

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES  
DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO - 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

**CARMEN ROSA LARREA TISNADO**

**DAVID JESUS RAMOS APAZA**

**YOHANA LIZETH QUISPE CABRERA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROMOCION DE LA SALUD**

**Callao, 2023**

**PERÚ**



## INFORMACIÓN BÁSICA

Facultad : Ciencias de la Salud

Unidad de Investigación : Ciencias de la Salud

Título : **ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

Autores : Larrea Tisnado Carmen Rosa  
DNI: 77529785

Ramos Apaza David Jesús  
DNI 75272052

Quispe Cabrera Yohana Lizeth  
DNI: 43635021

Asesora : Dra. Vargas Palomino Teresa Angélica  
DNI: 09271141

Lugar de Ejecución :  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Nacional del Callao

Unidades de Análisis : Estudiantes de Enfermería de la UNAC.

Tipo de Investigación : Aplicada

No experimental - relacional

## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

### MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ                      PRESIDENTA
- DR. LUCIO ARNULFO FERRER PEÑARANDA              SECRETARIO
- DRA. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO              VOCAL
- DRA. NOEMI ZUTA ARRIOLA                              SUPLENTE

**ASESORA: DRA. TERESA ANGÉLICA, VARGAS PALOMINO**

Nº de Libro: 01

Nº de Acta: 034 - 2023

Fecha de Aprobación de tesis: 10/03/2023

## **DEDICATORIA**

Agradezco a Dios, a mis padres, mi amado esposo y mi hijo Manuel, que son el pilar de mis sueños, cada día de mi esfuerzo y dedicación se los debo a ustedes.

Carmen Rosa

Dedico con todo mi corazón esta tesis a mi madre porque siempre estuvo a mi lado, y siempre me brindó sus sabios consejos, a mis hermanos por brindarme su apoyo incondicional. Les dedico mi tesis desde el fondo de mi corazón.

David Jesús

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi madre, pues sin ella no lo habría logrado. Tu bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. Por eso te doy mi trabajo en ofenda por tu paciencia y amor madre mía.

Yohana Lizeth

# ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>11</b>
1.1 Descripción de la realidad Problemática	11
1.2 Formulación del Problema	14
1.2.1 Problema General	14
1.2.2 Problemas Específicos	14
1.3 Objetivos de la Investigación	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación	16
1.5 Delimitantes de la investigación	17
<b>1.5.1. Delimitante teórica</b>	17
<b>1.5.2. Delimitante espacial</b>	17
<b>1.5.3 Delimitante Temporal</b>	17
<b>II. MARCO TEORICO</b>	<b>18</b>
2.1 Antecedentes del estudio	18
2.1.1 Antecedentes Internacionales	18
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2 Bases teóricas	24
2.2.1 El modelo de promoción de la salud de Nola Pender.	24
2.2.2 Modelo Holístico de Laframbroise.	26
2.3 Marco conceptual	28
MEDICIÓN Y CATEGORÍAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO:	34
2.4. Definición de términos básicos:	36
<b>III. HIPOTESIS Y VARIABLES</b>	<b>38</b>
3.1 Hipótesis	38
3.1.1 Hipótesis General	38

3.1.2	Hipótesis Específicas	38
3.1.1	Operacionalización de variables	39
<b>IV.</b>	<b>METODOLOGÍA DEL PROYECTO</b>	<b>42</b>
4.1	Diseño Metodológico	42
4.1.1	Tipo de investigación	42
4.1.2	Diseño de la Investigación.	42
4.2	Método de investigación	43
4.3	Población y muestra	43
4.4	Lugar de estudio y periodo	44
4.5	Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	44
4.6	Análisis y procesamiento de datos	45
4.7	Aspectos Éticos en Investigación	46
V.	RESULTADOS	47
5.1	Resultados descriptivos	47
5.2	Resultados inferenciales	57
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	60
6.1	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	60
6.2	Contrastación de resultados con otros estudios similares.	67
VII.	CONCLUSIONES	70
	RECOMENDACIÓN	71
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	72
	ANEXOS	77
	ANEXO 1: MATRIZ DE PROYECTO DE INVESTIGACION	78
	ANEXO 2: VALIDACION INTERNA, POR ALFA DE CRONBACH	80
	ANEXO 3: JUICIO DE EXPERTOS	81
	ANEXO N°4: CUESTIONARIO	82
	ANEXO Nro 5: CONCENTIMIENTO INFORMADO	85
	ANEXO 6: Base de datos Excel	86

## INDICE DE TABLAS

Tabla 5.1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL CICLO ACADÉMICO 2022 EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	47
TABLA 5.2 ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	48
Tabla 5.3 NIVEL DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	49
Tabla 5.4 ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	50
Tabla 5.5 ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	51
Tabla 5.6 ACTIVIDAD FISICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	52
Tabla 5.7 RELACIONES INTERPERSONALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	53
Tabla 5.8 RESPONSABILIDAD EN SALUD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	54
Tabla 5.9 MANEJO DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	55
Tabla 5.10 AUTOACTUALIZACION Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	56
Tabla 5.11 CORRELACION DE ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	57
Tabla 5.12 CORRELACION DE LAS DIMENSIONES DE ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	58

Tabla 6.1	RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	60
Tabla 6.2	RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	61
Tabla 6.3	RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	62
Tabla 6.4	RELACIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	63
Tabla 6.5	RELACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EN SALUD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	64
Tabla 6.6	RELACIÓN DEL MANEJO DE ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.	65
Tabla 6.7	RELACIÓN DE LA AUTOACTUALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022	66

## **INDICE DE GRÁFICOS**

**GRÁFICO 5.1.1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL CICLO ACADÉMICO 2022 EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022 47**

**GRAFICO 5.3.1 NIVEL DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022. 49**

## **INDICE DE IMÁGENES**

<b>Imagen 1: Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender.</b>	<b>25</b>
<b>Imagen 2: esquema del modelo Holístico de Laframbroise 1973</b>	<b>26</b>

## RESUMEN

La investigación desarrollada tuvo como objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. La Metodología que se aplicó fue el enfoque cuantitativo, descriptivo y aplicada, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se aplicó como instrumento un cuestionario con escala de Likert, en el cual participaron de forma voluntaria 51 estudiantes de 3er y 4to ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería matriculados en el semestre académico 2022-B. Como prueba estadística se aplicó el  $r$  Rho de Spearman se encontró que existe relación moderada (0.481) entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, también se encontró que existe relación buena ( $Rho = 0,549$ ) entre alimentación y rendimiento académico; existe relación buena ( $Rho = 0,627$ ) entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Resultados se encontró que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5%, Bueno 13,7% y Malo el 11,8%. En cuanto a su rendimiento académico se encontró que es de nivel regular en un 68.6%, Bueno 17,6% y deficiente un 13,7%. en conclusión: Los estilos de vida en sus dimensiones de alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y manejo del estrés si tiene relación con el rendimiento académico de los estudiantes.

**Palabras clave:** Estilo de vida, Rendimiento académico, estudiantes de enfermería.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was to determine the relationship between lifestyles and academic performance in nursing students of the Universidad Nacional del Callao-2022. The methodology applied was the quantitative, descriptive and applied approach, with a non-experimental, cross-sectional and correlational design. A Likert scale questionnaire was applied as an instrument, in which 51 students of the 3rd and 4th cycle of the Professional School of Nursing enrolled in the 2022-B academic semester participated voluntarily. As a statistical test, Spearman's Rho was applied and it was found that there is a moderate relationship (0.481) between lifestyles and academic performance of the students; it was also found that there is a good relationship ( $Rho = 0.549$ ) between nutrition and academic performance; there is a good relationship ( $Rho = 0.627$ ) between responsibility in health and academic performance of the students. Results it was found that the lifestyles of the nursing students are of regular level in 74.5%, Good 13.7% and Bad 11.8%. As for their academic performance, it was found that 68.6% were regular, 17.6% were good and 13.7% were poor, in conclusion: Lifestyles in the dimensions of nutrition, physical activity, interpersonal relationships, responsibility in health and stress management are related to the academic performance of the students.

**Keywords: Lifestyle, Academic performance, nursing students.**

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de cada persona tiene un impacto sobre su desarrollo físico, mental, emocional y cognitivo; sin embargo, adoptar un estilo de vida saludable va a depender de cada persona, es decir, de su empoderamiento en lo que a su salud se refiere. Las personas se desarrollan en diferentes ámbitos de la sociedad, en sus lugares de trabajo, diversión o estudio, mediante los cuales van a estrechar relaciones y comparten experiencias, donde cada persona lleva consigo su propio estilo de vida, el cual repercute en el área donde se encuentre. En el ámbito universitario, los estudiantes tienen obligación por cumplir, entre ellas, el objetivo de estudiar y culminar la carrera universitaria, sin embargo, esta responsabilidad va acompañada de la forma como lo afronta cada uno de ellos, siendo que cada estilo de vida es único e individual, este también afectará al propio estudiante en sus funciones académicas.

El rendimiento académico es uno de los ejes del desarrollo profesional, puesto que este determina el avance profesional en su currículo académico, sin embargo, si este rendimiento no es el adecuado, no solo se debe a factor cognitivo meramente, si no que está determinado por otros factores que acompañan a cada persona en su desarrollo personal, uno de ellos es su estilo de vida, que está presente de manera intrínseca en cada persona.

La investigación se desarrolló en 9 capítulos así tenemos que en el I capítulo comprende el Planteamiento del problema donde se menciona la determinación del problema, formulación, objetivos, justificación y delimitante de la investigación. En el segundo capítulo se desarrolló el marco teórico, donde se tiene a los antecedentes nacionales e internacionales, asimismo se menciona la teoría de modelo de promoción de la salud e Nola Pender desarrollada por Laframboise, los determinantes de la salud y rendimiento académico. En el capítulo 3 se plantearon las hipótesis general y específicas, así como la operacionalización de las variables; en el capítulo 4 se desarrolló la metodología del proyecto, mencionando el diseño, tipo y método de investigación, así como

la población y muestra, también se consideró el procesamiento de la información y los aspectos éticos en investigación; en el capítulo 5 se desarrollaron los resultados estadísticos, descriptivos e inferenciales; en el capítulo 6 se menciona la discusión de los resultados y la comparación con otros resultados estadísticos; en el capítulo 7 se tiene a las conclusiones, en el capítulo 8 se menciona las recomendaciones; y por último tenemos las referencias bibliográficas y los anexos.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad Problemática

Los estilos de vida se definen como un conjunto de actividades que las personas realizan en su vida diaria, eso implica una alimentación adecuada, que dependería de sus conocimientos, necesidades y situación económica. (1)

La OMS sostiene que los estilos de vida influyen en la salud de las personas, generando múltiples daños en la salud entre ellas las enfermedades no transmisibles como el alcoholismo, tabaquismo, el sedentarismo las mismas que son asociados a las epidemias del siglo veintiuno como la diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, que cada año causan catorce millones de muertes por enfermedades no transmisibles.(2)

La población en general según estudios no les da la real importancia a los estilos de vida, tal es así que, según la última encuesta del Eurobarómetro, cerca de la mitad de los europeos no realiza ni hace ejercicio nunca, comportamiento que en los últimos años ha ido en aumento. (3)

De igual manera en EE.UU. en un estudio observacional realizado con 4700 personas, se encontró que el 2.7% de personas según cuatro principios generales, que es una buena dieta, no fumar, ejercicio moderado y mantener la grasa corporal controlada. (4)

En los últimos años la sociedad ha experimentado profundos cambios en términos de salud, Esto se debe a cambios de una serie de factores del entorno del desarrollo de determinados estilos de vida, pudiendo ser éstos de riesgo o protectores para la salud de las personas. (5)

En Perú este fenómeno no es ajeno a la población estudiantil en general. Estudios demuestran que “la tendencia a adoptar comportamientos poco saludables durante esta transición que puede incrementarse en este grupo de personas debido a que llevan un estilo de vida que se ha caracterizado por la falta de tiempo para llevar una dieta saludable, haciéndolos susceptibles a desarrollar obesidad”. (6)

Este actuar no saludable son en general común en el período de transición de adolescente a adulto joven, el cual lleva cambios que incluyen, entre otros, la disminución actividad física, consumo de alcohol, y tabaco (7)

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso a nivel nacional, siendo las mujeres quienes presentaron mayor prevalencia (65.6 %) frente a los hombres (59.5 %). (8)

Tal es la magnitud del problema en Perú, que el MINSA estableció Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud, en el cual el Lineamiento de Política número tres promueve los estilos de vida saludables, que a su vez es reconocido como el determinante social de mayor importancia en salud. (9)

Las universidades, son el lugar idóneo para aplicar los lineamientos de política en salud y de esta forma promover una cultura de buenas prácticas de forma y estilos de Vida (10)

Sin embargo, en lo relacionado a el nivel académico El INEI en el 2018 revelo que tan solo el 37,7% de los jóvenes entre 15 y 29 años posee algún tipo de estudios superiores. (11)

En la facultad de Ciencias de la Salud, escuela profesional de enfermería se observa que los estudiantes de tercer y cuarto ciclo han tenido un bajo rendimiento académico, esto según algunos docentes quienes refieren lo siguiente: “*los chicos están bajando sus notas*”, “*los veo dormir en clases*

*a los estudiantes”, “ya no sé qué hacer para hacerlos estudiar”, “cuando estamos en virtual les he llamado para que participen, sin embargo no contestan”, “les tomé examen pensando que habían estudiado, pero no fue así, en los exámenes orales, no responden bien”, a su vez los estudiantes opinan lo siguiente: “me siento cansado en clases”, “por más que quiero poner atención, me duermo”, “no tengo tiempo de hacer otras cosas más que las tareas”, “me da hambre en cada momento y como lo que encuentre”, “no tengo hora exacta de almuerzo”, “he dejado de ir al gimnasio o de salir a correr”, “he tomado gaseosa varía veces cuando estoy sentada escuchando clases”, “cuando voy a las prácticas, no entiendo que debo hacer”, “he llegado tarde a algunas prácticas y clases porque me quede dormida”, “no logro descansar bien, en la noche no tengo sueño”. “esto de las clases virtuales cansa mucho la vista y me duele la cabeza”. Algunas de estas conductas se deben a la adaptación a la nueva normalidad, donde los estudiantes por querer continuar con sus carreras profesionales decidieron matricularse y llevar clases virtuales, las cuales son largas horas de estar frente a la computadora.*

Por tal motivo el estudio está orientado a analizar los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- a. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?
- b. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?
- c. ¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?
- d. ¿Cuál es la relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?
- e. ¿Cuál es la relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad nacional del callao-2022?
- f. ¿Cuál es la relación entre autoactualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?

