior.

Tipos De Rendimiento Educativo:

a) **Rendimiento Individual:** Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos.

- **Rendimiento General:** Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.
- **Rendimiento específico:** Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta

parcialmente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

b) Rendimiento Social: La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa. (6)

Rendimiento Académico universitario: Es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del profesor y producido en el alumno, aunque no todo aprendizaje es producto de la acción docente, pues esta se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa, una nota que si es consistente y valida será el reflejo de un determinado aprendizaje o de logro de unos objetivos preestablecidos.(3)

Factores que influyen en el Rendimiento Académico universitario:

El rendimiento académico es la conjugación de distintos factores multicausales que inciden en el resultado académico, en el que

interactúan elementos sociodemográficos, psicológicos, pedagógicos, institucionales y socioeconómicos.

- **Personal** (motivación, condición cognitiva, bienestar psicológico, autoestima, hábitos de estudio).
- **Social** (formación académica previa, test vocacional previo, diferencias sociales, entorno familiar, descomposición familiar).
- **Institucional** (condiciones institucionales, servicios de apoyo institucional, números y dificultad de asignaturas, horario de clases, relación estudiante profesor, clima en clase, método de enseñanza, estrategias de evaluación).
- **Sociodemográfico** (globalización, nivel educativo de padres, modalidad de colegio). (3)

- **2.4 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

Estilo de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

Estilo de vida biológico: A través del cual la persona desenvuelve su vida en base a necesidades básicas como la alimentación, actividad física, descanso y sueño.

Estilo de vida social: Es el conjunto de relaciones sociales que se da en un hábitat. Estas relaciones sociales pueden favorecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo, o entorpecer como el aburrimiento y la falta de creatividad para organizar el tiempo libre de forma sana comunitaria y humanizada se alcanza conductas adictivas relacionadas con el alcoholismo, consumo de tabaco y otros.

Rendimiento académico: son los logros alcanzados por el estudiante en el proceso enseñanza aprendizaje orientado por el docente, debiendo responder a los objetivos educacionales del plan curricular.

Estudiante universitario: es aquel que se dedica a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma, se caracteriza por su vinculación con el aprendizaje y por la búsqueda de nuevos conocimientos sobre la materia que cursa.

CAPITULO III: VARIABLES E HIPOTESIS

3.1 Variables de la Investigación

Variable dependiente: Rendimiento académico.

Variable independiente: Estilos de vida.

Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	SUB INDICADOR	ESCALA		
ESTILOS DE VIDA	Conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas según (OMS, condiciones de la salud en las Américas, Washington, 1994).	BIOLOGICA	Conjunto de actividades mediante el cual la persona desarrolla su vida en base a necesidades básicas como la alimentación, Descanso, sueño, actividad física, deportes, tiempo libre y consulta médica.(Conceptualizado para el presente trabajo)	Alimentación	Lugar Frecuencia Horario	ORDINAL		
				Descanso y sueño.	Horas de sueño			
				Actividad física-deportes.	Tipo de deporte Frecuencia			
				Tiempo libre.	Uso de tiempo libre			
				Consulta médica.	Frecuencia.			
		SOCIAL	Conjunto de relaciones sociales que se da en su entorno como la convivencia con las personas, conductas adictivas como el consumo alcohol, tabaco y productos excitantes.	SOCIAL	Conjunto de relaciones sociales que se da en su entorno como la convivencia con las personas, conductas adictivas como el consumo alcohol, tabaco y productos excitantes (té, café). Convivencia de personas. Ambiente de estudio.	Consumo de tabaco	Frecuencia	Estilos de vida saludable =1
						Consumo de bebidas alcohólicas	Cantidad	
						Consumo de productos excitantes (té, café).		
						Convivencia de personas.	Organización Normas	
						Ambiente de estudio.	Lugar Frecuencia Tiempo	
						Estilos de vida no saludable =0		

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	ESCALA
RENDIMIENTO ACADEMICO	Nivel de eficiencia alcanzada por el alumno en las diferentes tareas estudiantiles, producto de la exposición a un programa de aprendizaje de acuerdo con el nivel educativo correspondiente (Blumen Cohen, 2005).	Aprendizaje logrado	Puntaje obtenido con nota de 15 a 20.	Notas del promedio ponderado según la Escala vigesimal.	ORDINAL Excelente (>18) Bueno (15-17)
	Aprendizaje regularmente logrado	Puntaje obtenido con nota de 11-14.		Regular (11-14)	
	Aprendizaje deficiente	Puntaje obtenido de con nota de 0 a 10.		Deficiente (0-10)	

3.3 HIPÓTESIS

HA: Existe relación Significativa entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013.

H0: No existe relación Significativa entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013.

CAPITULO IV: METODOLOGIA

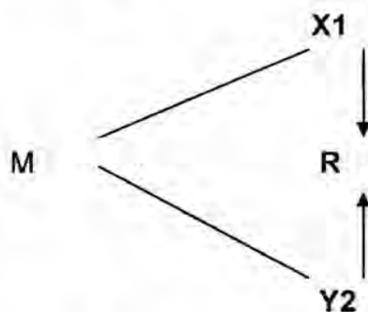
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptivo de enfoque cuantitativo de corte transversal, ya que permite presentar la información, tal como se presenta en un espacio y tiempo determinado.

4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De diseño Correlacional porque se realizó un análisis de variables de Estilos de Vida para determinar la relación con el Rendimiento Académico de Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013 – A.

El esquema es:



X1 = Estilos de vida

Y2= Rendimiento Académico

M= Muestra

R= Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013 – A.

4.3. POBLACION MUESTRAL

El **total de la** población son 120 alumnos de la Escuela Profesional de Educación Física durante el Semestre académico 2013-A, para determinar el tamaño de la muestra, se aplicó a toda la población y fueron considerados los criterios de exclusión, quedando 100 alumnos.

Criterios de inclusión: Estudiantes que asisten de forma regular a clases.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no asisten de forma regular a clases.

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1 Técnicas: Para el efecto de recolección de datos se seleccionó la entrevista porque permitió obtener información sobre los datos generales de

los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de formación académica y el análisis documental (promedio ponderado anual).

4.4.2 Instrumentos

El instrumento que se empleo fue la ENCUESTA **estructurada**, que tuvo por objetivo identificar los estilos de vida en las dimensiones biológicas y sociales que influyen en el rendimiento académico de Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, consto de la siguiente estructura física; presentación e instrucciones, preguntas sobre datos generales (5), el contenido presenta 36 preguntas sobre estilos de vida. Los cuáles fueron categorizadas por cada dimensión de estudio, mientras que el formato de evaluación tuvo el objetivo de recolectar información sobre el rendimiento académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en base al promedio ponderado, lo cual se categorizo según la escala vigesimal de OAGRA.

Excelente (>18): rango óptimo que se llega como resultado del aprendizaje del estudiante universitario.

Bueno (15-17): rango que se espera llegar como resultado del aprendizaje.

Regular (11-14): rango medio, que se encuentra dentro de la regla aceptable dentro del proceso aprendizaje.

Malo ((0-10): rango no aceptable como resultado del aprendizaje, en necesario abordar una manera de poder repararlo.

4.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizó el consentimiento informado de los estudiantes de Escuela Profesional de Educación Física, mediante una solicitud dirigida a la Decana de la facultad de Enfermería de para la aplicación del instrumento validado.

Se realizó la autorización, mediante una solicitud al Director de la Oficina de Archivo General y registros académicos (OAGRA), Mg. Lucio Ferrer Peñaranda; para la facilitación de los promedios ponderados de los alumnos matriculados en el semestre 2013-A.

4.6 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis e interpretación de datos se utilizó el software estadístico, el programa de Excel, posterior a la elaboración de datos se valoró la confiabilidad del instrumento según: α de Crombach (Anexo 4); la evaluación del instrumento fue de la siguiente manera: la respuesta de un nivel saludable se dio un puntaje de 2, a la respuesta de un nivel medianamente saludable se consideró 1 y a la respuesta de un nivel no saludable se consideró 0. (Anexo 3).

Para la medición del variable estilo de vida saludable se utilizó la escala de Estanones en la curva de Gauss (Anexo 7), teniendo por resultado la siguiente escala:

- **No saludable:** menor o igual a 37 puntos
- **Medianamente saludable:** de 38 a 45 puntos
- **Saludable:** mayor o igual 46 puntos

Para la medición del Rendimiento Académico se utilizó la escala vigesimal, de la Universidad Nacional del Callao.

El análisis se presentó mediante tablas que establecieron la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico, con sus respectivas gráficas y analizadas con la técnica estadística valores correlacionales covarianza y **R** de Pearson Correlacional (Anexo 6).

Los datos obtenidos se clasificaron, tabularon y se presentaron en tablas expresadas en números (**N°**) y porcentaje (%).

CAPITULO V: RESULTADOS

5.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Luego de recolectar la información en la población de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física obtuvimos los siguientes datos.

GRAFICO 01

ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

La relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en general se encontró; una población de 64% con un rendimiento regular, de los cuales: El 44% presenta estilos de vida medianamente saludable, el 11% estilos de vida no saludable y otro 9% con estilos de vida saludable. En cuanto a un rendimiento bueno de 15 a 17 se obtuvo una población de 30% que presentaron estilos de vida medianamente saludable 20%, saludable 10%..



