

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Subdirectora:** Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

**Editora en Jefe:** Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

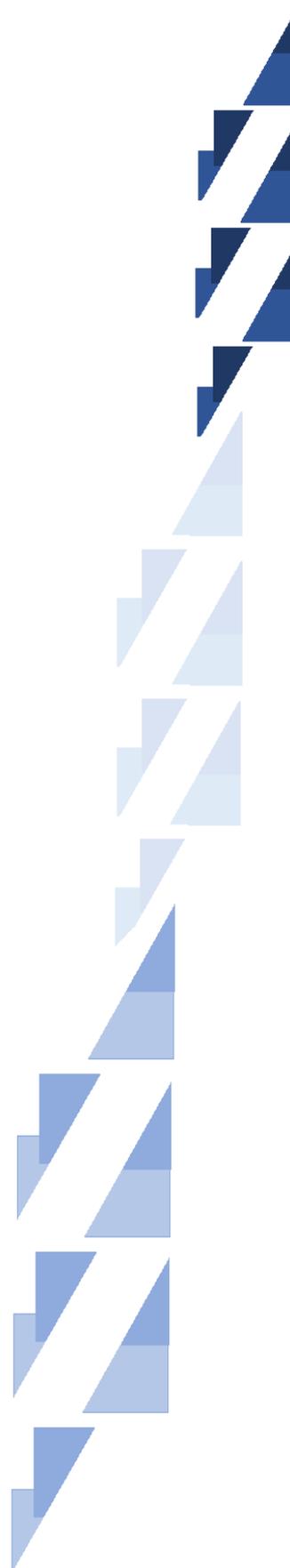
**Coordinador Editores Asociados:** Msc. Luis Noroña Casa

**Coordinadora de Redacción:** Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Msc. José Julio Lara Reimundo



**Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios**

**Relationship between lifestyles and academic performance in university students**

Santiago Lara Inga \*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3139-6127>

\*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

**Contacto:**

\*sdlarai@uce.edu.ec

**Recibido:** 09/02/2022

**Aceptado:** 01/05/2022



## Resumen

El objetivo de este artículo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de 8vo semestre de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad Central del Ecuador, periodo académico 2021-2021. El tipo de metodología utilizada fue descriptivo correlacional de corte transversal. Se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento que se seleccionó fue un cuestionario de tipo escala Likert. El análisis de los datos se realizó mediante el uso de estadísticas descriptivas en el programa SPSS. Se utilizó en su totalidad 30 alumnos del 8vo semestre. Al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un  $P < 0,05$  lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida que practica se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes quedando demostrada la hipótesis de investigación. Como conclusión, los estilos de vida saludables mejoran el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes universitarios, haciendo que lleven un aspecto físico adecuado y su aprendizaje en el aula sea significativo.

**Palabras clave:** Estilos de vida, rendimiento académico, salud.

## Abstract

The objective of this article was to determine the relationship between lifestyles and academic performance of students in the 8th semester of the Faculty of Physical Culture, Central University of Ecuador, academic period 2021-2021. The type of methodology used was descriptive cross-sectional correlational. The survey technique was applied and the instrument that was selected was a Likert scale questionnaire. Data analysis was performed using descriptive statistics in the SPSS program. A total of 30 students from the 8th semester were



used. When applying the statistical tests, a  $P < 0.05$  was found, which is interpreted as statistical evidence that the lifestyles practiced are significantly related to the academic performance of the students, demonstrating the research hypothesis. In conclusion, healthy lifestyles improve the physical and cognitive development of university students, making them look physically appropriate and their learning in the classroom meaningful.

**Keywords:** Lifestyles, academic performance, health.

## Introducción

Durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para generar actividades de promoción y prevención en salud, ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015).

En la actualidad la mayoría de las conductas perjudiciales se adoptan durante la adolescencia (Posso et al., 2022) manifestándose como problemas de salud en la edad adulta; en la etapa universitaria el adulto joven se enfrenta a situaciones estresantes que le pueden ocasionar cambios importantes en su cuerpo como también afectar a su estilo de vida (Canova-Barrios et al., 2018).

Los estilos de vida (EV) son la base de todas las personas para conocer sus comportamientos y hábitos, concepto que la Organización Mundial de la Salud (2002) define como “el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social.” se consideran entonces a los estilos de vida



como el conjunto de comportamientos frecuentes que realiza un individuo orientado al mantenimiento de la salud, tanto individual como colectiva, que puede verse afectada por los EV (Posso et al., 2021), así mismo, estos efectos pueden ocasionar múltiples enfermedades cardiovasculares, metabólicas, enfermedades físicas y psicológicas, como la enfermedad coronaria, la diabetes tipo 2 y problemas en el desarrollo cognitivo (Lara et al., 2018).

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico, así mismo los resultados del presente trabajo pueden ser el inicio de otras investigaciones para las prácticas de los estilos de vida saludables y para conocer qué otros factores de su entorno social son influyentes en los estudiantes universitarios (Posso et al., 2022).