### **1.3 Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- a. Establecer la relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- b. Establecer la relación entre actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad nacional del callao-2022.
- c. Establecer la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022
- d. Establecer la relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- e. Establecer la relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- f. Establecer la relación entre autoactualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.

#### **1.4 Justificación**

La presente investigación pretende abordar los tipos de estilos de vida de los estudiantes de enfermería del ciclo académico 2022 por distintos motivos en la universidad nacional del callao. Debido a que durante el aislamiento social obligatorio muchos estudiantes se tuvieron que adaptar a la nueva normalidad para seguir continuando su formación académica alterando su comportamiento en salud adoptando conductas de riesgo.

**Justificación teórica**, la presente investigación será útil para poder obtener conocimientos apropiados en cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y su rendimiento académico. Cuyos resultados servirán para comprobar que la teoría de la educación para la salud es muy importante ahora en cuanto al rendimiento estudiantil.

**Justificación social**, la presente investigación se encuentra enfocada en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Callao, que al obtener datos de sus estilos de vida se podrá identificar qué tipo de estilos han adoptado y como esta afecta su rendimiento académico, para de esta forma aportar con alternativas de solución y así incrementar su calidad de vida.

**Justificación práctica** este trabajo será de suma ayuda porque va a permitir resolver el problema planteado, adoptan la universidad nacional del callao, donde los resultados que se obtendrán, planteamiento de posibles alternativas de solución y diseñar recomendaciones para reflejarse en la salud de los estudiantes de enfermería y la mejora del rendimiento académico que podrían mostrar.

## **1.5 Delimitantes de la investigación**

### **1.5.1. Delimitante teórica**

Las teorías de los estilos de vida y su enfoque en el rendimiento académico, significa la importancia que le dan los estudiantes hacia el propio cuidado de su salud. La investigación se sustenta en las teorías de vida saludable, estilos de vida, rendimiento académico. El límite teórico está relacionado con las dimensiones de las variables que aportan datos que confirmarán esa relación significativa. Para probar la teoría se revisó artículos científicos, libros y diferentes fuentes documentales que explican de forma más clara el problema.

### **1.5.2. Delimitante espacial**

Por la naturaleza misma del problema, se identificó los estilos de vida y rendimiento académico en los estudiantes. La Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao es el espacio donde se aplicó la encuesta, que está ubicada en el distrito de Bellavista, Callao, siendo la población a tratar los estudiantes de los ciclos de tercer y cuarto.

### **1.5.3 Delimitante Temporal**

El presente trabajo de investigación se aplicó una sola vez en el año 2022, siendo las clases de forma, por lo tanto, la aplicación también se dio de forma virtual; la aplicación del instrumento de recolección de datos fue en el mes de diciembre de 2022, posterior a ello se procedió a analizar y realizar el informe final para febrero 2023.

## **II. MARCO TEORICO**

### **2.1 Antecedentes del estudio**

#### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

Cara R. & Et all, (España, 2021) en su investigación titulada Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería, tuvieron como objetivo Analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios en enfermería; El método usado fue observacional descriptivo de tipo transversal realizado a 488 estudiantes de enfermería, los resultados obtenidos fueron: El 53,30 % de la muestra realizaba ejercicio físico de forma regular, se observó que existían diferencias en lo que refiere a horas de sueño del examen ( $r = 0,116$ ;  $p < 0,05$ ) como en la semana previa al examen ( $r = 0,152$ ;  $p < 0,05$ ), al analizar la variable sueño entre aprobados y desaprobados se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en las horas de sueño en la semana previa en el total de la muestra ( $p < 0,01$ ). En cuanto al desayuno, no hubo diferencias entre los que desayunaban y los que no desayunaban sobre la nota del examen ( $p = 0,605$ ). Cuando se valoró si el ejercicio físico influía en la nota del examen, solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al ejercicio regular ( $p < 0,05$ ). No se hallaron diferencias entre aprobados y desaprobados en cuanto a la realización de ejercicio físico la semana previa y de forma regular. (12)

Buelvas G. & Harry J. (Colombia, 2021) en su investigación titulada: Condición física saludable, estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de la ciudad de Montería, tuvo como objetivo: determinar la relación entre la condición física saludable, el estilo de vida y el rendimiento, el estudio fue de tipo descriptivo, correlacional con una muestra de 147 estudiantes universitarios, los resultados obtenidos fueron: al asociar los componentes de la Condición física saludable con el Rendimiento académico se evidencio una relación estadísticamente significativa ( $p=0,049$ ) . Al asociar el Rendimiento académico con el Estilo de vida se evidencio una relación estadísticamente significativa con un p valor de ( $p = 0,015$ ). Al asociar las dimensiones del Estilo

de vida con el Rendimiento académico, se encontró una relación estadísticamente significativa con la dimensión familia ( $p = 0,050$ ) y con la dimensión imagen corporal ( $p=0,012$ ). Conclusiones: Las dimensiones de la familia e imagen corporal presentaron asociación estadísticamente significativa con el estilo de vida general y el rendimiento académico presentó correlación estadísticamente significativa con el estilo de vida y por último la condición física saludable, los estilos de vida y el rendimiento académico mostraron correlación estadísticamente significativa. (13)

Fernández A., Quiñones I. & Cespedes T. (Cuba, 2020) en su tesis titulada Estilo de vida y rendimiento académico en farmacología de los estudiantes de estomatología 2019, que tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en Farmacología; el método fue de tipo descriptivo, asociativa; y tuvo como resultados: El estilo de vida fue adecuado en 51,76 % de los estudiantes. Los resultados académicos fueron de excelente 37,64 %, bien 42,35 % y regular 20,01 %. El estilo de vida fue adecuado en 51,77 % de los estudiantes. El rendimiento académico fue 42,35% bien, 37,64% excelente y 20,01% regular. No se encontró relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico, a un nivel de significación de 5 %. El resultado de la aplicación del Estadígrafo Chi Cuadrado fue un valor tabulado de Chi Cuadrado igual a 15.50 para  $\alpha=0,05$ ; en el caso de actividad física y las emociones, solo en estas preguntas se encontró asociación o vínculo con el rendimiento académico, a un nivel de significación de 5 %. Se llegó a la conclusión que Las proporciones de estudiantes con estilo de vida adecuado y no adecuado son similares, y no existe relación del estilo de vida en general con el rendimiento académico. Sin embargo, más de la mitad de los estudiantes tienen respuestas desfavorables con las prácticas de actividad física. Todos los aspectos del estilo de vida que influyen en el desarrollo académico del estudiante se deben interpretar de forma integradora en el contexto universitario para perfeccionar el proceso docente.(14)

Ceballos D., Lenis H. & Rodríguez F., (Colombia, 2020) en su investigación titulada: Hábitos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología en Colombia en el año 2020, tuvo como objetivo es determinar las prácticas y creencias de estilos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología; la metodología utilizada fue un estudio observacional descriptivo de corte transversal donde se aplicó a 94 estudiantes, se utilizó el cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, los resultados fueron: la suma de las medias aritméticas de prácticas y creencias identifica que el estilo de vida en general de los estudiantes de la facultad de odontología esta en un nivel "saludable" con un puntaje de (293.2554). Frente a las prácticas de estilo saludable los resultados que resaltaron fueron: autocuidado y cuidado médico diagnosticado como "Poco saludable" puntaje de 49,4; Hábitos alimenticios "saludable" 44,1. En relación a las creencias los resultados fueron: La condición, actividad física y deporte diagnosticado como "alto" puntaje de 15,2; para sueño fue "bajo" con 18,8. Respecto al rendimiento académico de los estudiantes de la facultad, se encontró que hay significancia estadística: creencias en las dimensiones autocuidado y cuidado médico ( $p=0.044$ ), hábitos alimenticios ( $p=0,043$ ) y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ( $p=0,004$ ). Conclusiones: las prácticas y creencias de estilos de vida saludable de los estudiantes de odontología está en un nivel "SALUDABLE", no se encontró relacionan estadística con el rendimiento académico. (15)

Arrau M. & et all (Chile, 2019) en su investigación titulada : Relación que existe entre el estilo de vida y actividad física con el rendimiento académico de estudiantes de primer y segundo año medio de colegios particulares de la región metropolitana, tuvieron como objetivo: Establecer la relación el rendimiento académico y el concepto de actividad física junto con el estilo de vida, donde fueron evaluados un total de 136 estudiantes, Se determinó el estilo de vida a través de encuesta "tienes un estilo de vida fantástico", el nivel de actividad física fue determinado por el cuestionario "G-PAQ" y también se requirió el promedio de notas, usando los promedios obtenidos del año

anterior (2018) para luego ser analizados con las encuestas; se obtuvieron los siguientes resultados: se evidenciaron que de la muestra total de la investigación un 71% de los estudiantes tienen una vida fantástica y un excelente rendimiento académico, un 53% demostró tener un buen nivel de actividad física y un buen rendimiento académico, y a su vez un 88% del total reflejo tener un buen estilo de vida junto a una gran actividad física. Siendo plasmado en detalle entre los cursos de primer y segundo año medio en la investigación Los autores concluyeron que los estudiantes que tienen un buen estilo de vida, que conllevan una actividad física activa, presentan mejores calificaciones para su rendimiento académico. (16)

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Vilca H. (Arequipa, 2020) en su tesis titulada: Efecto de un programa de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios en Arequipa en el año 2020, determinó medir el efecto de un programa de promoción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, la metodología aplicada fue cuantitativo, relacional y experimental, la técnica que se empleó fue la encuesta, mientras que el instrumento utilizado fue el cuestionario, además la población estudiada estaba constituida por 200 estudiantes universitarios que participaron en los talleres extracurriculares deportivos, se llegó a la conclusión que los estilos de vida de los estudiantes, antes y después de la aplicación del programa, mejoraron de manera estadísticamente significativa ( $p = 0.04$ ). Las dimensiones que tuvieron mayor mejora fueron el autocuidado ( $p = 0.002$ ), los hábitos alimenticios ( $p = 0.000$ ) y el consumo de sustancias psicoactivas ( $p = 0.000$ ). Durante al aislamiento social las principales actividades que realizaron fueron el estudio (42.42%) y las domésticas (29.09%), siendo significativa la diferencia entre los sexos ( $p = 0.025$ ). (17)

Leon P. (La Libertad, 2020), en su tesis titulada: estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de covid-19 en el hospital III-Essalud-La Libertad 2020, determinó la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el servicio de centro quirúrgico del hospital de alta complejidad virgen de la puerta; la metodología

fue descriptiva, correlacional con diseño de corte transversal cuya población fue conformada de 66 integrantes, se aplicó dos instrumentos que es el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPSI-I) de Nola Pender (1996) y el cuestionario de estrés laboral, se obtuvieron los siguientes resultados: al contrastar la variable estilo de vida y estrés laboral el punto de mayor frecuencia de estadística esta entre el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio del estrés laboral con un 39,4%, seguido del nivel saludable del estilo de vida medio de estrés laboral con un 33.3%, en promedio existe un nivel saludable de estilo de vida con un 51.5%, y un nivel medio de estrés laboral con un 72.7. El autor concluye que existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral, al haberse demostrado que  $r_s = -0.692$  con  $p = 1,2532E-10$ . (18)

Benites J. & Fuentes R. (Lima, 2018) en su tesis titulada: Estilo de vida de las licenciadas de enfermería del hospital de la fuerza aérea del Perú, tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida de las licenciadas de enfermería del hospital central de la fuerza aérea. su metodología fue de tipo descriptivo, cuantitativo, no experimental de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 149 licenciadas de enfermería, se utilizó el cuestionario del perfil de estilos de vida PEPS I de Nola Pender, los resultados fueron 70.5% tienen un estilo de vida de nivel saludable, 14.3% tienen un estilo de vida de nivel muy saludable y 14.3% nivel poco saludable; en la dimensión nutrición el 68.5% tienen un estilo de vida saludable, 4% tienen un nivel poco saludable y 27.5% nivel muy saludable; en la dimensión actividad física, el 63.1% tiene estilo de vida nivel saludable, el 39.9% nivel poco saludable y 6% nivel muy saludable; en la dimensión manejo de estrés, el 69.8% tienen un estilo de vida saludable, el 17.4% nivel muy saludable y 12.8% nivel poco saludable; en la dimensión responsabilidad de salud 68.% tiene un estilo de vida de nivel saludable, el 25.5% nivel poco saludable y el 6% nivel muy saludable; en la dimensión soporte interpersonal 65.1% estilo de vida de nivel saludable, 23.1% nivel poco saludable y 11.% nivel muy saludable; en la dimensión Autoactualización, el 60.4% estilo de vida de nivel saludable, 30.2% muy saludable, el 9.4% nivel poco saludable; se llegó a la conclusión que un alto

porcentaje presentan un estilo de vida saludable en todas las dimensiones.(19)