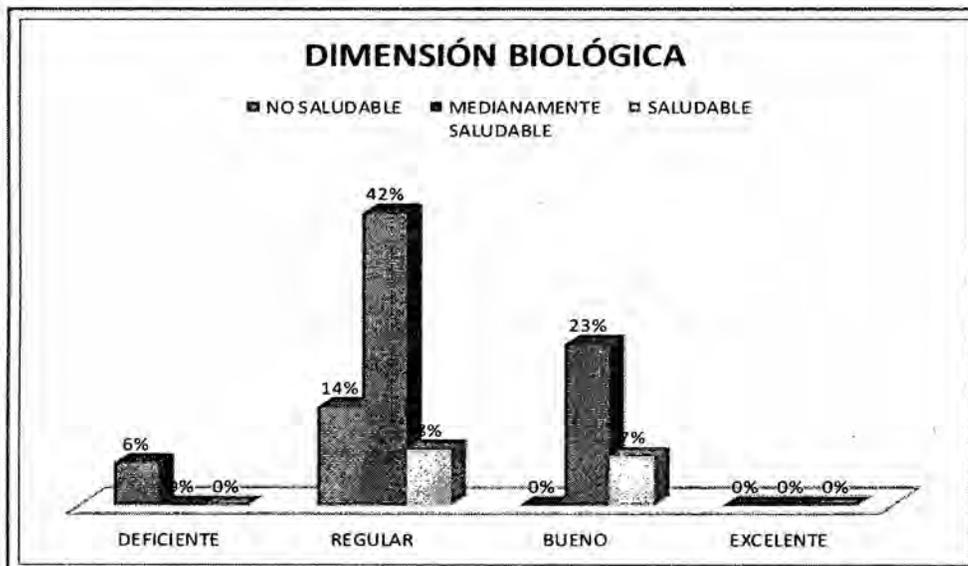
FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

GRAFICO 02

ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION BIOLÓGICA Y RENDIMIENTO ACÁDEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

Según la dimensión biológica se encontró una población de 64" con un rendimiento regular, de los cuales: El 42% presentan estilos de vida medianamente saludable, el 8% estilos de vida saludable y el 14% con estilos de vida no saludable.

En cuanto a un rendimiento bueno se encontró una población de 30% que presentaron; estilos de vida saludable 7%, medianamente saludable 23%.

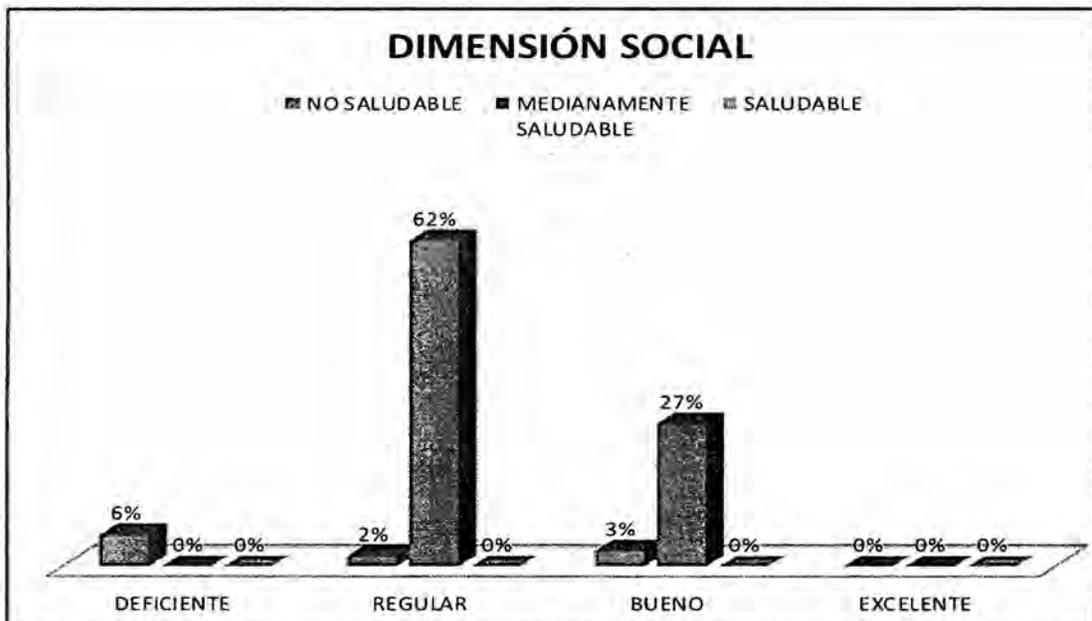


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación

GRAFICO 03

ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION SOCIAL Y RENDIMIENTO ACÁDEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

Según la dimensión social se encontró una población de 64% con un rendimiento regular de 11 a 14, de los cuales: el 62% presentan estilos de vida medianamente saludable, 2% estilos de vida no saludable. En cuanto a un rendimiento bueno de 15 a 17, se encontró una población de 30%, que presentaron estilo de vida medianamente saludable 27%, estilo de vida no saludable 3%.

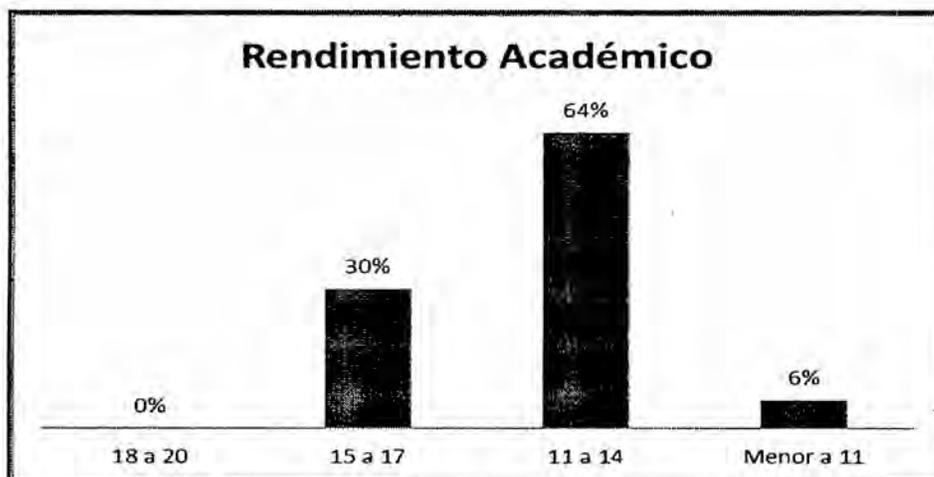


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación

GRAFICO 04

RENDIMIENTO ACÁDEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

En el estudio se halló que el rendimiento académico se ve influenciado por factores multicausales como el tiempo dedicado al estudio, las horas de sueño y descanso, la alimentación, hábitos nocivos, etc. Encontrándose que la mayoría de estudiantes de la escuela profesional de educación física, presenta un rendimiento académico regular, lo cual representa un 64%, a la vez un porcentaje de 30% con un rendimiento académico considerado bueno, y un 6% con un rendimiento deficiente, no encontrándose ningún estudiante con un rendimiento académico excelente.



FUENTE: datos obtenidos de la Investigación

CAPITULO VI: DISCUSION

6.1 Contratación de hipótesis de los resultados:

El rendimiento académico del estudiante universitario constituye un factor imprescindible en el abordaje de la calidad de educación superior, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa. Uno de los factores que determinan el rendimiento académico son los estilos de vida.

Según GIRALDO OSORIO, Alexandra los estilos de vida saludable se entiende como los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.

Los resultados de la gráfica 01, según la prueba estadística R correlacional de Pearson siendo el coeficiente de relacional a 0.7, esto es un valor cercano a 1, por lo cual la correlación es **fuerte y directa**; por lo tanto existe relación significativa entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao.

6.2: Contratación de los resultados con otros estudios similares:

En relación a la bibliografía (7) refiere que el 41.9% del alumnado practica actividad física, con una frecuencia de 3 veces por semana se reduce al 23.7%. Siendo los hombres más activos que las mujeres, concluyendo que quienes practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre y tienen mejores hábitos de alimentación, y el abandono de la práctica física se da por falta de tiempo durante la vida universitaria.

Comparando con nuestra investigación encontramos que el 34% practican 3 deportes, el 36% practican 2 deportes y el 30% 1 deporte con una frecuencia de tiempo de 30 a 60 minutos el 49% de estudiantes y más de 60 minutos el 31% en su tiempo libre, ello se debe a que nuestra población son estudiantes de educación física. Concluimos que los estudiantes no tienen una buena percepción sobre el control médico porque solo realizan evaluaciones médicas cuando se sienten mal en un porcentaje de 43%, un 40% anual y mensual un 17%, respecto al uso de tiempo libre se halló un 64% que dedican a realizar actividades no saludables como ir a fiestas, usar internet y el 36% realiza actividades saludables como practicar algún deporte, baile,

visitar familiares, las diferencias con el trabajo mencionado anteriormente sería las características sociales y demográfica.