## **Metodología**

El diseño de esta investigación es no experimental de nivel descriptivo corte transversal. El diseño es correlacional mediante el cual permite conocer en qué medida están relacionadas las variables de estudio: estilo de vida y el rendimiento académico. El instrumento que se selecciono es de tipo escala Likert siendo las opciones de respuesta: Nunca (1), Casi Nunca (2), A veces (3), Frecuentemente (4), Siempre (5). El instrumento fue enviado por Google Forms a 30 estudiantes universitarios pertenecientes a el octavo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador. En el consentimiento informado se les comunicó la naturaleza y los objetivos de la investigación

Los resultados obtenidos con la encuesta aplicada fueron tabulados en Excel para luego procesar la información en el programa SPSS en donde se buscó la confiabilidad a través del

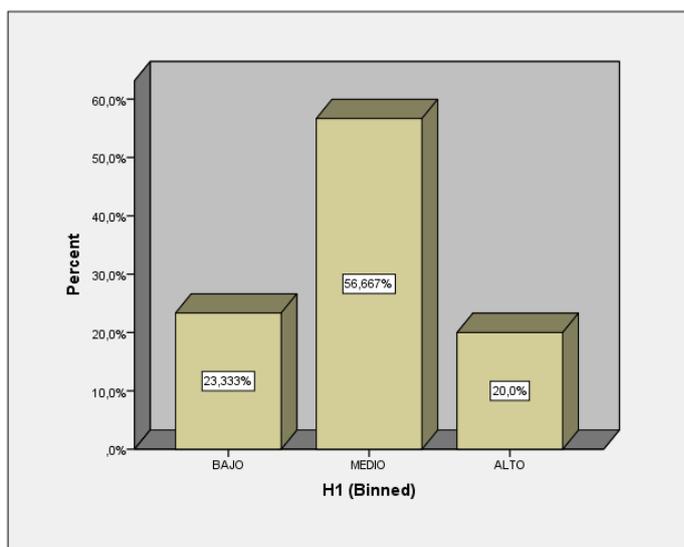
Alfa de Cron Bach. Se realizo el análisis de las hipótesis específicas obteniendo los siguientes resultados y conclusiones.

## Resultados

HE1: los estilos de vida de los estudiantes de 8vo semestre son saludables

Gráfico 1

*Estilos de vida saludables*



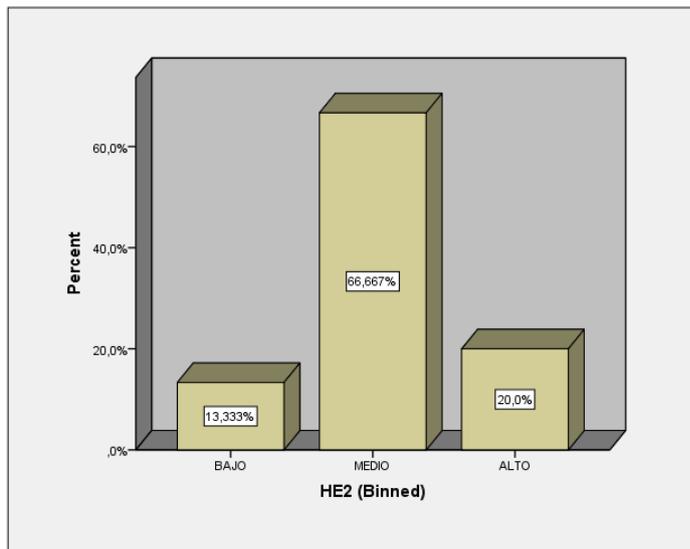
Nota: Elaboración Propia

En los resultados de la primera hipótesis indica que el 23,33 % es bajo respecto a los estilos de vida saludable mientras que el 56,66 % es alto. En conclusión, la mayoría de los estudiantes de 8vo semestre si presentan un buen estilo de vida saludable como en la alimentación, no tienen excesos en el consumo de alcohol y si realizan actividad física.

HE2. La práctica de actividad física beneficia a los estudiantes de 8vo semestre

Gráfico 2

*Práctica de actividad física de los estudiantes de 8vo semestre*



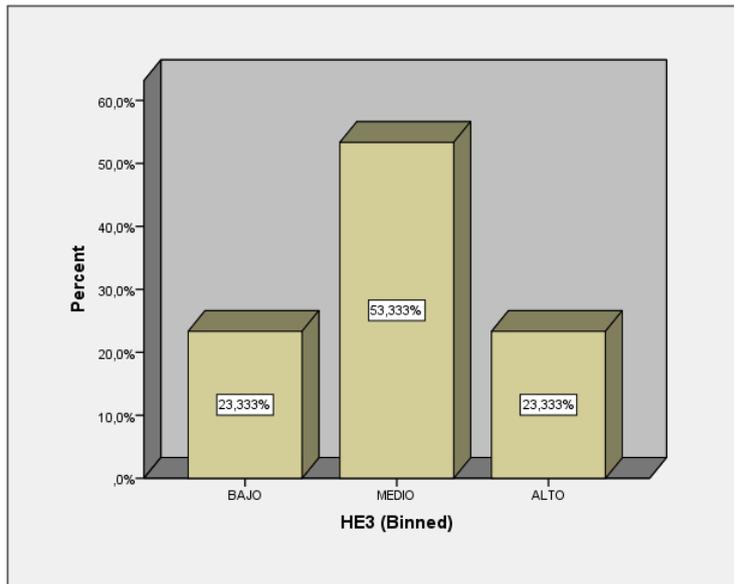
Nota: Elaboración propia

En los resultados de la segunda hipótesis específica indica que el 13,33 % es bajo respecto a los beneficios de la práctica de actividad física en el rendimiento académico mientras que el 66,66 % es alto. En conclusión, la mayoría de los estudiantes de 8vo semestre si realiza actividad física obteniendo beneficios en su salud.