Inga M & Churampi R. en su investigación titulada: Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19; tuvo como objetivo determinar cuáles son los estilos de vida adoptado por lo estudiante universitarios, la población fue de 301 estudiantes, a quienes se les entregó virtualmente el Cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP I) de Nola Pender, contextualizado a la situación problemática, considerando los 48 ítems en 6 dimensiones. El estudio mostró que en promedio el estilo de vida adoptado es no saludable, destacándose las dimensiones de responsabilidad en salud, ejercicio y manejo del estrés con 89.04%, 85.05% y 75.42% respectivamente. Únicamente en las dimensiones de actualización y nutrición se han adoptado estilos saludables con 71.43% y 60.80%. se llegó a la conclusión que el estilo de vida desde la dimensión Nutrición es saludable; caso contrario sucede con la dimensión Ejercicio; el confinamiento, las clases y el riesgo de ser contagiado en las calles ha generado un comportamiento relajado, acompaña esta conducta la nueva costumbre de recibir las clases echados en cama o sofás; en cuanto a la dimensión Responsabilidad en salud; los estudiantes parecen sentirse sanos y no es de preocupación su propia salud; el confinamiento ha generado espacios de estrés, más de dos tercios de los estudiantes indican no manejar adecuadamente esta dimensión, finalmente en la dimensión autoactualización, es en donde los estudiantes se han visto más saludables, los estudiantes indican haber tenido más tiempo para estudiar temas complementarios a su formación profesional via virtual. (20)

Ramírez L. (Tumbes, 2019) en su tesis titulada: Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la escuela de nutrición de la universidad nacional de tumbes, determinó el nivel de relación entre el estilo de vida y rendimiento académico en los alumnos de la escuela de nutrición, la metodología fue de tipo descriptivo, no experimental, su población fue formada por 186 alumnos, los resultados fueron que el 59.14% de

universitarios presentan un estilo de vida no saludables y solo el 40.86% presenta un estilo de vida saludable en la dimensión social, el 60.75% presentan un estilo de vida no saludables y solo el 39.25% presenta un estilo de vida saludable en la dimensión biológica; el 66.13% de los alumnos han logrado un aprendizaje regular, el 18.28% presento un aprendizaje deficiente y solo el 15.59% logro el proceso de aprendizaje; los alumnos con prácticas saludables el 70% tiene un aprendizaje regularmente logrado, mientras que en aquellos alumnos que practican un estilo de vida no saludable, la mayor parte con un 64% han logrado un rendimiento regularmente logrado y solo un 16% un aprendizaje logrado. (21)

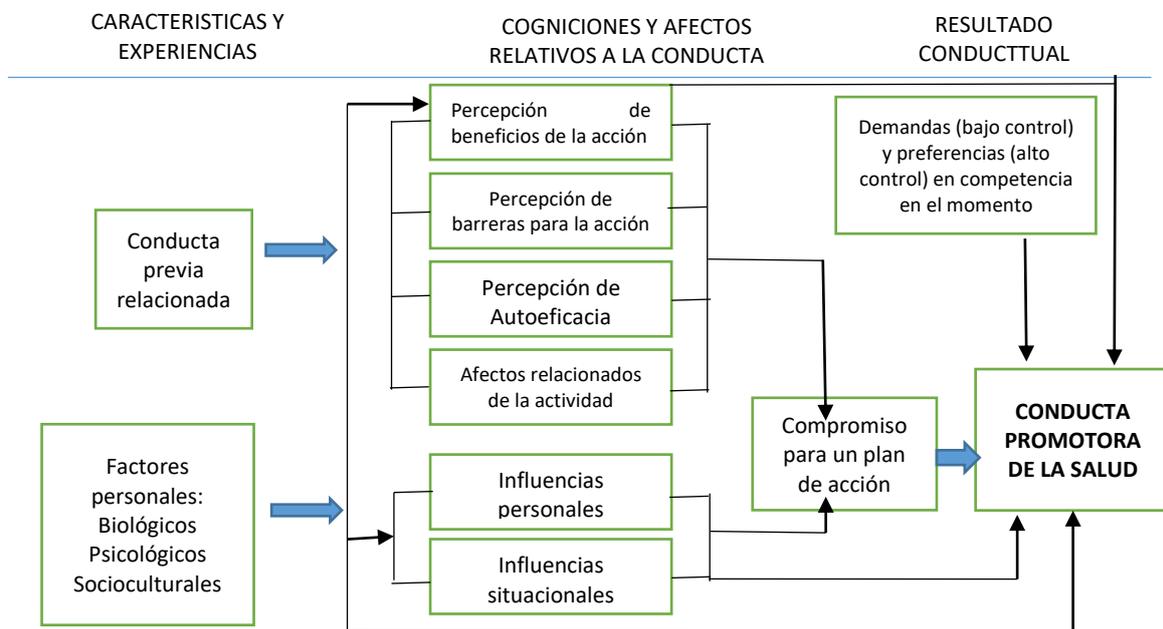
## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 El modelo de promoción de la salud de Nola Pender.**

El aprender sobre promoción de la salud y realizar intervenciones de forma eficaz sigue siendo tendencia en lo que intervención en salud se refiere, los descubrimientos teóricos permiten a las enfermeras desarrollar actividades de promocionar la salud y prevención de las enfermedades, desarrollando así estrategias eficaces, y crean políticas organizativas y nuevos protocolos de enfermería de tal forma que se pueda desarrollar una cultura en salud. (22)

El modelo de promoción de la salud se refiere a la adquisición de conductas saludables que van a incrementar capacidades de un óptimo crecimiento en salud, las personas se desenvuelven en su ambiente donde se interrelacionan y adquieren conductas y costumbres del ambiente que los rodea. (23)

Imagen 1: Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender.



Fuente tomado de: <https://www.scielo.org.mx/img/revistas/eu/v8n4/a3i1.jpg>

El modelo de Promoción de la Salud está basado en la conducta previa y los factores personales; la primera se refiere a los conocimientos previos, experiencias personales anteriores que tiene efecto sobre la conducta en salud; y el segundo se refiere a los factores personales biológicos, psicológicos y sociocultural que forman parte de cada individuo y que determina su conducta. Los componentes centrales del modelo tratan sobre las Cogniciones y afectos relativos a la conducta, están relacionados con los sentimientos y creencias individuales de cada persona, estos comprenden 6 elementos de los cuales; el primero se refiere a los que se percibe sobre los beneficios de la acción, es decir los efectos positivos anticipados producidos por la acción de conducta en salud; el segundo elemento se refiere a las barreras percibidas para la acción, tiene como causa a las percepciones negativas de la persona en sí, que pueden significar una barrera para impedir una acción; el tercer elemento es la auto eficacia percibida, este elemento representa como una persona se percibe en su propia contienda personal para realizar alguna conducta, cuanto mas es la contienda, mayor será el compromiso de asumir una acción, el cuarto elemento

es el afecto relacionado con el comportamiento, son los sentimientos y respuestas relacionados con pensamientos efectivos o dañinos hacia la conducta; el quinto elemento trata sobre las influencias interpersonales, este se refiere a las personas con las que se convive y son importantes para ella, de lo que ellos esperan de la persona, y de la forma como aporta para su mejoría; por último tenemos las influencias situacionales que se dan en el entorno, que pueden influenciar de forma positiva o negativa sobre el compromiso de colaboración en la buena conducta que promueve salud. (24)

### 2.2.2 Modelo Holístico de Laframbroise.

#### ESQUEMA DEL MODELO HOLISTICO DE LAFRAMBROISE

Imagen 2: esquema del modelo Holístico de Laframbroise 1973



Fuente tomado de>

<https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>

Este modelo fue desarrollado por Lalonde, trata sobre los determinantes de la Salud, los cuales siempre ha sido una preocupación constante sobre las causas

y factores que intervienen en la buena o mala salud de las personas, este modelo fue presentado en 1973 por Laframboise y posteriormente analizado y desarrollado por Lalonde en 1974, el cual presenta 4 determinantes que explican como estos afectan en la salud de las personas: (25)

**ESTILOS DE VIDA Y CONDUCTAS DE SALUD.** – Según Lalonde: *“representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control”*; es decir: las personas que tiene hábitos y toman decisiones que pone en riesgo su salud, es porque el estilo de vida que tiene como costumbre está dañando su salud. (26)

**BIOLOGIA HUMANA.** – corresponde a la biología fundamental del ser humano y de la organización y constitución orgánica, esto se refiere también a la herencia genética, la evolución natural de envejecer, y a la Anatomía interna y externa de cada individuo, este elemento explica muchas enfermedades crónicas y desorden genético, las enfermedades causadas por esta dimensión producen grandes gastos económicos a lo largo de su tratamiento, antes este era el único que explicaba las enfermedades de las personas, pero actualmente se ha determinado que no es el único, y que inclusive mediante la ingeniería genética este puede cambiarse. (27)

**SISTEMA DE ASISTENCIA SANITARIA.** - Las políticas en salud y la organización interna de cada país si repercute sobre la salud de las personas, esta toma de decisiones es muy importante dado que esto determina el acceso a la salud, de esta forma la población tendrá mayor o menor acceso dependiendo de su sistema de salud. La atención primaria en Salud es el eje primordial para contrarrestar, subsanar y evitar enfermedades, donde el objetivo es la prevención. La capacidad logística del estado es determinante para tratar diversas enfermedades a tiempo, y también para tratar y curar enfermedades en plena evolución para así evitar daños y perdidas irreparables. Las facilidades que estado pueda brindar a la población no solo se refiere a lo material si no también al personal de salud con que cuenta, brindando las facilidades para que

los usuarios tengan mayor disponibilidad de profesionales capacitados y aptos para su atención. (28)

**MEDIO AMBIENTE.** –es el medio en el cual se desarrollan, viven, crecen y conviven las personas, este determinante favorece o perjudica a la salud de las personas, un medio ambiente saludable es de vital importancia para lograr bienestar en las personas, en todos los medios, clases sociales y edades. Esta dimensión está compuesta por factores físicos, biológicos y químicos y toda conducta relacionada con ellos; un desequilibrio en el medioambiente afecta en la salud de las personas ya sea directa o indirectamente. (29)

### 2.3 Marco conceptual

**Estilo de vida:** la OMS en el año 2019 define el estilo de vida *“El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”*. (30)

El estilo de vida, también llamado hábitos de vida, se refiere a la mezcla de factores internos y externos, como el aspecto físico, emocional, psicológico, la forma de relacionarse con sus semejantes y la forma de convivir en la sociedad, el estilo de vida es la forma como las personas eligen alimentarse, como realizar sus actividades cotidianas, las costumbres que los acompañan y los hábitos que realizan día a día. (31)

**Alimentación.** - es una actividad natural mediante el cual los seres vivos mediante la nutrición absorben y aprovechan los nutrientes de los alimentos, los cuales son importantes y necesario para el desarrollo de la vida. (32)

Nutrición esta referida a los componentes de los alimentos, el cual implica la transformación de estos alimentos en el cuerpo humano, estos sucesos se dan después de ingerir los alimentos, es la forma como se obtiene y asimila los nutrientes de los alimentos. (33)

La nutrición va acompañada de la alimentación, la cual puede ser saludable o no, dependiendo de los nutrientes que contengan los alimentos y de la forma como elige alimentarse; la alimentación y nutrición es importante en todas las etapas de vida, y de esta va a depender el desarrollo físico, mental y biológico de cada persona, a su vez los alimentos por sí solo no son preventivos de enfermedades tipo cáncer, pero evitar el consumo de alguno de los estos malos alimentos va a prevenir la aparición en algunos tipos de cáncer, mientras que el consumir alimentos insanos a va a generar enfermedades que afectan el normal desarrollo de los individuos, perjudicando su desenvolvimiento en sus áreas de trabajo, ocio y sus responsabilidades académicas. (34)

Para llevar a cabo una buena alimentación se debe limitar la adquisición e ingesta de grasas saturada y de las grasas totales, esto con el objetivo de prevenir las enfermedades crónicas asociadas a la nutrición, una buena nutrición debe aportar lo necesario en grasas y azúcares, esto según la etapa de vida de cada persona; la ingesta total de grasas debe limitarse al 30% del consumo de calorías diarias; asimismo las grasas en la mantequilla, queso manteca y las grasas trans de los alimentos ya procesados no están considerados como alimentos saludables. (35)

El consumo de snacks fuera de la hora de alimentación, en especial en horarios nocturnos, afectan el peso de las personas, provocando así obesidad. Consumir 4 alimentos al día, y evitando el sedentarismo servirá como prevención para evitar las enfermedades crónicas, que afectaran a lo largo de la vida de las personas. (36)

**Actividad física.** – es todo tipo de movimiento que realiza el cuerpo con la finalidad de activar los músculos, el cual va a requerir más energía en proporción de cuando el cuerpo se encuentra en reposo. Estos movimientos mejorarán la salud de las personas en general, debiendo ser indicado de acuerdo a la edad de cada persona y al tipo de persona requiriendo así ayuda de profesionales con experticia que determinen los regímenes de ejercicios a realizar. (37)

Beneficios inmediatos:

- Mejora la salud cerebral
- Mantener un peso saludable
- Reduce riesgos de enfermedades cardiovasculares
- Reduce riesgo de Diabetes tipo 2
- Reduce riesgo de Síndrome Metabólico
- Reduce riesgo de algunos tipos de cáncer
- Mejora la calidad de Vida
- Fortalece tus huesos y músculos
- Mejora destrezas física diaria
- Previene caídas
- Aumenta las posibilidades de vivir más tiempo y con calidad.