En relación a ello la bibliografía Nacional (16) refiere que el rendimiento académico el 73% de los estudiantes tiene un aprendizaje regularmente logrado y el 21% tiene un aprendizaje logrado y el 6% tiene un aprendizaje deficiente. En el trabajo de investigación concluye: la mayoría de los estudiantes de enfermería, predomina el estilo de aprendizaje teórico 31.9% y tienen un aprendizaje regularmente logrado. En lo referente al rendimiento académico la mayoría de los estudiantes tienen una tendencia de un aprendizaje regularmente logrado 73%.

Comparándolo con nuestro trabajo obtuvimos los siguientes resultados: se identificó un rendimiento académico regular siendo el 64% de la población, de los cuales el 44% de la población manifiesta un estilo de vida medianamente saludable, 11% tiene un estilo de vida no saludable; el 9%, un estilo de vida saludable, observando que el 6% de estudiantes que tiene un rendimiento académico deficiente, absolutamente todos tiene un estilo de vida no saludable. Esto se debería a diversos factores, como la falta de organización entre el uso de tiempo libre, horas de descanso y el trabajo, obteniendo en el trabajo de investigación una población de 36% que trabaja y estudia a la vez.

CAPITULO VII: CONCLUSIONES

1. Determinamos que el porcentaje mayor de estudiantes se encuentran en el rendimiento académico regular, es decir el 64%, de los cuales él; 11% tiene un estilo de vida no saludable, el 9 % un estilo de vida saludable, y el grupo mayoritario de 44% de ellos se evidencia tener un estilo de vida medianamente saludable (ver anexo 10) , como se puede observar que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao -2013.
2. Según la dimensión biológica un total de 65% se encontró que presentan un estilo de vida medianamente saludable, el 20% no saludable y el 15% refiere practicar estilos de vida saludables.
3. Según la dimensión social un total de 89% con estilos de vida medianamente saludables, el 11% con estilos de vida no saludable y no se encuentran estudiantes que presenten estilos de vida saludable.

4. Finalmente encontramos que nuestra población estudiantil de la Escuela Profesional de Educación Física tiene en su mayoría (64%) con un promedio ponderado entre 11 y 14 puntos que corresponde a un rendimiento académico regular y con un porcentaje de (30% que corresponde a un rendimiento académico bueno en un rango de 15 a 17 puntos y un rendimiento deficiente de (6%) de la población.

CAPITULO VIII: RECOMENDACIONES

- Desarrollar estrategias educativas que permitan mejorar hábitos de estudio, adecuado ambiente estudiantil, clima institucional, compañerismo y apoyo social que incentive la motivación del estudiante hacia su carrera mejorando así el rendimiento académico.
- Incorporar en la Universidad servicios institucionales de apoyo, como equipo de salud que fomente la adopción de hábitos saludables en la alimentación mediante talleres educativos, convenios, instituciones que favorezcan la actividad deportiva y uso adecuado del tiempo libre y evaluación periódica de la salud de los estudiantes de las Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao.
- Sensibilizar mediante una consejería integral a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao tomar conciencia a acerca de las consecuencias que le pueden producir al llevar un estilo de vida no saludable y como puede repercutir en su salud y vida futura.

- Favorecer políticas centradas en el desarrollo de habilidades para la vida, el bienestar de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física mediante propuestas de colaboración con empresas para la inserción laboral, programas de educación para la salud basados en el desarrollo de habilidades sociales, alternativas saludables para el ocio y el tiempo libre, que desarrollen los valores de cooperación, participación, respeto y tolerancia, incorporando programas de promoción de la salud de los jóvenes en el escenario universitario.

CAPITULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS

1. Andrés sintes, Roberto. 2001. Temas de medicina general integral. Cuba, Editorial Ciencias Médicas, Pág. 40-41, 61-64.
2. Alva Díaz, Martin. (2005). Promocionando la salud entre discurso y la práctica. 1° Edición. Perú. Editorial Penjior. Pág. 54-57.
3. Garbanzo Vargas, Guiselle María. "Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica", 2012.
4. Vásquez M. Claudia y otros. "Factores de impacto en el Rendimiento Académico Universitario. Un estudio a partir de las percepciones de los estudiantes", 2012. URL disponible en: http://www.fcecon.unr.edu.ar/web-nueva/sites/default/files/u16/Decimocuartas/vazquez_c_factores_de_impacto_en_el_rendimiento_academico.pdf
5. Lalonde. Marc. Determinantes de la salud. URL disponible en: www.laenfermeria.es/.../determinantes_ambientales_de_sa
6. Blumen Cohen, Sheyla & otros. "Relación entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación a distancia", 2005.

7. Castillo Viera, Estefanía. "Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva España", 2006.
8. Chávez Uribe, Alfonso." Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes del nivel superior". México. 2006.
9. Páez, Martha & Castaño, José. "Estilos de vida y salud en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Manizales-Colombia". 2009 "Archivo de medicina Vol. 9 N° 2.
10. Lya Feldman, Lila Goncalves, Grace Cristina Chacón Puignau, Joanmir Zaragoza, Nuri Bagés, Joan De Paulo. 2008. "Relaciones entre Estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos"
11. Brango Yánez, J, Villanueva Hernández. Estudiantes, Lic., en Educación Física, Deporte y Recreación. Universidad del Tolima .Colombia. "Estilos de vida saludables, 2008.
12. BERNNASAR VENY, MIGUEL. "Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud", 2012. España. URL disponible en:
<http://www.tdx.cat/handle/10803/84136?show=full>
13. Ponte Apcho, Milagros Vanesa. 2010. "Estilos de vida saludables de los Estudiantes de Enfermería según año de estudio de la UNMSM."

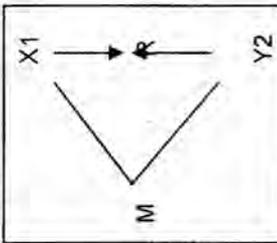
14. Velásquez, Carlos y otros. 2008. "Relación entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos"
15. Serón Cabeza, Nancy. 2006. "Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM". TESIS: Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.
16. Pérez Sigvas, Rosa Eva. 2008. "Estilos de aprendizaje en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad Alas Peruanas."
17. Gallardo Mercedes, Maúrtua Celia. 2009. Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho.
18. Meiriño José Luis, Vásquez Méndez Marcela. "Teoría de modelo de promoción de la salud". 2012. URL disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
19. Pendersen Duncan. 1992. "Estilos de Vida y salud en Centro Latinoamericano de Desarrollo Humano". Montevideo, Pág. 6-7.
20. Arellano Cueva, Rolando. 2000. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Editorial. Consumidores y mercados S.A. Pág. 44.

21. Organización Mundial de la Salud. "Las Condiciones de Salud en las Américas". Edición de 1994. Washington DC: Pág. 336-338.
22. Vargas Oreamuno, Sylvia. "Los estilos de vida en la salud". URL disponible en:
<http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf>
23. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia. URL disponible en:
<http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
24. Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufemia. 2008 "Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén". Julio 2008.
25. Llerena Arredondo, Hortensia "Características de los Estilos de Vida de los pacientes oncológicos sometidos a quimioterapia ambulatoria en el Instituto de Enfermedades Neoplásicas 2004" Tesis para optar la Licenciatura en Enfermería, UNMSM .Lima-Perú, 2004 Pág. 19.
26. Montoya, A. 1991. Estudio descriptivo correlacionar entre inteligencia y rendimiento académico de los alumnos de la facultad de ingeniería civil. Universidad de Cajamarca. Tesis para optar el título de psicología. Universidad inca Garcilaso de la vega. Perú.

27. Tojo Pavón, Lis, 2007. "Necesidades Nutricionales en la Adolescencia"
Edit. Solar, España, 1999 Pág. 12-2
28. Gómez Puerto José Ramón, María Isabel Jurado Rubio, Bernardo
Hernán Viana Montaner, Hernández Mendo, Antonio 2005. "Estilos y
calidad de Vida" Revista Digital. Buenos Aires.
<<http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm> > (noviembre 2011).
29. Organización Panamericana de la Salud. 2005. "Salud Pública" vol. 14
Nº 4, octubre del 2003 Pág. 14, Tema: Informe sobre la juventud
Mundial.
30. Ministerio De Sanidad Y Consumo Madrid "Salud la llave del
Desarrollo: Jornada de cooperación sanitaria" Editorial. Cyar S.A. Pág.
177.
31. Estimulantes, Simón Brailowsky .2005. (Fecha de visita 05 de mayo
2012). URL disponible en:
http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/130/html/sec_31.html
32. Convivencia y organización. Córdova B. Jamiro 2010. (Fecha de visita
03 de mayo 2012). URL disponible en:
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Convivencia-y-Organizacion/472328.html>

33. Spinola H. 1990. Rendimiento académico y factores psicosociales en los ingresantes a la carrera de medicina, UNNE. Revista Paraguaya de sociología.
34. Arrillaga Salazar, Marcela Cristina & Correa, Diego. 2003. "Creencias sobre la salud y su relación con las Prácticas de riesgo o de protección en jóvenes Universitarios". Revista Colombia médica, en Agosto del 2003 Pág. 186-195.
35. Eva Matil De Rhor García, Godos. 2012. "Relación de los factores, autoestima, motivación, puntaje de ingreso en el rendimiento académico de los alumnos ingresantes 2010, a la universidad nacional de tumbes"

ANEXOS

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA	POBLACION
<p>Formulación del problema</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, 2013?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>- Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, 2013-A.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>- Identificar los estilos de vida en la dimensión biológica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física</p> <p>- Identificar los estilos de vida en la dimensión social de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.</p> <p>- Describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.</p>	<p>Hipótesis</p> <p>HA: Existe relación Significativa entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, 2013.</p> <p>H0: No existe relación Significativa entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao 2013.</p>	<p>TIPO: Descriptivo de enfoque cuantitativo de corte transversal, ya que permite presentar la información, tal como se presenta en un espacio y tiempo determinado</p> <p>DISEÑO:</p>  <p>X1 = Estilos de Vida Y2 = Rendimiento Académico R = relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, 2013 M: Muestra</p>	<p>Constituida por 100 alumnos de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao.</p>

ANEXO N°2

Universidad Nacional del Callao
Facultad Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Enfermería.