HE3. Los estudiantes de 8vo semestre utilizan técnicas de aprendizaje

Gráfico 3

*Técnicas de aprendizaje de los estudiantes de 8vo semestre*



Nota: Elaboración Propia

En los resultados de la tercera hipótesis específica indica que el 23,33 % es bajo respecto a, si los estilos de vida mejoran el rendimiento académico, mientras que el 53,33 % es alto. En conclusión, la mayoría de los estudiantes de 8vo semestre utilizan técnicas para que su aprendizaje sea significativo.

## Conclusiones

Los estilos de vida saludable vienen a ser la manera de comportarse de una persona con respecto a la exposición de factores nocivos que representan riesgos para su propia salud y su entorno familiar (Ojeda et al., 2019). Las conductas son comportamientos que influyen en la



salud psicosocial de la persona y uno de los comportamientos que determinan el rendimiento académico de los estudiantes son los estilos de vida (Lipa, 2018).

En relación con la actividad física y el rendimiento académico existe una correlación fuerte positiva debido a los resultados obtenidos. En una investigación de Villavicencio et al., (2020) y existe una correlación fuerte positiva, de tal manera que los resultados obtenidos en la presente investigación son similares a las del autor, debido a que la actividad física es beneficiosa a lo largo de la etapa académica de las personas (Sanabria-Ferrand et al., 2017).

Por otro lado, el rendimiento académico refleja el nivel de desempeño que tienen los estudiantes en la etapa universitaria (Mogollón-García et al., 2020). por ende, según el nivel de rendimiento académico hará que se vea afectado o beneficiado la calidad en la educación superior. Además, Campo et al., (2016) concuerda en su investigación que el nivel de rendimiento académico de los estudiantes esta influenciada por diversos factores como los estilos de vida que a su vez sirven para identificar los comportamientos y hábitos de las personas.

Se puede concluir que los estilos de vida si tienen relación con el rendimiento académico, debido a que, al llevar un buen estilo de vida los estudiantes pueden desenvolverse de mejor manera en el aula de clases teniendo en cuenta que tanto la alimentación como la realización de actividad física son factores influyentes en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. También, los resultados de la investigación indican que los estudiantes universitarios deben adquirir o mejorar su estilo de vida para no tener ninguna complicación en la vejez.



## Referencias

- Campo, Y., Pombo, L. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de La Universidad Industrial de Santander*, 48(3), 301–309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Canova-Barrios, C., Quintana-Honores, M., & Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud. *Revista Científica de UCES*, 23(2), 98–126. [http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos\\_Canova-Barrios.pdf?sequence=3](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos_Canova-Barrios.pdf?sequence=3)
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. y Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada. *Revista Odontológica Mexicana*, 22(3), 144–149. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rom/v22n3/1870-199X-rom-22-03-144.pdf>
- Lipa, L. (2018). Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la institución educativa secundaria María Auxiliadora [Tesis doctoral]. Universidad Nacional del Altiplano. [file:///C:/Users/merce/OneDrive/Desktop/Estilo de vida y Rendimiento académico/Luzbeth\\_Lipa\\_Tudela.pdf](file:///C:/Users/merce/OneDrive/Desktop/Estilo%20de%20vida%20y%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico/Luzbeth_Lipa_Tudela.pdf)
- Mogollón-García, S., Becerra-Rojas, D. y Ancajima-Mauriola, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado*, 16(75), 69–75. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>



- Ojeda, M., Muñoz, J., & Menéndez, H. (2019). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de La Escuela de Ciencias de La Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(2), 74–105. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso-Pacheco, R. J.; Ortiz-Bravo, N. A.; Paz-Viteri, B. S.; Marcillo-Ñacato, J.; Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 123-134. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/86055>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Sanabria-Ferrand, Pablo-Alfonso, González, Q. y Andurrego, M. (2017). Estilos de vida saludables Estilos de vida Saludable en Profesionales de la Salud Colombianos: estudio



exploratorio. *Revista Facultad Medicina*, 15(2), 207–217.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0121-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-)

[52562007000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-52562007000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Sánchez-Ojeda, M. y Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población

universitaria. *Revista de Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2–10.

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

Villavicencio, M. del C., Deza, I., & Dávila, R. del P. (2020). Estilos de vida y el rendimiento

académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Revista Conrado*,

16(74), 112–119. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n74/1990-8644-rc-16-74-112.pdf>

### **Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.