Con respecto a la mejora en salud cerebral, se ha demostrado que mejora la concentración en el proceso enseñanza – aprendizaje, lográndose así una mejor respuesta cognitiva consciente e inconsciente, también la actividad física diaria de por lo menos 30 minutos al día va a aportar en mantener un peso saludable; con actividad física también se puede evitar enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales, los cuales son principal causa de muerte en diversos países, hacer actividad física de forma consecutiva va a reducir el riesgo de adquirir diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, siendo estas enfermedades crónicas que afectan a toda la población en general. Reducir riesgo de algunos tipos de cáncer es parte de las buenas consecuencias de realizar actividad física como por ejemplo cáncer al endometrio, cáncer al pulmón, cáncer al estómago o cáncer al colon, la mejora del estado físico en general va a contribuir en mejorar

la calidad de vida de las personas, incluyendo aquellas que ya han pasado por un proceso de enfermedad y se han recuperado. Al fortalecer los músculos y huesos va a evitar consecuencias de fracturas, luxaciones o desgarró, siendo estas enfermedades discapacitantes al cual la persona se verá afectada en su vida laboral o académica, comprometiendo así a toda la familia; al desarrollar actividad física, el cuerpo va generando memoria celular el cual va a ir aumentando su fortaleza, de esta manera se podrá lograr una vida larga más sana y saludable. (38)

**Estrés.** - es lo que sienten las personas cuando se encuentran bajo algún tipo de presión ya sea física o mental, estos sentimientos pueden tener su origen ante alguna situación real o irreal, de tal forma que las personas se sienten frustrados, furiosos o nerviosos. (39)

**Manejo de estrés.** - está demostrado que el estrés crónico debilita el sistema de defensa inmunitario de las personas, trayendo como consecuencia graves problemas de salud físico y mental, las personas pierden la sensación de bienestar y se sienten agobiadas. Para afrontar tales efectos se deben adoptar estrategias a favor de nuestra salud, tales como:

- Arreglar los horarios de estudio y trabajo.
- Conocer los límites de tiempo y espacio.
- Aprender a pedir ayuda.
- Organizar las labores, responsabilidades por prioridad.
- Empezar por los más sencillos de lograr.
- Hacer ejercicio rutinariamente.
- Salir de casa, tomarse un tiempo para uno mismo.
- Reunirse con las amistades y familia.
- Dormir adecuadamente.
- Hacer cosas que le gusten.
- Aprender cosas nuevas.

También se deben aplicar técnicas de relación como:

- Respiración profunda.
- Imaginar lugares de calma y paz.
- Relajar los músculos.
- Meditar.
- Hacer yoga.

Estas técnicas y estrategias ayudan a afrontar situación de estrés, de tal forma que cuando se hacen de forma consecutiva, formará parte de la vida cotidiana de las personas, que al interiorizarlo van a sentirlo como algo natural en sus vidas. (40)

**Soporte interpersonal.** - Las influencias interpersonales son base importante y fundamental para lograr la motivación y tener conductas de salud positivas, las relaciones familiares tienen un efecto positivo o negativo en cada una de las personas, el desarrollo y relaciones sociales también influyen mucho en las decisiones de las personas, de esta forma las personas se sienten apoyadas y respaldadas; la aceptación de las personas es muy importante para su desarrollo y evolución. Las malas relaciones familiares y sociales van a influir negativamente en las decisiones de salud de cada una de las personas. la adopción de una conducta promotora sanitaria. (41)

**Autoactualización.** - Según Maslow: *“la autoactualización representa el crecimiento del individuo hacia la satisfacción de sus necesidades más altas”*, este crecimiento implica el querer trascender mediante la evolución de los recursos internos de las personas, mediante esto se logra una conexión consigo mismo y se logra una armonía de paz y plenitud entre el ser físico y espiritual. El desarrollo implica maximizar el potencial humano a través de la búsqueda de un sentido de propósito y trabajar hacia las metas de la vida. (42)

**Salud.** - Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La salud es el estado de todo individuo que tiene un absoluto bienestar a nivel físico, mental y social. Es decir, al hablar de salud, no solo se refiere a su relación con las enfermedades, sino que es más que un estado físico, puesto que la salud integral también implica lo espiritual, en este sentido la salud es un término relativo, donde va a depender del tipo de persona, procedencia, cultura, país y demás factores que lo condicionan.(43)

**Promoción de la Salud.** - la promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública, implica una forma especial de intervenir y enseñar a la población que ellos pueden tener el control de su salud, para de esta forma evitar las enfermedades prevenibles, y en otros casos, saber sobrellevar con calidad las enfermedades que les aquejan. La promoción de la salud va a empoderar a la población sobre su propia salud y hace tomar conciencia que la intervención de cada uno de ellos va a servir de fortaleza a su familia, comunidad región y país donde viven. (44)

**Sedentarismo.** - Hipócrates dijo: *“lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”*, se define sedentarismo como la falta o ausencia de algún tipo de actividad o esfuerzo físico, esta tipo de conducta sedentaria ha sido adquirida a través del tiempo, en especial en estos últimos tiempos, donde a raíz de la pandemia se ha dado mayor uso de la virtualidad, manteniendo a las estudiantes, trabajadores y profesionales sentados frente a su computador. Será difícil adoptar un estilo de vida donde no exista sedentarismo, puesto que el propio cansancio mental del estudio te lleva a querer descansar; sin embargo, esto será difícil pero no imposible de revertir. Se considera sedentaria a una persona que cuyo gasto de energía semanal no supera las 2000 calorías. (45)

**Rendimiento académico.** - Chadwick en 1979 nos define que el rendimiento académico como la forma de expresar las virtudes académicas y aptitudes psicológicas de los estudiantes, el cual ha evolucionado a través del proceso enseñanza-aprendizaje, lo cual va a posibilitar tener un logro académico, esto se

ve demostrado mediante la evaluación cuantitativa y cualitativa. Asimismo, Sideridis en 2005, precisa que el rendimiento académico va en relación directa con los resultados académicos, y estos a su vez se relacionan inversamente con la ansiedad y a depresión. (46)

Existen causas para tener un alto o bajo rendimiento académico, y estas son diversas, dependiendo de cada persona, lugar o situación, tales como: el tipo de hogar, la carrera que eligieron, la forma como lo eligieron, la situación económica etc., estas situaciones inciden en la capacidad de adquirir conocimientos, puesto que interviene el factor psicológico, mediante el cual los estudiantes se sienten motivados o no de seguir estudiando, es un proceso continuo; donde también interviene la institución educativa,, dado que el estudiante puede estar motivado, pero la institución no le brinda las herramientas necesarias para su aprendizaje, dificultando aún más el proceso enseñanza aprendizaje. (47)

**El rendimiento académico en la universidad.** - El rendimiento académico está vinculado con factores que se vinculan entre ellos de forma continua con cada estudiante, y también la institución educativa tiene la responsabilidad de orientar y dar facilidades para el óptimo aprendizaje de los estudiantes, esta relación está ligada directamente con la enseñanza de los profesores, quienes son la cara de la institución y estos mediante el proceso enseñanza-aprendizaje deben brindar la ayuda necesaria para que sus alumnos obtengan la mayor cantidad de aprendizaje. (48)

### **MEDICIÓN Y CATEGORÍAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO:**

La evaluación constante en el proceso enseñanza – aprendizaje en relación con de la educación permite la reorganización y perfeccionamiento de las técnicas aplicadas, pues el lograr el aprendizaje es el premio al esfuerzo de estudiantes como profesores. Las formas y métodos de evaluación es una sucesión de esfuerzo de enseñanza que el profesor debe cumplir con el objetivo de obtener

información de lo entendido por el educando; se evalúan principalmente aspectos intelectuales y afectivos. El rendimiento académico se puede evaluar por diferentes tipos de exámenes o pruebas, ya sea a lo largo de la enseñanza de forma constante o al final de cada proceso, donde se debe conseguir el loro de metas, los cuales deben ser informados al estudiante, de esta forma ellos también se autoevalúan y se hacen conscientes de su aprendizaje. (49)

- Deficiente: Cuando el estudiante no consigue alcanzar las metas trazados cuya calificación es de 00 a 10 puntos.

- Regular: Cuando el estudiante alcanza parcialmente sus metas cuya calificación es de 11 a 14 puntos.

- Bueno: Cuando el estudiante casi alcanza satisfacer parcialmente las metas pronosticadas cuya nota varía de 15 a 20 puntos.

### **Factores asociados al rendimiento académico**

El rendimiento académico bajo del estudiante universitario generalmente se encuentra relacionado con múltiples factores: familiares, académicos, económicos, sociales, culturales. Y si dichos factores permanecen por largo periodo sin ser resueltos, terminan afectando la integridad biopsicosocial del alumno, que se manifiesta con déficit de su atención, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento académico bajo y una escasa productividad del alumno. Los primeros años de estudios universitarios son de gran dificultad para todos los alumnos. Algunas investigaciones realizadas en países desarrollados en los estudiantes con éxito en el rendimiento académico señalan que el sexo, el rendimiento escolar previo a la universidad y el factor económico son factores de pronóstico importante para el éxito académico: a ellos se agregan otros factores, como la integración social y los hábitos de estudio continuo en casa. Algunas causas más específicas de rendimiento bajo son las dificultades de los estudiantes en cuanto a la capacidad del autoaprendizaje y el aprendizaje insuficiente de conocimientos básicos elementales para el estudio

de las ciencias, además del frecuente aprendizaje memorístico, que no permite el desarrollo de capacidades de reflexión crítica, de análisis, de síntesis ni selección de ideas fundamentales. Los alumnos universitarios con rendimiento académico bajo que no lleguen a resolver sus problemas, serán los que van a presentar en mayor grado desmotivación, ausentismo, repetición y deserción de la universidad; esto último conlleva a pérdida de plazas vacantes de estudios universitarios obtenidas con mucho sacrificio por parte del alumno. Diversos estudios refieren además que los alumnos con rendimiento académico bajo tienen como consecuencia una sintomatología depresiva asociada a estrés por la pérdida de materias. Se ha establecido que los alumnos que provienen de hogares con ingresos económicos altos llegan a desempeñarse mejor que los que pertenecen a hogares con ingresos bajos. Los estudiantes que tienen un estatus socioeconómico muy adverso tienen condiciones de estudio inadecuadas en el hogar, se encuentran sometidos a privaciones de todo tipo y requieren por lo tanto de un medio ambiente más adecuado de estudio, como las bibliotecas de las universidades. El rendimiento académico en los distintos niveles de la enseñanza obedece a múltiples factores; no obstante, y pese a las diversas investigaciones sobre el tema, se mantienen las incógnitas y dificultades con las que se encuentran el sistema educativo en general, y los educadores en particular, a la hora de erradicar el alto índice de fracaso escolar que se da entre los alumnos de enseñanzas medias. (50)

## **2.4. Definición de términos básicos:**

### **a. Estilo de vida**

Los estilos de vida se refieren formas individuales que tiene las personas de mostrar las condiciones de vida en la que participan, estos definen patrones de conducta, cuya orientación será positiva o negativa según su forma de vivir, estos estilos condicionan, favorecen o dañan la salud. (51)

**b. Vida saludable**

Se entiende por vida saludable a aquel tipo de vida mediante las personas mantienen balance en su alimentación, actividad física, actividad académica e intelectual, actividades extracurriculares, diversión y descanso. (52)

**c. Calidad de Vida**

El bienestar social, físico, espiritual, emocional determina la calidad de vida de cada persona, es de naturaleza subjetiva, y es inherente en cada ser humano, desde su propia concepción de vida. (53)

**d. Factor psicosocial**

Son las condiciones psicológicas que se encuentran presentes en las personas y en la sociedad en la que se desenvuelve, a su vez está relacionada con el cumplimiento de sus funciones laborales, familiares, socialización y académicas, este factor puede provocar daños en la salud de las personas y por ende en su propio rendimiento. (54)

**e. Actividad física**

Es cualquier tipo de movimiento físico, corporal producido por contracciones de los músculos, estos movimientos generan gasto de energía. (55)

**f. Ejercicio**

Es un tipo de actividad física específica en el que se realizan movimientos corporales organizados, planificados y repetitivos con el fin de proporcionar un buen estado físico, contribuyendo así a la buena salud de las personas. (55)

**g. Rendimiento académico**

Es el resultado del proceso enseñanza aprendizaje, mediante el cual el estudiante demuestra lo obtenido mediante las clases o estudio de forma personal, con sus propias técnicas de estudio, este rendimiento permite valorar su aprendizaje para así ir mejorando a lo largo de su vida educativa. (56)

### **III. HIPOTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

##### **Hipótesis General**

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

##### **Hipótesis Específicas**

- a. Existe relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- b. Existe relación entre actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- c. Existe relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- d. Existe relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- e. Existe relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.
- f. Existe relación entre la autoactualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

### 3.1.1 Operacionalización de variables

Título: ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022

VARIABLE	Definición Conceptual	Definición operacional	DIMENSIONES	INDICADORES	Ítems	Medición DE ESCALA
V1: ESTILO DE VIDA	El estilo de vida es promotor de salud de un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan relación con la salud en un sentido general, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana	El estilo de vida se evalúa por 6 dimensiones los cuales son tomados en el cuestionario.	ALIMENTACION	FRECUENCIA CANTIDAD CALIDAD	1 19 5 26 14 35	ESCALA DE MEDICION DE LIKER  Nunca A veces Frecuentemente rutinariamente
			ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA INTENSIDAD	4 30 13 38 22	
			RELACIONES INTERPERSONALES	Actividad en social Uso de tiempo libre	10 31 18 39 24 47 25	
			Autocuidado Cumplimiento del tratamiento	2 32 7 33		

					15	42	
			RESPONSABILIDAD EN SALUD	Identifica situaciones de tensión o preocupación	20	43	
				Expresa sentimientos de tensión o preocupación	28	46	
				Plantea alternativas de solución	6	40	
			MANEJO DE ESTRÉS	Realiza actividades de relajación (tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración)	11	41	
					27	45	
					36		
			AUTOACTUALIZACION	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	3	23	
					8	29	
					9	34	
					12	37	
					16	44	
					17	48	
					21		

<p>V2: RENDIMIENTO ACADEMICO</p>	<p>Es la calidad adquirida por los estudiantes que involucra los aspectos totales (teórico-virtual) de todas las asignaturas</p>	<p>El rendimiento académico es obtenido mediante el récord académico publicado por la Facultad de Ciencias de la Salud.</p>	<p>EVALUACION VIGESIMAL</p>	<p>Promedio ponderado</p>		<p>Excelente Bueno Regular Deficiente</p>
--	--	---	---------------------------------	---------------------------	--	---

## IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

### 4.1 Diseño Metodológico

#### 4.1.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación titulado “estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022” de tipo correlacional (evalúa los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería), además de aplicativo (nos sirve para dar solución al problema encontrado) y transversal (se estudiará la variable en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo).