ENCUESTA

TITULO: "Relación entre los estilos de vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao. 2013.

Presentación: Estimado alumno (a), estamos realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información, sobre los estilos de vida de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao, Para lo cual solicitamos se sirva contestar con veracidad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los datos son de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Nos despedimos agradeciéndole anticipadamente su participación.

III. Instrucciones: Marcar con una X la respuesta que usted crea conveniente.

IV. Datos Generales:

Edad: _____

Sexo:

a) Femenino ()

b) Masculino ()

3. Ciclo académico que cursa: (I) (II) (III) (IV) (V)

Lugar de procedencia: _____

Usted trabaja: a) Si() b) No ()

V. Datos específicos:

1. ¿Ud. donde consume su desayuno?

- a) En su casa. b) En OBU. c) En restaurantes
d) en quioscos e) no tomo desayuno

2. ¿A qué hora consume su desayuno?

- a) Antes de las 7 a.m. b) De 7 a 8 a.m. c) De 8 a 9 a.m.
d) De 9 a más

3. ¿Ud. donde consume su almuerzo?

- a) En su casa. b) En OBU. c) En restaurantes
d) en quioscos e) no tomo almuerzo

4. ¿A qué hora consume su almuerzo?

- a) De 12 a 1 p.m. b) De 1 a 2 p.m. c) Más de 2 p.m.

5. ¿En su almuerzo usted consume?

- a) Verduras b) Menestras c) Frutas
d) Legumbres e) Carnes

6. ¿Dónde consume Ud. su cena?

- a) En su casa. b) En OBU. c) En restaurantes
d) en quioscos e) no ceno

7. ¿A qué hora consume su cena?

- a) antes de 6 p.m. b) De 6 a 8 p.m. c) más de 8 p.m.
d) no ceno

8. En su cena usted consume?

- a) Verduras b) Menestras c) lácteos
d) Frutas e) Harinas

9. ¿Consume usted gaseosa?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

10. ¿Consume usted hamburguesa?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

11. ¿Con que frecuencia consume usted hamburguesas?

- Diario b) 2 a 3 veces por semana c) Semanal

12. ¿Consume usted salchipapa?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

13. ¿Con qué frecuencia consume usted salchipapa?

- a) Diario b) 2 a 3 veces por semana c) Semanal

14 ¿Consume usted alita broster?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

15. ¿Con qué frecuencia consume usted alita broster?

- Diario b) 2 a 3 veces por semana c) Semanal

16. ¿Consume usted papa rellena?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

17. ¿Con que frecuencia consume usted papa rellena?

- Diario b) 2 a 3 veces por semana c) Semanal

18. ¿Consume usted dulces?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

19. ¿Cuantos vasos de agua consume al día?

- Menos de 4 vasos b) De 4 a 8 vasos c) Mas de 8 vasos

20 ¿Considera usted que su alimentación es balaceada?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

21. ¿Cuántas horas diarias duerme?

- a) menos de 4 horas b) 4 - 6 horas c) 6 - 8 horas
d) más de 8 horas

22. ¿En semana de parciales cuantas horas duerme?

- a) Menos de 4 horas b) De 4 a 6 horas c) De 6 a 8 horas
d) Más de 8 horas

23. ¿Qué actividad deportiva realiza usted?

- a) Fútbol b) Voleibol c) Basquetbol
d) Gimnasio e) otros

24. ¿Cuánto tiempo se dedica al deporte mencionado?

- a) Menos de 30 minutos b) De 30 a 60 minutos c) más de 60 minutos

25. ¿Qué hace usted en su tiempo libre?

- a) Ir a fiesta b) Ir al cine c) Ver televisión
d) Estar en internet e) Otros (especifique).....

26. ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad mencionada en la pregunta anterior?

- Menos de 2 horas b) De 2 a 4 horas c) De 5 a 8 horas
Más de 8 horas

27. ¿Con que frecuencia usted se realiza su control médico?

- a) Semanal b) Mensual c) Anual
d) Cada vez que se siente mal

28. ¿Consume usted cigarrillos?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

29. ¿Cuantos cigarrillos consume diario?

- a) 1-4 b) 5-10 c) más de 10
d) Otros (especifique).....

ANEXO N°3

LIBRO DE CÓDIGOS

I°	NOMBRE DEL INDICADOR	ESCALA	PUNTAJE	I CICLO	II CICLO	III CICLO	IV CICLO	V CICLO	T	
	LUGAR DE CONSUMO DE DESAYUNO	Casa	2	23	23	7	7	7	67	
		OBU	2	2	6	4	6	5	23	
		Restaurante	1	0	2					2
		Quiosco	1	2	1		1			4
		No tomo	0	1	1		1	1		4
	HORARIO CONSUMO DE DESAYUNO	7-8am	2	11	14	7	8	9	49	
		Antes 7am	1	13	12	2	6	2	35	
		+ 8am	1	3	6	2		1	12	
		No tomo	0	2	1		1		4	
	CONSUMO DE ALMUERZO	Casa	2	4	12	2		2	20	
		OBU	2	23	16	10	13	11	73	
		Restaurant	1	1	1		1		3	
		Quiosco	1	0	1		1		2	
		No almuerzo	0	1	1				2	
	HORARIO CONSUMO DE ALMUERZO	12-1pm	2	2	8	4	2	2	18	
		1-2pm	1	23	18	6	12	11	70	
		Mas 2pm	0	3	6	1	2		12	
	ALIMENTOS EN ALMUERZO	4-5 alimentos	2	7	18	4	13	12	54	
		3 alimentos	1	4	9	2	1	1	17	
		2 alimentos	0	17	4	3	1		25	
		1 alimento	0	0	2	2			4	
	CONSUMO DE CENA	Casa	2	24	30	8	10	6	78	
		OBU	2	1		1	5	5	12	
		Restaurante	1	0	0			1	1	
		Quiosco	1	0					0	
		No ceno	0	4	2	2		1	9	
	HORARIO DE CENA	6-8pm	2	7	11	2	3	6	29	
		Antes 6pm	1	0			2		0	
		+ 8pm	1	18	20	7	10	6	62	
		No ceno	0	4	2	2	1		9	
	ALIMENTOS DE CENA	4-5 alimentos	2	3	4	2	2	5	16	
		3 alimentos	1	2	38	12	0	0	52	
		2 alimentos	0	4	10	3	3	2	22	
		1 alimento	0	0	4	3	2	1	10	
	CONSUMO DE GASEOSA	Nunca	2	3	4	0	0	0	7	
		A veces	1	6	23	19	14	20	82	

	Siempre	0	3	3	1	1	3	11
CONSUMO DE HAMBURGUES A	Nunca	2	2	3	2		3	10
	A veces	1	24	30	9	14	9	86
	Siempre	0	3			1		4
FRECUENCIA CONSUMO DE HAMBURGUES A	Semanal	1	14	22	7	5	4	52
	2 a 3 v x s	1	12	8	2	9	3	34
	Diario	0	3			1		4
CONSUMO DE SALCHIPAPA	Nunca	2	9	9	2		6	26
	A veces	1	20	24	9	13	7	73
	Siempre	0	0			1		1
FRECUENCIA CONSUMO DE SALCHIPAPA	Semanal	2	16	20	7	5	2	50
	2 a 3 v x s	1	4	4	2	8	5	23
	Diario	0	0			1		1
CONSUMO DE ALITA BROSTER	Nunca	2	14	11	4		4	33
	A veces	1	14	22	7	15	8	66
	Siempre	0	1					1
FRECUENCIA CONSUMO DE ALITA BROSTER	Semanal	2	11	14	5	9	1	40
	2 a 3 veces por semana	1	3	8	2	6	7	26
	Diario	0	1					1
CONSUMO DE PAPA RELLENA	Nunca	2	9	12	2	4	6	33
	A veces	1	19	21	9	11	6	66
	Siempre	0	1					1
FRECUENCIA DE CONSUMO DE PAPA RELLENA	Semanal	2	15	16	4	3	3	41
	2 a 3 v x s	1	4	5	3	5	2	19
	Diario	0	1	3	1	1		6
CONSUMO DULCES	Nunca	2	18	2	2	2	7	31
	A veces	1	15	17	10	7	9	58
	Siempre	0	7	1	0	2	1	11
CONSUMO DE VASOS DE AGUA	4-8 vasos	1	11	17	4	9	9	50
	+ 8 vasos	2	7	5	2	3	0	17
	- 4 vasos	0	11	11	5	3	3	33
ALIMENTACION BALANCEADA	Siempre	2	2	2	1	2		7
	A veces	1	18	23	8	13	10	72
	Nunca	0	9	8	0	0	4	21
HORAS QUE DUERME	6-8 horas	2	19	22	5	4	4	54
	4-6 horas	1	7	11	6	11	8	43
	- 4 horas	0	3				0	3
HORAS QUE DUERME EN	6 - 8 horas	2	9	5	2	2	2	20
	4 - 6 horas	1	13	19	17	8	6	63