#### 4.1.2 Diseño de la Investigación.

Su diseño es no experimental ya que no se tendrá control sobre la variable, es decir no se interferirá en el momento de los hechos.

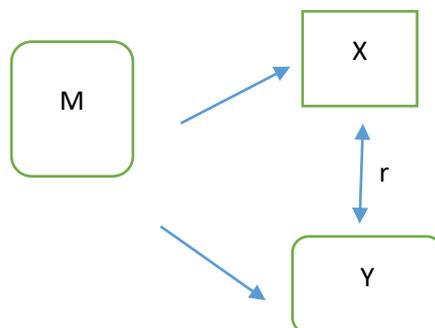
Donde:

m=tamaño de la población

X= Estilos de vida

Y= Rendimiento académico

P= Correlación



## 4.2 Método de investigación

El presente trabajo de investigación es de método hipotético inductivo debido a que los datos obtenidos fueron susceptibles a verificación para refutar o validar las hipótesis, que establece un tipo de comportamiento muy cercano a la realidad.

## 4.3 Población y muestra

La población de estudio total de alumnos universitarios es 121 estudiantes que respondieron el cuestionario en la modalidad virtual, correspondientes a la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional del Callao en el ciclo académico 2022-B

Muestra:

Se aplicará la fórmula de poblaciones finitas usada en estadística:

$$n = \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \times p \times q \times N}{E^2 \times (N - 1) + Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \times p \times q}$$

$$Z_{1-\frac{\alpha}{2}} = \text{Nivel de confianza al } 95\% = 1,96$$

N= población de estudiantes de los ciclos del 8vo al 10mo ciclo Escuela de Enfermería.

p= probabilidad de éxito

q= probabilidad fracaso

E= precisión= 0.05

Reemplazando:

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 118 \times 0,5 \times 0,5}{(118-1) \times (0,05)^2 + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{116.2084}{1.26}$$

$$n = 90$$

$$n_f = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}} = \frac{92}{1 + \frac{118}{92}} = 51$$

nf: Tamaño final de muestra

**Criterios de inclusión:**

- ✓ Estudiantes que se encuentren matriculados en el 3er y 4to ciclo en el semestre 2022-B de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao - UNAC.

**Criterios de exclusión:**

- ✓ Estudiantes que retiraron de los ciclos 3ro o 4to del semestre 2022-B de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao - UNAC.

#### **4.4 Lugar de estudio y periodo**

El estudio se desarrolló en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, desde el mes de Diciembre 2022.

#### **4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

##### **4.5.1 Técnicas e instrumento**

Para la investigación se usó la técnica de encuesta mediante el instrumento de la hoja de encuesta en escala tipo Likert. El instrumento que se aplicó para analizar el estilo de vida es: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

(PEPS-I) cuyo autor es: Nola Pender (1996), consta de 48 ítems; se categorizaron las respuestas en 4 grupos, según escala de Likert: Nunca, A veces, Frecuentemente y Rutinariamente, cuya suma de puntaje va de 1 a 4 por cada ítem, se procedió a dividir en 3 niveles para un mejor análisis de los datos: malo, regular y bueno. Para analizar la variable Rendimiento académico se usó el récord de notas enviado por la dirección de Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, la cual utiliza la escala de 0 a 20, se procede a dividir en 3 grupos: deficiente, regular y bueno para un mejor análisis de los datos. Para el proceso de validación del instrumento se realizó mediante juicio de expertos, aplicando la prueba Binomial, donde el resultado indica que 92% de los jueces concuerdan; para la validación interna se usó Alfa de Cronbach aplicada a 10 estudiantes de enfermería, el cual salió 0,82 considerándose como alta confiabilidad.

#### **4.6 Análisis y procesamiento de datos**

Para el procesamiento y sistematización de los datos, se realizó en la hoja de cálculo Excel 2019 versión 2210, esos datos fueron exportados para ser revisados y analizados con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 21. En el cual aplicaremos el estadístico Rho de Spearman para hallar la correlación entre las dos variables.

Se aplicó el análisis exploratorio de datos para analizar de forma descriptiva las variables Percepción hacia el desarrollo de proyecto de tesis y Actitud hacia el desarrollo de proyecto de tesis por separado, luego se procedió a unir ambas variables de forma cruzada mediante tablas de contingencia, siguiendo el orden de los objetivos planteados; posterior a ello se realizó el análisis para determinar la relación, mediante la correlación de Rho de Spearman.

#### **4.7 Aspectos Éticos en Investigación**

Para la realización de la presente investigación se respetó el principio de autonomía a través del consentimiento informado, quienes aceptaron entraron en la investigación, quienes se negaron de igual forma se respetó su decisión, así mismo, los estudiantes tenían conocimiento que eran libres de decidir si completar o no la encuesta, manteniéndose sus datos en estricta reserva.

La investigación se desarrolló respetando la integridad científica y principios éticos de derecho de autoría de diversos autores, manteniendo así una conducta responsable, toda la información recabada fue valorada bajo los criterios del rigor científico.

## V. RESULTADOS

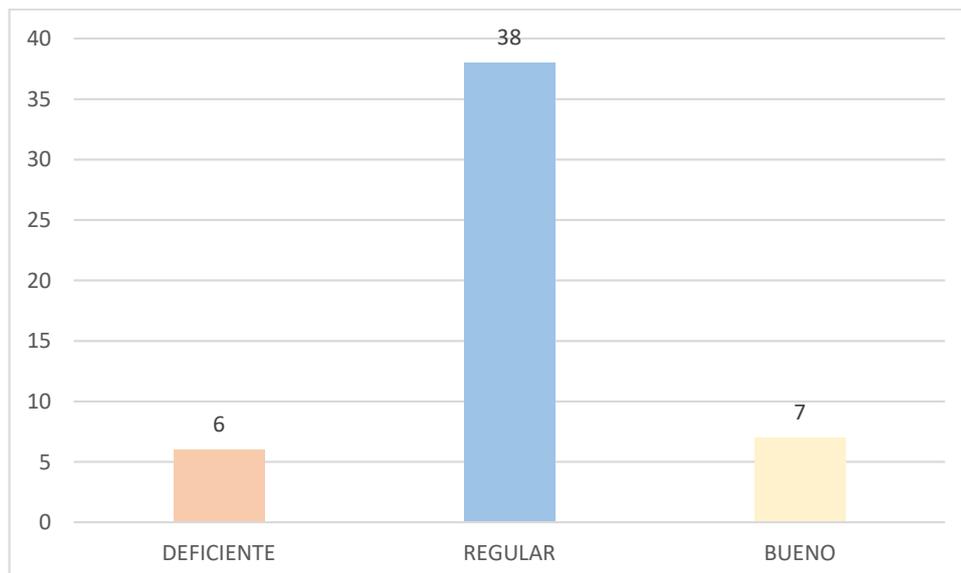
### 5.1 Resultados descriptivos

**Tabla 5.1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL CICLO ACADÉMICO 2022 EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

	Frecuencia	Porcentaje
DEFICIENTE	6	11.8
REGULAR	38	74.5
BUENO	7	13.7
Total	51	100.0

En la tabla se observa que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5% (38), Bueno 13,7% (7) y Malo el 11,8% (6).

**GRÁFICO 5.1.1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL CICLO ACADÉMICO 2022 EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**



Se observa que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5% (38), Bueno 13,7% (7) y Malo el 11,8% (6).

**TABLA 5.2 ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

N°	ITEM	DEFICIENTE		REGULAR		BUENO		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	ALIMENTACION	4	7.8	40	78.4	7	13.7	51	100
2	ACTIVIDAD FISICA	6	11.8	38	74.5	7	13.7	51	100
3	RELACIONES INTERPERSONALES	9	17.6	37	72.5	5	9.8	51	100
4	RESPONSABILIDAD EN SALUD	7	13.7	38	74.5	6	11.8	51	100
5	MANEJO DEL ESTRÉS	9	17.6	37	72.5	5	9.8	51	100
6	AUTOACTUALIZACION	4	7.8	43	84.3	4	7.8	51	100

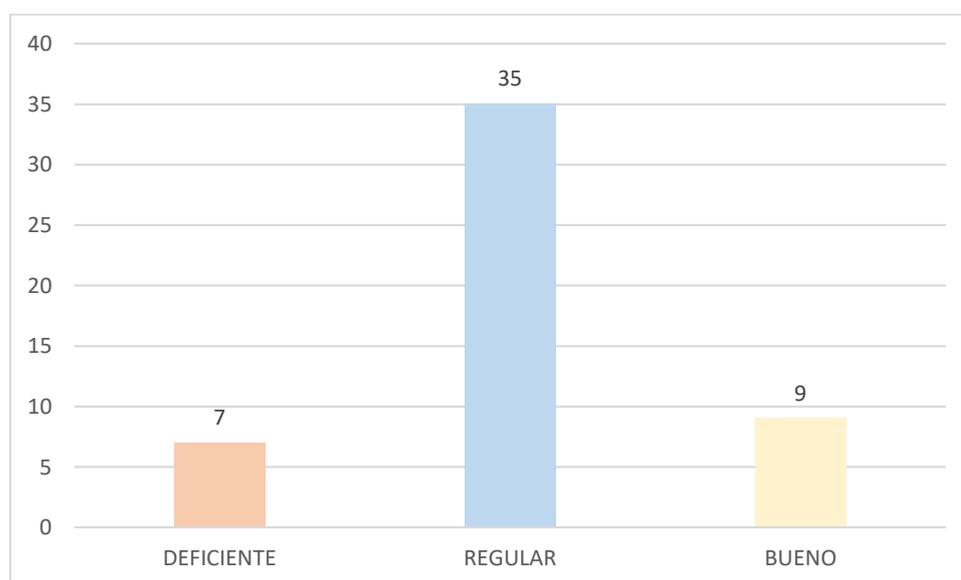
En la tabla se observa que la alimentación de los estudiantes tiene en su mayoría un nivel regular con el 78.4% (40); la actividad física de los estudiantes de enfermería es de nivel regular en un 74.5% (38), Bueno 13,7% (7) y deficiente un 11,8% (6). Asimismo, las relaciones son de nivel regular en un 72.5% (37), Deficiente 17.6% (9) y bueno 9.8% (5). En la responsabilidad en salud son de nivel regular en un 74.5% (38), bueno un 11.8% (6) y deficiente un 13.7% (7) en el manejo de estrés son de nivel Regular 72.5% (37) deficiente 17.6% y Bueno 9.8% (5) en la autoactualización son de nivel Regular 84.3% (43) Bueno 7.8% (4) y deficiente 7.8% (4).