PARCIALES	Menos 4 horas	0	7	4	2	2	2	17
ACTIVIDAD DEPORTIVA	3 deportes	2	2	1	2	5	5	15
	2 deportes	1	6	5	1	4	2	18
	1 deporte	1	14	26	8	6	5	59
	Ninguno	0	7	1				8
TIEMPO AL DEPORTE	30-60 minutos	1	7	17	4	7	7	42
	Más de 60 minutos	2	9	10	5	7	5	36
	Menos de 30 minutos	0	6	5	2	1		14
USO DE TIEMPO LIBRE	Saludable	2	6	14	5	5	6	36
	No saludable	0	23	19	6	10	6	64
TIEMPO LIBRE	2-4 horas	2	8	4	5	11	12	40
	Menos 2 horas	1	5	11	5	27	1	49
	5-8 horas	0	8	1		2		11
CONTROL MEDICO	Mensual	2	3	5	4	3	2	17
	Anual	1	12	18		5	5	40
	Cada vez que sienta mal	0	14	10	7	7	5	43
CONSUMO DE CIGARRILLO	Nunca	2	23	26	8	3	6	66
	A veces	1	4	7	3	12	6	32
	Siempre	0	2					2
CANTIDAD DE CIGARRILLOS	1-4 cigarrillos	1	4	7	3	12	6	32
	5-10 cigarrillos	0	2					2
	Mas 10 cigarrillos	0	0					0
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS	Nunca	2	10	16	4	3	4	37
	A veces	1	16	17	7	10	8	58
	Siempre	0	3	0		2		5
FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS	Mensual	2	15	16	4	8	7	50
	1 o 2 veces por semana	1	3	0	3	1	1	8
	Interdiario	0	1	1		2	1	5
CONSUMO DE CAFÉ	Nunca	2	7	5			2	14
	A veces	1	14	22	9	13	8	66
	Siempre	0	8	6	2	2	2	20
FRECUENCIA CONSUMO DE	Semanal	1	6	12	7	2	3	30
	2 o 3 veces	1	8	10	2	11	5	36

CAFÉ	por semana							
	Diario	0	8	6	2	2	2	20
CONSUMO DE TE	Nunca	2	6	6	2	1	1	16
	A veces	1	22	22	6	12	11	73
	Siempre	0	0	5	3	2	1	11
FRECUENCIA DE CONSUMO DE TE	Semanal	1	9	9	3	1	3	25
	2 o 3 veces por semana	1	13	13	3	11	8	48
	Diario	0	1	5	3	2	0	11
INTERRELACION CON COMPAÑEROS	Buena	2	22	18	7	9	6	62
	Regular	1	6	12	3	6	4	31
	Mala	0	1	3	1		2	7

ANEXO 4

DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la fórmula α - Cronbach

ALFA DE CRONBACH

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

DONDE:

S_i^2 = es la varianza del ítem i

S_t^2 = es la varianza de los valores totales observados

K = es el número de preguntas

$$X = \left[\frac{36}{36 - 1} \right] \left[1 - \frac{24,2236^2}{43,5617284^2} \right]$$

$$X = 0,71$$

Para que exista confiabilidad $\alpha > 0.5$ por tanto el instrumento es confiable.

ANEXO 5

GRADO DE CONCORDANCIA DE JUECES SEGÚN

LA PRUEBA BINOMIAL

JUECES									
PREGUNTAS	1	2	3	4	5	6			VALOR BINOMIAL (p)
1	1	1	1	1	1	1			0.010
2	1	0	1	1	1	1			0.109
3	1	1	1	1	1	1			0.010
4	1	1	1	1	1	1			0.010
5	1	1	1	1	1	1			0.010
6	1	1	1	1	1	1			0.010
7	1	1	1	0	1	1			0.109
8	1	1	1	1	1	1			0.010
9	1	1	1	1	1	1			0.010
10	1	1	1	1	1	1			0.010
11	1	1	1	1	1	1			0.010

0: Si la respuesta es negativa

1: Si la respuesta es positiva

$$p = Sp/6$$

$$p = 0.209/6$$

$$p = 0.035$$

Sí $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativo de acuerdo a los resultados obtenidos por cada juez el resultado obtenido es menor de 0.05 por lo tanto el grado de concordancia es significativa.

Respecto a la validez del instrumento existe coherencia interna y consistencia es decir, que los ítems miden lo que tienen que medir. En el presente cuadro se puede evidenciar la prueba de correlación de juicio de expertos que para la presente investigación se consideró en número de 6.

ANEXO 6

I. CÁLCULO DE LA MEDIA ARITMÉTICA

1. Para la variable x

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{4158}{100}$$

$$\bar{X} = 41,58$$

2. Para la variable y

$$\bar{y} = \frac{\sum y_i}{n}$$

$$\bar{y} = \frac{1361}{100}$$

$$\bar{y} = 13,61$$

II. CÁLCULO DE COVARIANZA (CV)

$$CV(x, y) = \frac{\sum x_i y_i}{n} - (\bar{x})(\bar{y})$$

$$CV(x, y) = \frac{57744}{100} - (41,58)(13,61)$$

$$CV(x, y) = +5,5362$$

- Si la covarianza es positiva la correlación **es directa**.
- Si la covarianza es negativa, la correlación es inversa.
- Si la covarianza es nula, no existe correlación.

Por lo tanto:

Siendo la covarianza positiva y estableciendo que la correlación es directa, se puede inferir lo siguiente:

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao 2013.

III. CÁLCULO DE VARIANZA (V): x e y

1. Para la variable x

$$V_x = \frac{\sum x_i^2}{n} - (\bar{x})^2$$

$$V_x = \frac{175312}{100} - (41,58)^2$$

$$V_x = 24,2236$$

2. Para la variable y

$$V_y = \frac{\sum y_i^2}{n} - (\bar{y})^2$$

$$V_y = \frac{18783}{100} - (13,61)^2$$

$$V_y = 2,5979$$

IV. CÁLCULO DE DESVIACIÓN ESTÁNDAR (DS): x y

1. Para la variable x

$$DS_x = \sqrt{V_x}$$

$$DS_x = \sqrt{24,2236}$$

$$DS_x = 4,921747657$$

2. Para la variable y

$$DS_y = \sqrt{V_y}$$

$$DS_y = \sqrt{2,5979}$$

$$DS_y = 1,611800236$$

V. DETERMINACIÓN DE COEFICIENTE DE PEARSON – COEFICIENTE DE CORRELACIÓN r

$$r = \frac{CV_{(x,y)}}{(DS_x)(DS_y)}$$

$$r = \frac{5,5362}{4,92 \times 1,61}$$

$$r = 0,69890925$$

$$r = 0,7$$

- Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a -1 la correlación es fuerte e inversa, y será tanto más fuerte cuanto más se aproxime r a -1 .
- Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a 1 la correlación es fuerte y directa, y será tanto más fuerte cuanto más se aproxime r a 1 .
- Si el coeficiente de correlación lineal toma valores cercanos a 0 , la correlación es débil.
- Si $r = 1$ ó -1 , los puntos de la nube están sobre la recta creciente o decreciente. Entre ambas variables hay dependencia funcional.

Luego: Siendo el coeficiente de correlación igual a $0,7$, es un valor cercano a 1 , esto quiere decir que la correlación es fuerte y directa, por lo tanto:

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Callao 2013.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LA REGRESIÓN LINEAL

1. RESTA DE REGRESIÓN SOBRE "x"

$$\hat{y} = \bar{y} + \frac{CV_{(x,y)}}{V_x} (x - \bar{x})$$

$$\hat{y} = 14 + \frac{5,54}{24,22} (x - 41,58)$$

$$\hat{y} = 12 + 0,05 (x)$$

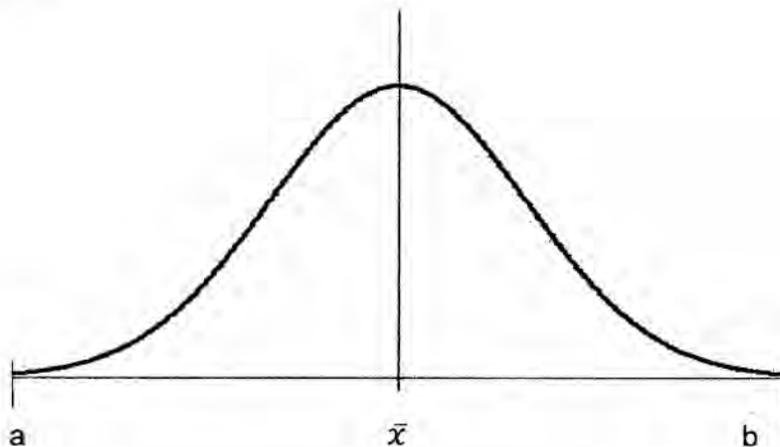
ANEXO 7

MEDICION DE VARIABLE ESTILO DE VIDA

MEDICIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES

FÓRMULA DE ESTANONES INTERVALOS EN LOS ESTILO DE VIDA

Para la medición de los factores de estilos de vida se utilizó la campana de **GAUSS** y la fórmula de **ESTANONES**, usando la constante 0,75, dividiendo en 3 valores: NO SALUDABLE, MEDIANAMENTE SALUDABLE Y SALUDABLE.