**Tabla 5.3 NIVEL DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

	Frecuencia	Porcentaje
DEFICIENTE	7	13.7
REGULAR	35	68.6
BUENO	9	17.6
Total	51	100.0

En la tabla se observa que el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es de nivel regular en un 68.6% (35), Bueno 17,6% (9) y deficiente un 13,7% (7)

**GRAFICO 5.3.1 NIVEL DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**



En la tabla se observa que el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es de nivel regular en un 68.6% (35), Bueno 17,6% (9) y deficiente un 13,7% (7)

**Tabla 5.4 ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		RENDIMIENTO ACADEMICO				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>ESTILOS DE VIDA</b>	MALO	Recuento	4	1	1	6
		% del total	7.8%	2.0%	2.0%	11.8%
	REGULAR	Recuento	3	31	4	38
		% del total	5.9%	60.8%	7.8%	74.5%
	BUENO	Recuento	0	3	4	7
		% del total	0.0%	5.9%	7.8%	13.7%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 60.8% (31) estudiantes se encuentran en el nivel regular en el estilo de vida y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en estilo de vida y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel malo en estilo de vida y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.5 ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		<b>RENDIMIENTO ACADEMICO</b>				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>ALIMENTACION</b>	MALO	Recuento	1	2	1	4
		% del total	2.0%	3.9%	2.0%	7.8%
	REGULAR	Recuento	6	30	4	40
		% del total	11.8%	58.8%	7.8%	78.4%
	BUENO	Recuento	0	3	4	7
		% del total	0.0%	5.9%	7.8%	13.7%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 58.8% (30) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión alimentación y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno la dimensión alimentación y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 2.0% (1) estudiante se encuentran en el nivel malo en la dimensión alimentación y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.6 ACTIVIDAD FISICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	MALO	Recuento	2	3	1	6
		% del total	3.9%	5.9%	2.0%	11.8%
	REGULAR	Recuento	5	29	4	38
		% del total	9.8%	56.9%	7.8%	74.5%
	BUENO	Recuento	0	3	4	7
		% del total	0.0%	5.9%	7.8%	13.7%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 56.9% (29) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión actividad física y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en la dimensión actividad física y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 3.9% (2) estudiantes se encuentran en el nivel malo en la dimensión actividad física y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.7 RELACIONES INTERPERSONALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	MALO	Recuento	4	5	0	9
		% del total	7.8%	9.8%	0.0%	17.6%
	REGULAR	Recuento	3	29	5	37
		% del total	5.9%	56.9%	9.8%	72.5%
	BUENO	Recuento	0	1	4	5
		% del total	0.0%	2.0%	7.8%	9.8%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 56.9% (29) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión relaciones interpersonales y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en la dimensión relaciones interpersonales y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel malo en la dimensión relaciones interpersonales y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.8 RESPONSABILIDAD EN SALUD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	MALO	Recuento	5	2	0	7
		% del total	9.8%	3.9%	0.0%	13.7%
	REGULAR	Recuento	2	31	5	38
		% del total	3.9%	60.8%	9.8%	74.5%
	BUENO	Recuento	0	2	4	6
		% del total	0.0%	3.9%	7.8%	11.8%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 60.8% (31) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión responsabilidad en salud y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en la dimensión responsabilidad en salud y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 9.8% (5) estudiantes se encuentran en el nivel malo en la dimensión responsabilidad en salud y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.9 MANEJO DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO ACADEMICO				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>MANEJO DEL ESTRES</b>	MALO	Recuento	4	3	2	9
		% del total	7.8%	5.9%	3.9%	17.6%
	REGULAR	Recuento	3	30	4	37
		% del total	5.9%	58.8%	7.8%	72.5%
	BUENO	Recuento	0	2	3	5
		% del total	0.0%	3.9%	5.9%	9.8%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 58.8% (30) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión manejo del estrés y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 5.9% (3) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en la dimensión manejo del estrés y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel malo en la dimensión manejo del estrés y nivel deficiente en rendimiento académico.

**Tabla 5.10 AUTOACTUALIZACION Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		<b>RENDIMIENTO ACADEMICO</b>				
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	Total	
<b>AUTO ACTUALIZACION</b>	MALO	Recuento	3	0	1	4
		% del total	5.9%	0.0%	2.0%	7.8%
	REGULAR	Recuento	4	35	4	43
		% del total	7.8%	68.6%	7.8%	84.3%
	BUENO	Recuento	0	0	4	4
		% del total	0.0%	0.0%	7.8%	7.8%
	Total	Recuento	7	35	9	51
		% del total	13.7%	68.6%	17.6%	100.0%

Se observa que 68.6% (35) estudiantes se encuentran en el nivel regular en la dimensión autoactualización y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico; a su vez el 7.8% (4) estudiantes se encuentran en el nivel bueno en la dimensión autoactualización y nivel bueno en rendimiento académico, y por último el 5.9% (3) estudiantes se encuentran en el nivel malo en la dimensión autoactualización y nivel deficiente en rendimiento académico.

## 5.2 Resultados inferenciales

**Tabla 5.11 CORRELACION DE ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		Correlaciones	
		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
		Coefficiente de correlación	,481**
Rho de Spearman	ESTILOS DE VIDA	Sig. (bilateral)	0.000
		N	51

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.481 y el nivel de significancia es 0.000, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

**Tabla 5.12 CORRELACION DE LAS DIMENSIONES DE ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

<b>Correlaciones</b>		RENDIMIENTO ACADEMICO	
DIMENSIONES	ALIMENTACION	Coeficiente de correlación	,304*
		Sig. (bilateral)	0.030
		N	51
	ACTIVIDAD FISICA	Coeficiente de correlación	,347*
		Sig. (bilateral)	0.013
		N	51
	RELACIONES INTERPERSONALES	Coeficiente de correlación	,549**
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	51	
RESPONSABILIDAD EN SALUD	Coeficiente de correlación	,627**	
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	51	
MANEJO DEL ESTRÉS	Coeficiente de correlación	,341*	
	Sig. (bilateral)	0.014	
	N	51	
AUTO ACTUALIZACION	Coeficiente de correlación	,530**	
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	51	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Con respecto a la dimensión alimentación, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.304 y el nivel de significancia es 0.030, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

Con respecto a la dimensión actividad física, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.347 y el nivel de significancia es 0.013, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

Con respecto a la dimensión relaciones interpersonales, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.549 y el nivel de significancia es 0.000, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

Con respecto a la dimensión responsabilidad en salud, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.627 y el nivel de significancia es 0.000, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

Con respecto a la dimensión manejo del estrés, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.341 y el nivel de significancia es 0.014, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

Con respecto a la dimensión autoactualización, tenemos que el coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0.530 y el nivel de significancia es 0.000, en una muestra de 51 estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.

## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

**Tabla 6.1 RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
		Coefficiente de correlación	,481**
Rho de Spearman	ESTILOS_DE_VIDA	Sig. (bilateral)	0.000
		N	51

correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Prueba de Hipótesis:

Ho: No existe relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0.000 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0.481, es decir, tienen una correlación moderada.

Conclusión:

Existe relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.2 RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
Rho de Spearman	ALIMENTACIÓN	Coeficiente de correlación	,304*
		Sig. (bilateral)	0.030
		N	51

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 030 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 304, es decir, tienen una correlación baja.

Conclusión:

Existe relación entre alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.3 RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
		Coeficiente de correlación	,347*
Rho de Spearman	ACTIVIDAD FISICA	Sig. (bilateral)	0.013
		N	51

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

### **Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre actividad física y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre actividad física y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 013 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 347, es decir, tienen una correlación baja.

Conclusión:

Existe relación entre actividad física y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.4 RELACIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
Rho de Spearman	RELACIONES	Coeficiente de correlación	,549**
	INTERPERSONALES	Sig. (bilateral)	0.000
		N	51

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre relaciones interpersonales y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre relaciones interpersonales y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 000 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 549, es decir, tienen una correlación moderada.

Conclusión:

Existe relación entre relaciones interpersonales y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.5 RELACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EN SALUD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
Rho de Spearman	RESPONSABILIDAD	Coeficiente de correlación	,627**
	EN SALUD	Sig. (bilateral)	0.000
		N	51

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre responsabilidad en salud y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre responsabilidad en salud y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 000 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 627, es decir, tienen una correlación buena.

Conclusión:

Existe relación entre responsabilidad en salud y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.6 RELACIÓN DEL MANEJO DE ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022.**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
Rho de Spearman	MANEJO	Coeficiente de correlación	,341*
	DEL ESTRES	Sig. (bilateral)	0.014
		N	51

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

### **Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre manejo del estrés y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre manejo del estrés y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 014 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 341, es decir, tienen una correlación buena.

Conclusión:

Existe relación entre manejo del estrés y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

**Tabla 6.7 RELACIÓN DE LA AUTOACTUALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

		RENDIMIENTO_ACADEMICO	
Rho de Spearman	AUTO	coeficiente de correlación	,530**
	ACTUALIZACION	Sig. (bilateral)	0.000
		N	51

correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Prueba de Hipótesis:**

Ho: No existe relación entre autoactualización y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

H1: Existe relación entre autoactualización y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

El nivel de significancia es 0. 000 es menor a  $p=0.05$ , por lo tanto, se rechaza a hipótesis nula. El coeficiente de correlación es 0. 530, es decir, tienen una correlación moderada.

Conclusión:

Existe relación entre autoactualización y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

## 6.2 **Contrastación de resultados con otros estudios similares.**<sup>[NZA1]</sup>

El ser humano es un ser social que participa activamente en el entorno donde vive, entre ellas las universidades, que, durante la etapa universitaria, se convierte en su lugar exclusivo de convivencia; donde comparte con sus semejantes sus estilos de vida, y la responsabilidad natural de dar un buen rendimiento académico para el logro de sus objetivos académicos. (57)

Cara R. & Et all en su estudio sobre Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería 2021, concluye que los estilos de vida menos saludables conllevan a peor rendimiento académico, y en la dimensión actividad física encontró que el 53.30% de los estudiantes realizaban actividad física de forma regular, a su vez, según Buelvas G y Harry J. en su investigación sobre condición física saludable, estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de pregrado, encontró que existe relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico con un nivel de significancia del 0.015; a su vez en nuestro estudio se encontró con respecto a su estilo de vida, los estudiantes se encuentran en su mayoría 75.5% en un nivel regular y este repercute sobre su rendimiento académico ya que el 65.6% se encuentra en rendimiento académico regular, con un factor de correlación de 0.481 a un nivel de significancia del 0.05, y en cuanto a su actividad física se encontró que 75.5% de los estudiantes realizan actividad física de forma regular. (12)

Fernández A., Quiñones I. & Cespedes T. en su investigación sobre Estilo de vida y rendimiento académico en farmacología de los estudiantes de estomatología, tuvo como resultado que el estilo de vida fue adecuado en 51,77% de los estudiantes, el rendimiento académico fue: 42,35% bien, 37,64% excelente y 20,01% regular. No se encontró relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico, a un nivel de significación de 5 %. Sin embargo, en nuestro estudio se encontró que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5%, Bueno 13,7% y Malo el 11,8%, y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es de nivel regular en un 68.6%, Bueno 17,6% y deficiente un 13,7%. (14).

Según Arrau M. & et all en su investigación sobre relación que existe entre el estilo de vida y actividad física con el rendimiento académico de estudiantes, concluyeron que los estudiantes que tienen un buen estilo de vida, que conllevan una actividad física activa, presentan mejores calificaciones para su rendimiento académico, siendo esto evidenciado porque el 71% de los estudiantes tienen una vida fantástica y un excelente rendimiento académico, un 53% demostró tener un buen nivel de actividad física y un buen rendimiento académico, y a su vez un 88% del total reflejo tener un buen estilo de vida junto a una gran actividad física. (16)

Vilca H. llevó un estudio llamado Efecto de un programa de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios en Arequipa, llegando a la conclusión que los estilos de vida de los estudiantes, antes y después de la aplicación del programa, mejoraron de manera estadísticamente significativa ( $p = 0.04$ ). Las dimensiones que tuvieron mayor mejora fueron el autocuidado ( $p = 0.002$ ), los hábitos alimenticios ( $p = 0.000$ ). (17)

Según Inga M & Churampi R. en su estudio sobre Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19, obtuvo como resultados que en promedio el estilo de vida adoptado es no saludable; asimismo en la dimensión responsabilidad en salud el 89.04% de los estudiantes presenta un estilo de vida no saludable; en la dimensión ejercicio el 85.05% no se encuentra en forma saludable; en la dimensión manejo del estrés el 75.42% tampoco se encuentra en buen estilo de vida saludable; en las dimensiones de autoactualización y nutrición se han adoptado estilos saludables con 71.43% y 60.80% respectivamente, llegando a la conclusión que el estilo de vida en la dimensión Nutrición y autoactualización es saludable. (20)

En nuestra investigación se evidenció que la alimentación de los estudiantes tiene en su mayoría un nivel regular con el 78.4%; la actividad física de los estudiantes de enfermería es de nivel regular en un 74.5%, Bueno 13,7% y deficiente un 11,8%. Asimismo, las relaciones interpersonales son de nivel

regular en un 72.5%, Deficiente 17.6% y bueno 9.8%. En la responsabilidad en salud son de nivel regular en un 74.5%, bueno un 11.8% y deficiente un 13.7% en el manejo de estrés son de nivel Regular 72.5%, deficiente 17.6% y Bueno 9.8%, en la autoactualización son de nivel Regular 84.3% Bueno, 7.8% y deficiente 7.8%.

Según Ramírez L. en su investigación sobre Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la escuela de nutrición de la universidad nacional de tumbes, determinó que existe relación entre el estilo de vida y rendimiento académico con un valor (Rho de Spearman = 0.071), es decir las variables presentan una correlación positiva débil; a su vez se obtuvo que el 59.14% de universitarios presentan un estilo de vida no saludables y el 40.86% presenta un estilo de vida saludable; en aquellos alumnos que practican un estilo de vida no saludable, la mayor parte con un 64% han logrado un rendimiento regularmente logrado y solo un 16% un aprendizaje logrado; Sin embargo en nuestra investigación se encontró que existe relación regular entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería del tercero y cuarto ciclo en la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,481; p = 0,05). (21)

**6.3 Responsabilidad ética** Los autores de la investigación se responsabilizan por la información que se presenta en este trabajo de investigación. Según Código de Ética de Investigación de la Universidad Nacional del Callao, aprobado por Resolución del consejo universitario N°210-2017-CU, amparado en la base legal: a) La Constitución Política del Perú b) Ley N.º 30220: Ley Universitaria c) Decreto Legislativo N.º 822: Ley sobre derechos de autor. d) Ley N.º 29733; Ley de protección de datos personales. e) Declaración mundial sobre educación superior del siglo XXI. f) Estatuto de la UNAC.