$$a = \bar{x} - 0,75 (DS)$$

$$b = \bar{x} + 0,75 (DS)$$

I. ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

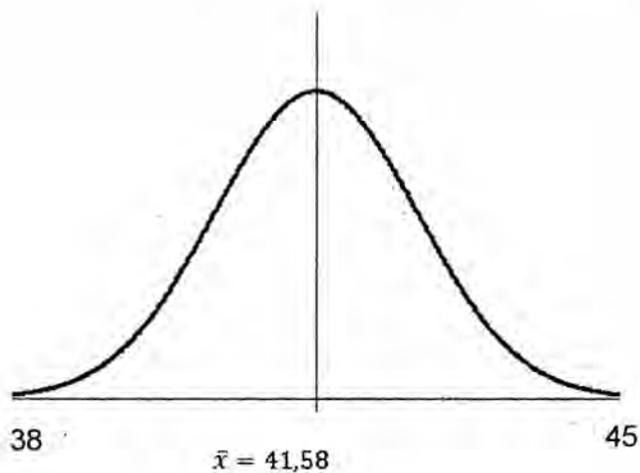
$$\bar{x} = 41,50$$

$$DS = 4,92$$

Hallando "a" y "b"

$$a = 41,58 - 0,75 (4,92) = 37,89 \approx 38$$

$$b = 41,58 + 0,75 (4,92) = 45,27 \approx 45$$



Luego:

- NO SALUDABLE : menor o igual a 37.
- MEDIANAMENTE SALUDABLE : 38 a 45.
- SALUDABLE : mayor o igual 46.

II. ESTILO DE VIDA: DIMENSIÓN BIOLÓGICA

$$\bar{x} = \frac{3279}{100} = 32,79$$

$$DS_{DB} = \sqrt{\frac{109179}{100} - (32,79)^2}$$

$$DS_{DB} = 4,075033742$$

$$DS_{DB} = 4,08$$

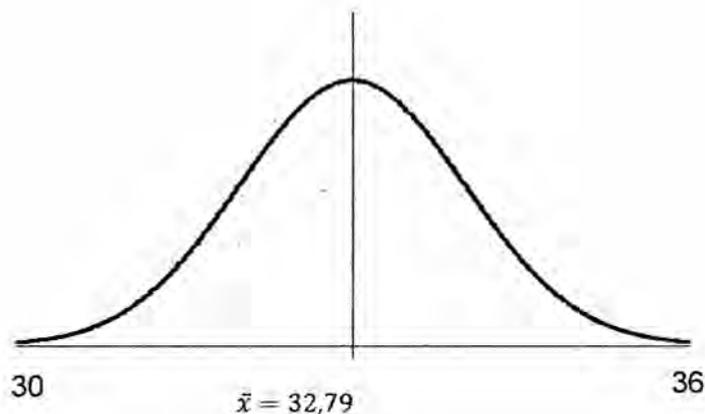
Hallando "a" y "b"

$$a = 32,79 - 0,75 (4,08) = 29,73 \approx 30$$

$$b = 32,79 + 0,75 (4,08) = 35,85 \approx 36$$

Luego:

- NO SALUDABLE : menor o igual a 29.
- MEDIANAMENTE SALUDABLE : 30 a 36.
- SALUDABLE : mayor o igual 37.



III. ESTILO DE VIDA: DIMENSIÓN SOCIAL

$$\bar{x} = \frac{879}{100} = 8,79$$

$$DS_{DS} = \sqrt{\frac{8003}{100} - (8,79)^2}$$

$$DS_{DS} = 1,663099516$$

$$DS_{DB} = 1,66$$

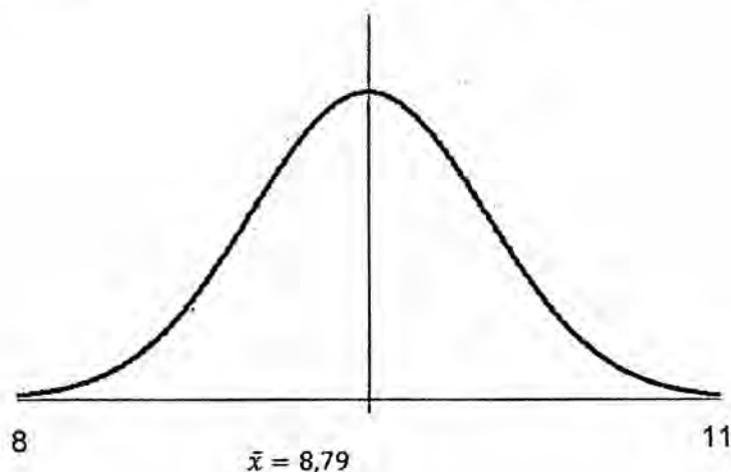
Hallando "a" y "b"

$$a = 8,79 - 0,75 (1,66) = 7,545 \approx 8$$

$$b = 8,79 + 0,75 (1,66) = 10,035 \approx 11$$

Luego:

- NO SALUDABLE : menor o igual a 7.
- MEDIANAMENTE SALUDABLE : 8 a 11.
- SALUDABLE : mayor o igual 12.



CUADRO 03

ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO								TOTAL	
	DEFICIEN TE 0-10		REGULAR 11-14		BUENO 15-17		EXCELENTE >18		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
NO SALUDABLE	6	6%	2	2%	3	3%	0	0%	11	11%
MEDIANAMENTE SALUDABLE	0	0%	62	62%	27	27%	0	0%	89	89%
SALUDABLE	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
100%	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100	100%

FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 04

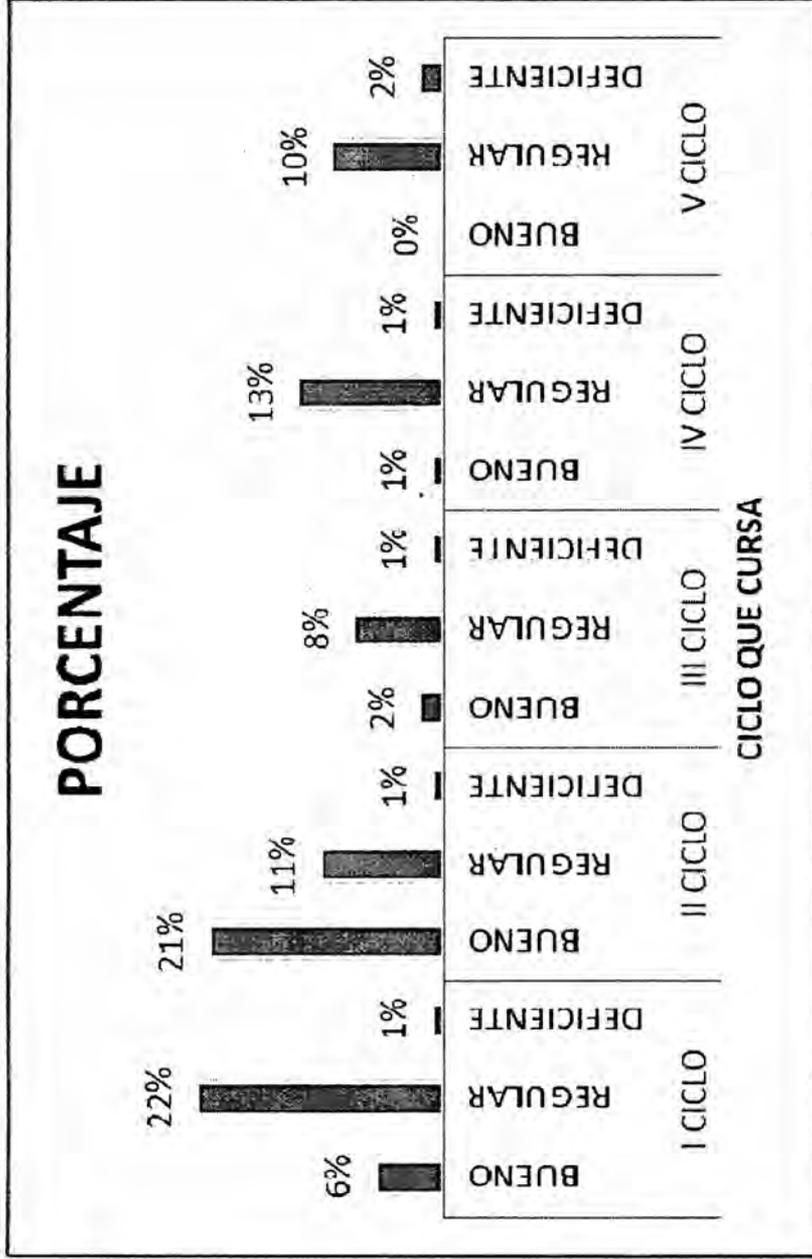
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO	DEFICIENTE 0-10		REGULAR 11-14		BUENO 15-17		EXCELENTE >18		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
I CICLO	1	1%	22	22%	6	6%	0	0%	29	29%
II CICLO	1	1%	11	11%	21	21%	0	0%	33	33%
III CICLO	1	1%	8	8%	2	2%	0	0%	11	11%
IV CICLO	1	1%	13	13%	1	1%	0	0%	15	15%
V CICLO	2	2%	10	10%	0	0%	0	0%	12	12%
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100	100%

FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

GRAFICO 05

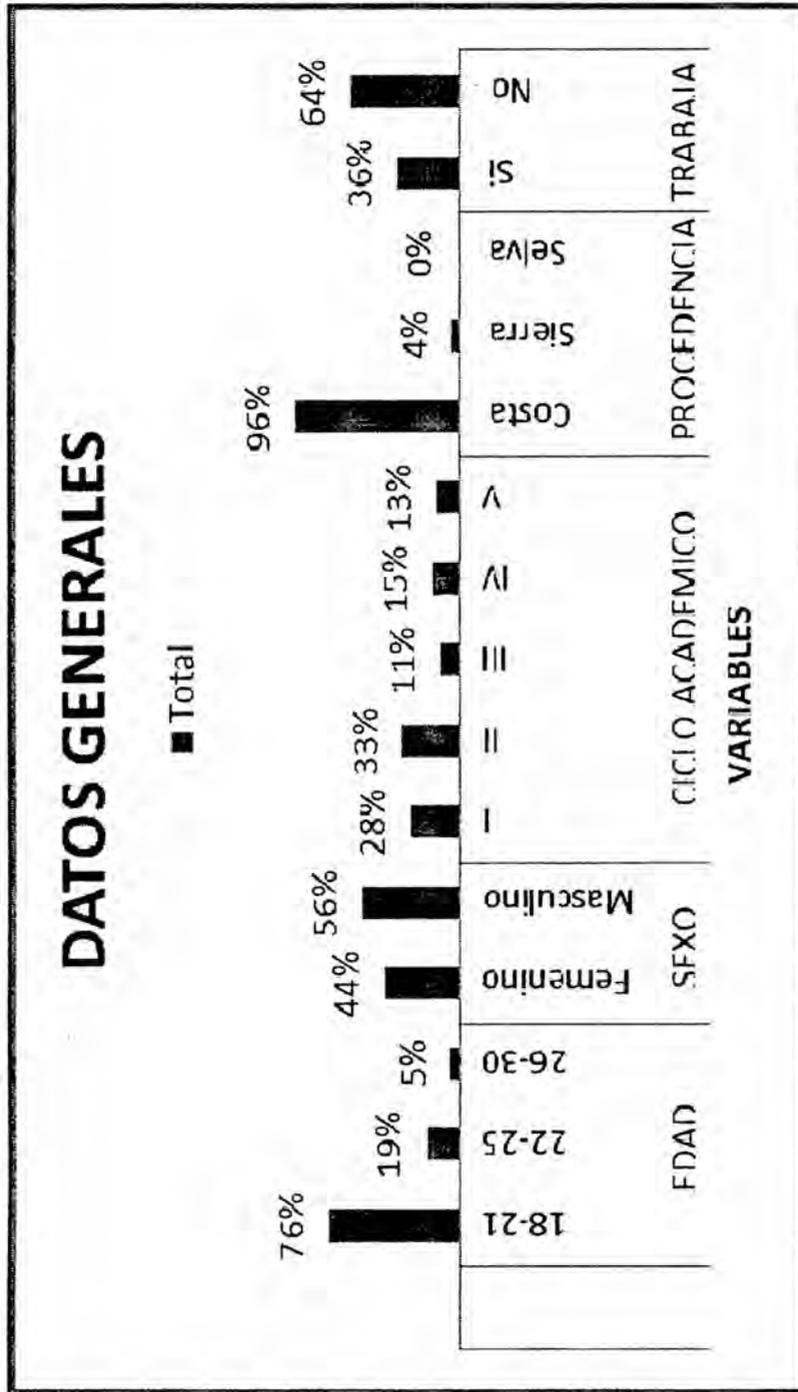
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES SEGÚN CICLO QUE CURSAN EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.



FUENTE: datos obtenidos de la Investigación

GRAFICO 06

DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

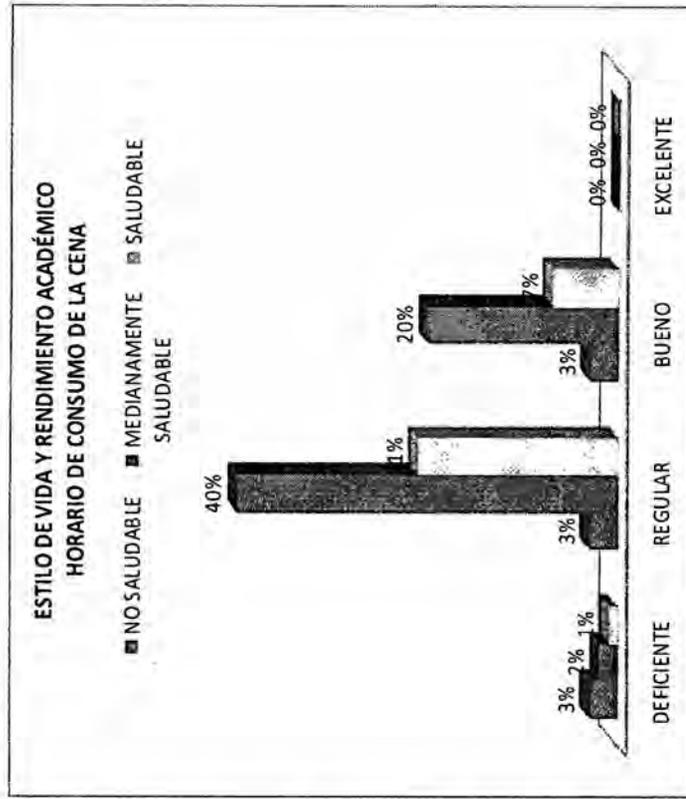


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 05

HORARIO DE CONSUMO DE CENA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	3	3%	3	3%	3	3%	0	0%	9
MEDIANA MENTE SALUDABLE	2	2%	40	40%	20	20%	0	0%	62
SALUDABLE	1	1%	21	21%	7	7%	0	0%	29
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100

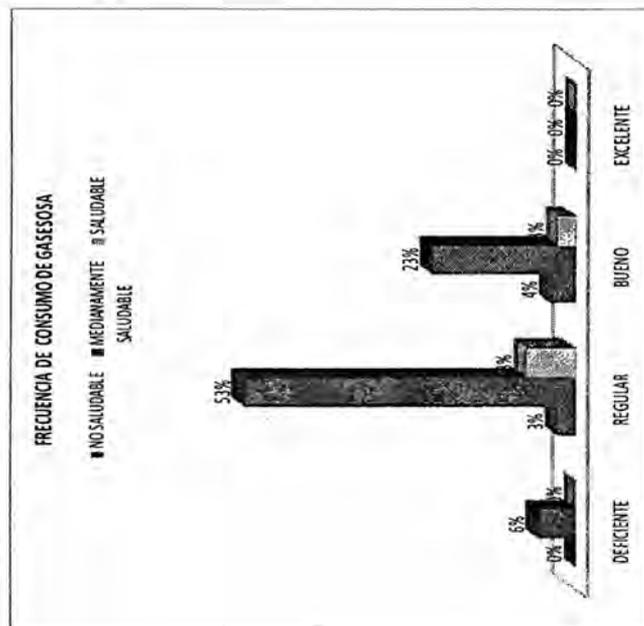


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 06

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE GASEOSA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	0	0%	3	3%	4	4%	0	0%	7
MEDIANA MENTE SALUDABLE	6	6%	53	53%	23	23%	0	0%	82
SALUDABLE	0	0%	8	8%	3	3%	0	0%	11
TOTAL	6	6%	64		30		0	0%	100

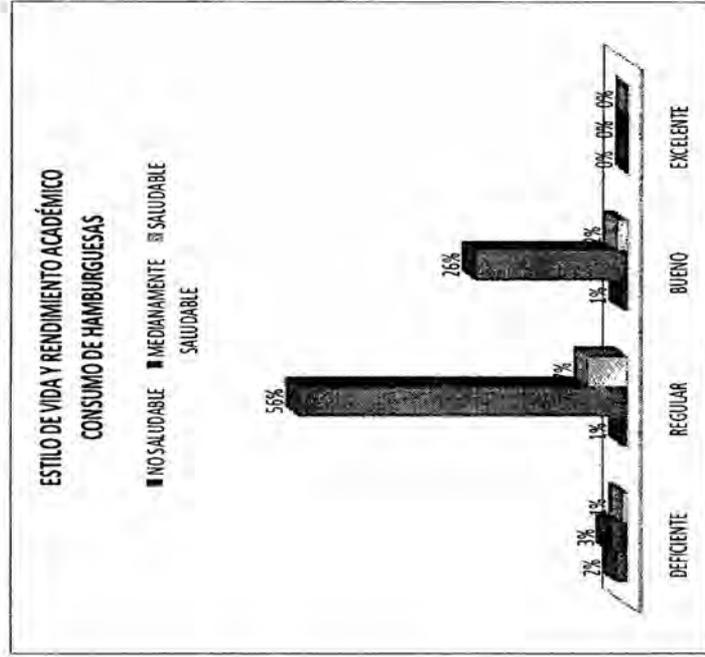


FUENTE: datos obtenidos de la investigación.