## VII. CONCLUSIONES

- a) Existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,481; p = 0,05)
- b) Existe relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,304; p = 0,05)
- c) Existe relación entre actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,347; p = 0,05)
- d) Existe relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,549; p = 0,05)
- e) Existe relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,627; p = 0,05)
- f) Existe relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,341; p = 0,05)
- g) Existe relación entre actualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. (Rho = 0,530; p = 0,05)

## RECOMENDACIÓN

- a. A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud deben Promover e incentivar el desarrollo de programas educativos en estilo de vida saludable con proyección a la comunidad, para los adultos mayores. (Control peso y talla, glucosa, perímetro abdominal; control de presión arterial, taller demostrativo de alimentación saludable entre otros).
- b. Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de llevar un buen estilo de vida como la práctica del deporte, actividades al aire libre, una buena alimentación en horarios adecuados y conciliar un sueño reparador.
- c. Enseñar a los estudiantes que el estilo de vida repercute en su rendimiento académico.
- d. La oficina de bienestar universitario debe hacer mayor difusión de sus programas extracurriculares y tener más acercamiento con los estudiantes para promover e incentivar prácticas saludables de estilo de vida mediante la actividad física-recreativa y cultural.
- e. Enseñar a los estudiantes que en la Universidad existen programas de atención en salud.
- f. Promover el ejercicio físico en diferentes modalidades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES [Internet]. [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en:  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mq5hAN5puToJ:https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%2520Estilos%2520de%2520Vida%2520Saludable%2520en%2520el%2520ambito%2520laboral.pdf&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
2. OMS. La directora general de la OMS aborda el lugar de las enfermedades no transmisibles en las estrategias y los programas de desarrollo [Internet]. OMS. 2018 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-addresses-the-place-of-noncommunicable-diseases-in-strategies-and-agendas>
3. HealthyLifestyle. La iniciativa HealthyLifestyle All | Deporte [Internet]. COMISION EUROPEA. [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://sport.ec.europa.eu/node/402>
4. HealthDay. Menos del 3 por ciento de los estadounidenses tienen un estilo de vida saludable - Consumer Health News | HealthDay [Internet]. healthday. 2018 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://consumer.healthday.com/fitness-information-14/misc-fitness-health-news-312/menos-del-3-por-ciento-de-los-estadounidenses-tienen-un-estilo-de-vida-saludable-709270.html>
5. Bastías E, Stieповich Bertoni J. UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. Cienc Enferm. agosto de 2014;20(2):93-101.
6. Montenegro A, Ruíz A. FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO FANTÁSTICO. Rev Digit Act Física Deporte. 1 de enero de 2020;6(1):87-108.
7. Escolares C. Retos educativos: perspectivas de jóvenes estudiantes. El Comercio [Internet]. 21 de septiembre de 2021 [citado 6 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/retos-educativos-perspectivas-de-jovenes-estudiantes-noticia/>
8. MINSA. En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso [Internet]. MINSA.GOB.PE. 2022 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
9. MINSA. Lineamientos de política de promoción de la salud en el Perú: Documento técnico [Internet]. MINSA.GOB.PE. 2018 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284803-lineamientos-de-politica-de-promocion-de-la-salud-en-el-peru-documento-tecnico>
10. Minsa. ORIENTACIONES TÉCNICAS PARAPROMOVER UNIVERSIDADES SALUDABLES [Internet]. MINSA.GOB.PE. 2016 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GS5l7zVjDIYJ:bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>

11. INEI. Características Educativas de la población de 15 a 29 años de edad [Internet]. [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RTVIGlaPRdGJ:https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digiales/Est/Lib1680/cap09.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RTVIGlaPRdGJ:https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1680/cap09.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe)
12. Cara R, Cara M, Gálvez M del M, Martínez C, Rodríguez C. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. Rev Cuba Enferm [Internet]. junio de 2021 [citado 6 de febrero de 2023];37(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-03192021000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192021000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
13. Buelvas Girón HJ. Condición física saludable, estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de la ciudad de Montería. Univ Autónoma Manizales [Internet]. 2021 [citado 7 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.co/handle/11182/1174>
14. Fernandez A, Quiñones I, Alvarez M. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. Rev Habanera Cienc Médicas. 5 de junio de 2020;19(3):3012.
15. Ceballos D, Lenis H, Rodríguez F. Hábitos de vida saludable (prácticas y creencias) y su relacion con el rendimiento académico en estudiantes de odontología. Disponible en: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2603/4/2020DianaCamilaCeballosMera.pdf>
16. Arrau M, Bastías P, Doussang T, González N, Henríquez C, Ortiz R, et al. Relación que existe entre el estilo de vida y actividad física con el rendimiento académico de estudiantes de primer y segundo año medio de colegios particulares de la Región Metropolitana [Internet] [Thesis]. Universidad Andrés Bello; 2019 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/13759>
17. Vilca A. EFECTO DE UN PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, AREQUIPA 2020. 2021; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12226>
18. Leon P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. Repos Inst - UCV [Internet]. 2020 [citado 6 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
19. Benites La Portilla JY, Fuentes Ramos RE. “Estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería del hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú. Lima. 2018”. Repos Inst – UNAC [Internet]. 2018 [citado 6 de febrero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3284>
20. Inga M, Churampi R. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19. Conrado. agosto de 2022;18(87):8-13.

21. Ramírez L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019. Repos Inst - UCV [Internet]. 2019 [citado 6 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37442>
22. Murdaugh CL, Parsons MA, Pender NJ. Health promotion in nursing practice [Internet]. Eighth edition. NY, NY: Pearson; 2019. 359 p. Disponible en: <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134754085.pdf>
23. Diaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. 17 Set 2021 [Internet]. 28(2). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf)
24. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ. diciembre de 2011;8(4):16-23.
25. SALUD PUBLICA. DETERMINANTES DE SALUD. MODELOS Y TEORÍAS DEL CAMBIO EN CONDUCTAS DE SALUD [Internet]. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KlasgKErxl0J:https://grupo.us.es/estudiohbsc/imagenes/pdf/formacion/tema4.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
26. Oreamuno S. Los estilos de vida en la salud. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
27. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. 2017. diciembre de 2017;1(2):8.
28. Lefio L. El sistema de salud como determinante de la salud poblacional [Internet]. Revista de Salud pública. [citado 19 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:u-xgbt7hfHoJ:https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/download/27117/28749/90439&cd=14&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
29. OMS. Determinantes Ambientales de Salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. OMS. 2023 [citado 19 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>
30. OMS - GLOSARIO DE PROMOCION DE LA SALUD [Internet]. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=CA9CB0C4262CBE06106FBACA435FDC58?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=CA9CB0C4262CBE06106FBACA435FDC58?sequence=1)
31. Estilo de Vida - Concepto, ejemplos saludables y perjudiciales [Internet]. Concepto. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
32. Qué es la Nutrición (concepto, definición y tipos) - Significados [Internet]. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.significados.com/nutricion/>

33. Nutrición [Internet]. NUTRICION. 2023 [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
34. ¿En qué consiste una alimentación saludable? [Internet]. BREAST CANCER.ORG. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
35. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana.
36. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C, Concha C, González G, et al. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr. agosto de 2019;46(4):400-8.
37. La actividad física y el corazón - ¿Qué es la actividad física? | NHLBI, NIH [Internet]. 2022 [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>
38. CDC. Beneficios de la actividad física [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
39. El estrés y su salud: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
40. Manejo del estrés [Internet]. Cancer.Net. 2021 [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/manejo-de-las-emociones/manejo-del-estr%C3%A9s>
41. Osorio A, Rosero M, Ladino A, Garcés C, Rodríguez S. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2010; Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
42. Olson A. La teoría de la auto actualización | Psychology Today en español [Internet]. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
43. Constitución [Internet]. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
44. Promoción de la Salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
45. Salud M. Sedentarismo y Salud [Internet]. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

46. Navarro R. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
47. Medina N, Ferreira J, Marzol R. Factores Personales Que Inciden En El Bajo Rendimiento Académico De Los Estudiantes De Geometría. Telos. 2018;20(1):4-28.
48. Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica. Rev Electrónica Educ. diciembre de 2013;17(3):57-87.
49. Huerta JAR. Rendimiento Académico ¿Medición, Apreciación, Evaluación?, Factores influyentes en la definición del Rendimiento Académico. Paradigmas. 2010;2(1):109-17.
50. Garbanzo Vargas GM. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica. Rev Electrónica Educ. diciembre de 2013;17(3):57-87.
51. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev Cienc Médicas Pinar Río. abril de 2019;23(2):170-1.
52. Hábitos para una Vida Saludable - Makalu Consultores [Internet]. [citado 19 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.makaluconsultores.cl/habitos-para-una-vida-saludable>
53. Vinaccia S, Orozco L. Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. Diversitas. diciembre de 2005;1(2):125-37.
54. 6. FACTORES PSICOSOCIALES [Internet]. SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS. 2019 [citado 19 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5RJBgnRsQAJ:https://www.carm.es/web/integra.servlets.Blob/factores\\_psicosociales.pdf%3FARCHIVO%3Dfactores\\_psicosociales.pdf%26TABLA%3DARCHIVOS%26CAMPOCLAVE%3DIDARCHIVO%26VALORCLAVE%3D18307%26CAMPOIMAGEN%3DARCHIVO%26IDTIPO%3D60%26RASTRO%3Dc797%24m3920,3945&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5RJBgnRsQAJ:https://www.carm.es/web/integra.servlets.Blob/factores_psicosociales.pdf%3FARCHIVO%3Dfactores_psicosociales.pdf%26TABLA%3DARCHIVOS%26CAMPOCLAVE%3DIDARCHIVO%26VALORCLAVE%3D18307%26CAMPOIMAGEN%3DARCHIVO%26IDTIPO%3D60%26RASTRO%3Dc797%24m3920,3945&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=pe)
55. Actividad Física y Salud | Hospital Clínic Barcelona [Internet]. Clínic Barcelona. [citado 19 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>
56. Reyes Y. Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM [Internet]. [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes\\_t\\_y/contenido.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/contenido.htm)
57. Una relación de bien común [Internet]. Icarito. 2010 [citado 11 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.icarito.cl/2010/06/88-7817-9-el-hombre-y-la-sociedad.shtml/>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE PROYECTO DE INVESTIGACION

Título: **ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2022**

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA Y TIPO DE ESTUDIO
<p><b>GENERAL</b> ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?</p> <p><b>ESPECIFICO</b> ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022? ¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022</p> <p><b>ESPECIFICO</b> Establecer la relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022 Establecer la relación entre actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022 Establecer la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022 Establecer la relación entre la responsabilidad en salud y</p>	<p><b>GENERAL</b> Existe relación entre los estilos de vida y en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.</p> <p><b>ESPECIFICO</b> Existe relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Existe relación entre actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Existe relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la</p>	<p><b>V1: ESTILOS DE VIDA</b></p> <p>ALIMENTACION (10)</p> <p>ACTIVIDAD FISICA (11)</p> <p>RELACIONES INTERPERSONALES (13)</p> <p>AUTO ACTUALIZACION</p> <p>RESPONSABILIDAD EN SALUD (13)</p> <p>MANEJO DE ESTRÉS</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO CUANTITATIVA CORRELACIONAL No experimental EXPLICATIVO Con Una población de 118 estudiantes del ciclo académico 2022 de la facultad ciencias de la salud. Una muestra de 51 estudiantes de la facultad ciencias de la salud</p> <p>TECNICA Encuesta Instrumento Cuestionario</p> <p>METODOLOGIA Descripción M-O M: MUESTRA CON QUIENES VAMOS A REALIZAR EL ESTUDIO O: INFORMACION QUE RECOGERIAMOS EN LA MUESTRA</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?  ¿Cuál es la relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?  ¿Cuál es la relación entre actualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022?</p>	<p>el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Establecer la relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Establecer la relación entre actualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.</p>	<p>universidad nacional del callao-2022. Existe relación entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Existe relación entre el manejo de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. Existe relación entre actualización y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.</p>	<p><b>V2:  RENDIMIENTO  ACADÉMICO</b></p> <p>EVALUACION  VIGESIMAL (16)</p>	
---	--	--	---	--



### ANEXO 3: JUICIO DE EXPERTOS

D	E	F	G	H	I	J	K
	juez1	juez2	juez3				
1	1	1	1				
2	1	1	1				
3	1	1	1			Td	6
4	1	1	1			ta	27
5	1	1	1				
6	1	1	1				
7	1	1	1				
8	0	0	0			b	0.8181818
9	0	0	0			b	81.818182
10	1	1	1				
11	1	1	1				
	9	9	9				

1=acuerdo  
0=desacuerdo

Ta =N° total de acuerdos  
Td =N° total de desacuerdos

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$b = \frac{28}{28} \times 100 = 1.0 \text{ validez perfecta}$$

0.53 a menos	Validez nula
0.54 a 0.59	Validez baja
0.60 a 0.65	Válida
0.66 a 0.71	Muy válida
0.72 a 0.99	Excelente Validez
1.0	Validez Perfecta

De acuerdo a la aplicación de la fórmula nuestro instrumento cuenta con una Validez de 1.0.validez perfecta.

## ANEXO 4: CUESTIONARIO

### PRESENTACION

El cuestionario que utilizaremos está basado en el instrumento de Nola pender (1996) validado en 2014 por Walker que constó de 48 preguntas las cuales están repartidas equitativamente por cada dimensión. Dicho cuestionario consta de introducción, indicaciones, datos generales y datos específicos de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del ciclo académico 2022B.

### INTRODUCCION

¡Buenos días tenga usted! Somos egresados de la universidad nacional del callao estamos realizando un estudio en la facultad ciencias de la salud con el objetivo de Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del ciclo académico 2022B y como repercuten en el rendimiento académico ,por el cual le brindamos el siguiente cuestionario, sus datos personales serán anónimo

Sexo: Masculin  Femenin  Año cursado:

Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.  
1 = Nunca      2 = A veces      3 = Frecuentemente      4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4

13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4

31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4

37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4

43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

## ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Larrea Tisnado Carmen Rosa, Ramos Apaza David Jesús Y Quispe Cabrera Yohana Lizeth, de la Universidad Nacional del callao. La meta de este estudio es Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Larrea Tisnado Carmen Rosa, Ramos Apaza David Jesús Y Quispe Cabrera Yohana Lizeth, He sido informado (a) de que la meta de este estudio es Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Carmen Larrea Tisnado, al teléfono 955428923

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Carmen Larrea Tisnado al teléfono anteriormente mencionado.