CUADRO 07

CANTIDAD DEL CONSUMO DE HAMBURGUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	2	2%	1	1%	1	1%	0	0%	4
MEDIANA MENTE SALUDABLE	3	3%	57	56%	27	26%	0	0%	86
SALUDABLE	1	1%	7	7%	2	2%	0	0%	10
TOTAL	6	6%	65	64%	30	29%	0	0%	100

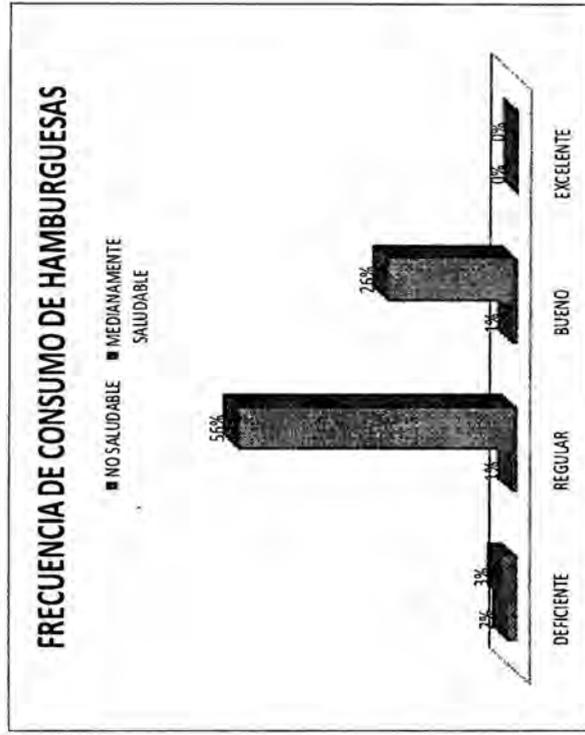


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 08

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE HAMBURGUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	2	2%	1	1%	1	1%	0	0%	4
MEDIANAMENTE SALUDABLE	3	3%	57	56%	27	26%	0	0%	86
TOTAL	5	5%	58	57%	28	27%	0	0%	90



FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 09

CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	0	0%	3	3%	0	0%	0	0%	3
MEDIANA MENTE SALUDABLE	6	6%	40	40%	17	17%	0	0%	63
SALUDABLE	0	0%	21	21%	13	13%	0	0%	34
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100

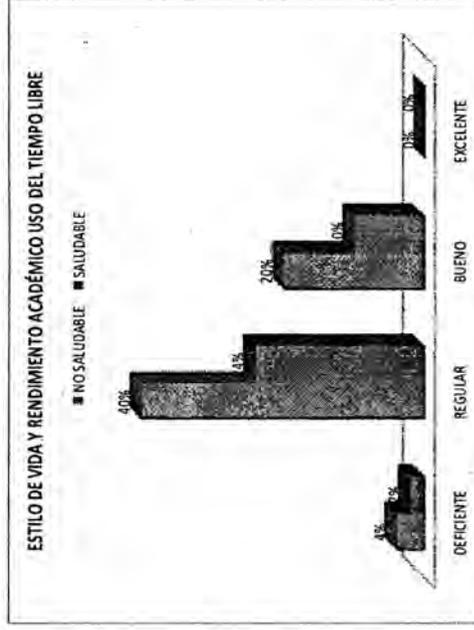


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 10

USO DE TIEMPO LIBRE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULA		BUENO		EXCELENTE		TOT AL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	4	4%	40	40%	10	10%	0	0%	64
MEDIANA MENTE SALUDABLE									
SALUDABLE	2	2%	24	24%	10	10%	0	0%	36
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%			100

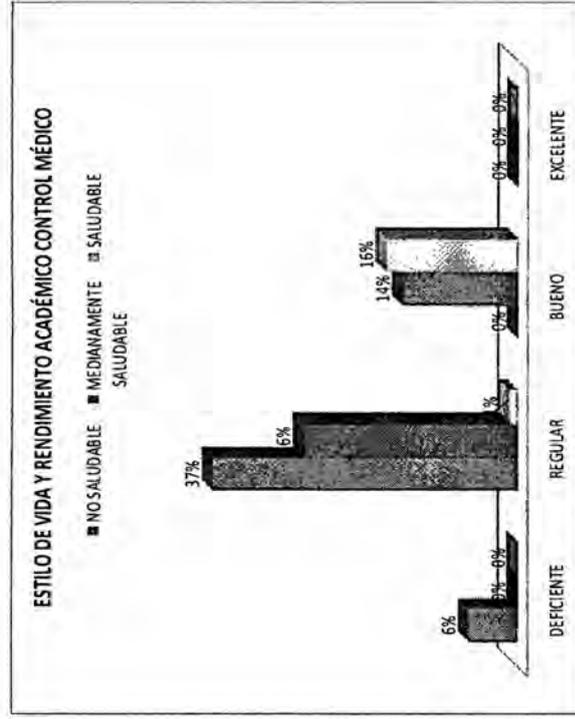


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 11

CONTROL MÉDICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOT AL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	6	6%	37	37%	0	0%	0	0%	43
MEDIANA MENTE SALUDABLE	0	0%	26	26%	14	14%	0	0%	40
SALUDABLE	0	0%	1	1%	16	16%	0	0%	17
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100



FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

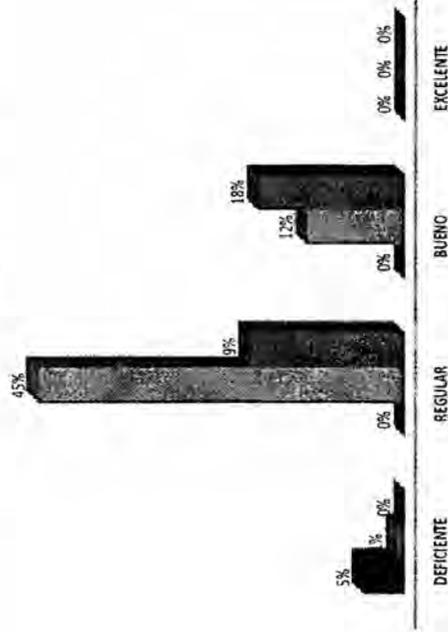
CUADRO 12

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS Y ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		EXCELENTE		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	5	5%	0	0%	0	0%	0	0%	5
MEDIANA MENTE SALUDABLE	1	1%	45	45%	12	12%	0	0%	58
SALUDABLE	0	0%	19	19%	18	18%	0	0%	37
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100

ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

■ NO SALUDABLE ■ MEDIANAMENTE SALUDABLE ■ SALUDABLE

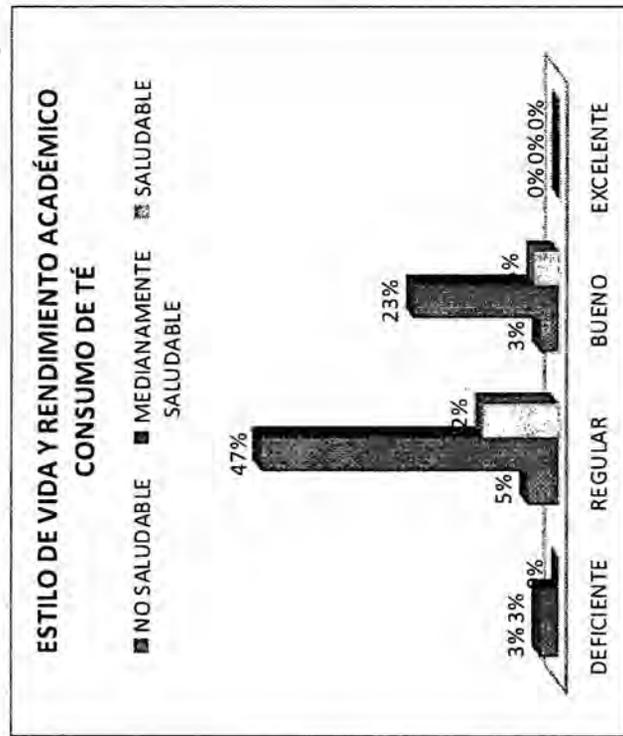


FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.

CUADRO 13

CONSUMO DE BEBIDAS EXCITANTES Y ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2013.

ESTILOS DE VIDA	DEFICIENTE		REGULA R		BUENO		EXCELEN TE		TOT AL
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
NO SALUDABLE	3	3%	5	5%	3	3%	0	0%	11
MEDIANA MENTE SALUDABLE	3	3%	47	47%	23	23%	0	0%	73
SALUDABLE	0	0%	12	12%	4	4%	0	0%	16
TOTAL	6	6%	64	64%	30	30%	0	0%	100



FUENTE: datos obtenidos de la Investigación.