-----  
Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(en letras de imprenta)

### ANEXO 6: Base de datos Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF
1	Apellidos y Nombres	Género:	1. om as	5. om as	14. ogi as	19. elat as	26. bs env as	35. elaj as	suma adion	4. du yes	13. as as	22. as es	30. sist con	38. es ent	SU. AC T.	10. scu tes	18. anti en	24. ncu ent	25. e es	31. es es	39. es ee	47. SU. RR	2. ee	7. eali	15. pre	20. ace	28. sist	32. de	33. as	42. e	43. ncu	46. ab	SU. RE	6. an	11. arti	27. scu	36. e	40. ee	41. es	45. SU. MA	3. ele	8. evi	9. eali	12. scu	16. e	17. gu	21. on	23. ee	29. om	34. sa	37. es	44. es	48. ras con	SUMA AUTO ACTUAL	suma VARIABLE 1	Puntuación		
2	De La Femenin		2	2	3	2	3	2	14	2	1	2	3	1	9	3	2	3	2	4	2	3	19	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	25	2	3	2	2	2	2	15	1	1	2	3	3	2	3	1	2	2	4	2	28	82	16.43		
3	Elera F Femenin		3	4	4	4	3	3	21	4	2	2	4	4	16	4	4	4	3	4	4	4	27	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	33	3	2	3	3	4	3	3	21	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	42	118	16.71	
4	Rios C Femenin		2	3	3	2	2	3	15	3	3	1	2	4	13	4	3	3	1	3	3	4	21	2	1	3	3	1	2	2	4	3	3	24	3	1	2	3	4	3	3	19	2	2	1	4	4	4	1	3	3	1	3	3	3	34	92	16
5	Guerra Femenin		1	2	2	2	2	1	10	2	2	1	3	3	11	2	2	2	2	3	2	3	16	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	21	2	2	3	3	3	1	3	17	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	26	75	16
6	Núñez Femenin		3	2	3	1	2	2	13	2	2	1	2	3	10	2	3	3	1	3	3	3	18	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	20	2	1	2	4	3	2	3	17	2	3	1	2	3	3	1	2	2	3	4	2	4	32	78	17.57
7	Yuales Femenin		2	2	3	2	3	2	14	3	2	2	2	2	11	3	3	3	2	3	3	3	20	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	25	3	2	3	3	3	2	3	19	1	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	32	89	17.29
8	León I. Masculin		4	4	4	2	4	3	21	3	3	3	4	3	16	2	4	3	3	3	4	4	23	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	31	4	3	3	4	3	4	4	25	3	3	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	40	116	16.55	
9	Echegaray Femenin		4	3	3	3	4	4	21	3	3	2	3	3	14	2	3	2	2	3	3	3	18	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	24	2	2	3	4	3	3	3	20	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	3	3	3	32	97	15.67
10	Came Femenin		1	4	2	3	3	2	15	3	2	2	3	3	13	2	3	3	2	2	3	4	19	3	2	3	2	2	2	3	3	3	25	3	2	3	3	3	3	3	20	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	34	92	12	
11	Gallo F Masculin		2	4	4	2	2	2	16	4	3	1	2	2	12	2	4	2	2	2	3	4	19	1	3	2	2	1	2	1	4	2	3	21	3	2	2	3	3	3	3	19	2	2	4	3	4	4	1	2	2	3	4	3	4	38	87	14.29
12	GARCIA Femenin		2	2	3	4	2	2	15	3	2	1	2	3	11	2	1	2	1	3	3	3	15	4	3	2	1	1	2	2	2	2	21	3	1	1	3	3	3	3	17	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	33	79	13.17		
13	Guzma Femenin		4	4	3	2	4	1	18	2	3	1	3	3	12	2	3	2	2	3	4	2	18	4	2	3	2	1	4	2	4	2	3	27	1	3	2	4	3	2	4	19	2	3	1	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	34	94	16.14
14	Fernar Masculin		4	4	2	3	3	2	18	3	3	2	3	3	14	2	3	3	2	2	3	4	19	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	24	2	2	3	4	3	3	3	20	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	32	95	16.43	
15	SULCA Femenin		1	2	4	1	3	3	14	3	4	3	3	1	14	1	1	2	3	3	3	2	15	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	24	2	2	4	2	2	2	3	17	2	4	4	1	1	3	1	4	2	3	1	4	2	32	84	15.29
16	Sulca ( Masculin		3	2	3	2	3	2	15	4	4	3	3	2	16	2	3	3	2	2	3	2	17	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	26	3	3	3	1	2	3	2	17	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	28	91	15.29	
17	Susan Femenin		2	3	2	4	3	3	17	4	3	3	1	2	13	2	3	2	2	3	4	2	18	2	3	3	3	2	3	4	4	3	1	28	3	3	4	3	2	4	2	21	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	31	97	14.86	
18	Carlos Masculin		3	3	4	2	2	3	17	4	3	4	4	3	18	3	3	3	3	2	3	3	20	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	29	3	3	4	4	3	4	3	24	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	35	108	12.27	
19	Lucía Femenin		1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	9	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	12	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	39	16.36	
20	Sánchez Femenin		3	4	3	2	4	4	20	4	2	2	4	4	16	2	4	4	4	3	4	4	25	4	4	2	4	4	3	2	4	4	33	4	3	2	4	4	4	4	25	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	49	119	13	
21	Isaac I Masculin		3	4	2	1	3	1	14	4	2	1	2	2	11	2	3	4	1	4	3	4	21	2	2	3	1	3	1	4	2	2	3	23	2	1	1	3	3	2	14	2	1	2	2	3	3	1	1	4	1	4	1	4	3	31	83	14.43
22	Chana Femenin		2	3	2	3	3	1	14	3	2	2	3	3	13	2	3	2	2	4	3	4	20	3	2	3	2	2	4	3	3	26	2	1	2	4	3	3	18	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	32	91	15.71	
23	Cárdena Femenin		1	3	4	3	2	2	15	3	3	3	2	3	14	3	2	3	3	4	4	22	3	2	2	3	2	2	1	3	2	4	24	3	2	2	4	3	3	4	21	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	36	96	16.86		
24	Morales Masculin		2	3	3	3	2	3	16	3	3	2	2	3	13	2	2	2	3	2	3	2	16	3	1	2	2	2	2	2	2	3	22	2	2	2	3	3	2	3	17	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	30	84	15.29	
25	Custod Femenin		1	3	2	1	2	2	11	2	2	1	2	3	10	2	2	2	2	2	3	3	16	2	2	2	2	1	2	1	3	2	19	2	2	2	4	3	3	3	19	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	29	75	16.71		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	
1	Apellidos y Nombres	Género	1	5	14	19	26	35	suma alim	4	13	22	30	38	SU	10	18	24	25	31	39	47	SU	2	7	15	20	28	32	33	42	43	46	SU	6	11	27	36	40	41	45	SU	3	8	9	12	16	17	21	23	29	34	37	44	48	SUMA AUTO ACTUAL	suma VARIABLE 1	Puntuación	
26	Del Ca	Femenin	4	3	3	3	1	2	16	1	2	1	3	4	11	1	2	3	2	2	4	4	18	2	2	2	2	1	2	4	3	3	2	23	3	1	1	4	3	4	3	19	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	4	28	87	16.29	
27	Fabian	Masculin	4	4	3	2	3	2	18	2	2	3	2	4	13	2	1	2	1	2	3	3	14	1	3	3	2	3	3	2	3	3	4	27	1	3	2	4	4	3	3	20	1	3	3	2	4	2	2	2	3	1	4	3	3	33	92	16.19	
28	Huamán	Femenin	4	4	3	2	4	3	20	3	3	3	4	4	17	2	3	4	2	3	4	4	22	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	25	3	3	2	4	4	3	3	22	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	31	106	16.16	
29	Marga	Femenin	2	2	3	3	3	3	16	2	3	2	3	2	12	4	3	2	3	2	3	2	19	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	24	2	1	2	3	4	2	2	16	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31	87	16.16	
30	Alzam	Masculin	4	4	3	3	3	1	18	2	3	1	2	3	11	2	2	2	3	3	2	3	17	1	2	2	1	1	2	1	3	3	2	18	1	1	2	3	2	2	4	15	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	27	79	15.71		
31	Linda I	Femenin	2	2	4	3	2	1	14	3	3	1	3	4	14	2	3	3	2	2	4	4	20	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	29	3	1	2	4	3	3	3	19	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	4	3	4	38	96	16.5	
32	Huari z	Femenin	3	4	4	2	4	4	21	4	3	3	3	4	17	2	4	4	2	3	4	4	23	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	4	4	3	4	4	4	4	27	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	44	127	16.29	
33	Andrés	Femenin	1	2	3	2	3	2	13	2	3	1	2	3	11	2	3	2	2	3	4	4	20	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	22	2	1	2	4	3	2	3	17	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	4	3	4	31	83	17.57	
34	Nicole	Femenin	3	1	4	2	3	1	14	3	3	1	2	3	12	1	2	2	1	1	2	3	12	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	19	2	1	3	2	2	2	4	16	3	2	1	1	4	1	1	2	2	2	3	2	2	26	73	16.29	
35	Maldor	Femenin	4	4	3	3	2	3	19	3	3	2	3	3	14	2	3	3	2	2	3	4	19	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	28	3	2	2	4	3	3	3	20	3	2	4	2	3	3	1	2	3	3	4	3	4	37	100	16.43	
36	Santos	Femenin	3	3	3	2	3	2	16	3	4	1	3	3	14	3	3	3	2	3	3	3	20	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	25	3	1	2	3	3	3	3	18	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	36	93	17.57
37	vargas	Femenin	2	3	3	2	3	2	15	3	3	2	3	3	14	2	3	3	2	3	3	3	19	2	2	3	3	3	2	2	3	3	26	3	2	3	3	3	3	4	21	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	33	95	16.89		
38	Zapan	Femenin	1	2	3	2	2	1	11	3	2	1	3	4	13	2	2	2	2	3	3	2	16	2	2	2	3	1	2	1	2	2	4	21	1	1	1	4	3	2	3	15	1	2	2	2	2	2	1	4	2	3	2	3	3	29	76	16.57	
39	Ivet Ad	Femenin	2	3	3	3	3	3	17	3	2	2	2	3	12	2	3	3	3	3	3	4	21	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	25	3	3	3	4	3	3	3	22	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	32	97	16.14	
40	Mejia (	Femenin	2	3	4	3	2	2	16	4	3	2	3	3	15	1	3	3	2	2	4	4	19	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	27	2	1	2	4	4	3	3	19	2	3	2	1	3	3	2	2	4	4	3	3	34	96	16.43		
41	Valerie	Femenin	1	3	3	1	3	2	13	3	2	3	3	3	14	2	3	3	3	3	3	3	20	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	2	3	3	3	3	3	3	20	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	34	96	15.86	
42	Rojas (	Masculin	1	3	3	3	4	2	16	3	2	1	2	3	11	3	3	3	1	2	3	3	18	4	4	3	1	1	1	2	3	3	25	4	1	1	3	3	3	2	17	3	1	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	34	87	15.57		
43	Martín	Femenin	4	2	4	3	4	2	19	3	2	2	2	3	12	1	4	4	2	2	4	4	21	2	3	1	1	1	2	2	3	2	4	21	1	2	2	4	3	3	19	2	1	4	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	29	92	16.43		
44	Ramirz	Femenin	2	2	3	2	2	2	13	2	1	1	1	1	6	1	1	1	2	3	2	2	12	3	2	1	1	1	1	1	1	1	14	3	1	1	2	1	4	14	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	4	3	4	31	59	18.43			
45	cueva	Femenin	1	2	4	4	3	2	16	4	3	2	2	4	15	3	2	2	2	4	3	4	20	4	3	2	2	2	2	1	3	3	4	26	4	2	2	3	4	4	2	21	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	3	4	33	98	16	
46	Rosari	Femenin	4	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	10	3	2	2	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	22	4	2	2	3	2	2	2	15	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	29	76	16		
47	Reyes	Femenin	4	4	4	3	2	4	21	3	3	2	3	2	13	3	3	2	2	3	3	1	17	2	2	4	3	2	2	2	3	2	24	4	2	2	3	2	2	2	17	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	32	92	15.43		
48	ZEGAF	Masculin	2	4	2	2	3	3	16	3	3	1	3	4	14	2	3	1	2	3	4	4	19	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	25	2	2	2	4	3	4	21	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	31	95	14.64		
49	Asian I	Masculin	4	3	4	1	4	3	19	4	2	3	2	4	15	2	3	4	3	4	4	4	24	3	4	2	3	2	3	2	4	3	4	30	4	4	2	4	3	4	4	25	1	2	4	2	4	4	1	2	2	4	4	4	4	38	113	16	
50	Magali	Masculin	2	3	3	3	2	2	15	2	3	3	2	3	13		3	2	2	2	3	2	14	3	2	3	3	2	2	3	2	2	25	2	2	2	2	2	3	15	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	29	82	16			
51	Kawak	Masculin	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	3	3	14		3	3	3	3	3	4	19	3	2	4	3	3	3	3	3	3	30	2	2	3	3	3	3	19	3	3	2	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	36	100	15.76			
52	Charc	Femenin	3	4	3	3	3	1	17	3	2	1	2	3	11		2	2	2	2	3	3	14	2	2	2	1	2	2	1	2	2	19	2	1	1	3	2																					