

13

ESTILOS DE VIDA Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE ENFERMERIA EN PERÚ

LIFESTYLES AND ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF A NURSING SCHOOL IN PERU

María del Carmen Villavicencio Guardia¹

E-mail: villavi67@yahoo.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3467-4356>

Irene Deza y Falcón¹

E-mail: ire_triunfa3377@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1882-6957>

Rocío del Pilar Dávila Soto¹

E-mail: rdavilasoto.rds@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3416-6634>

¹ Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Villavicencio Guardia, M. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. 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.

RESUMEN

El presente artículo tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019. El tipo de estudio utilizado fue descriptivo correlacional de corte transversal. El instrumento que se utilizó para evaluar el estilo de vida saludable considerado es una adaptación del Inventario de Conductas de Salud en Escolares, diseñado por la Organización Mundial de la Salud. El análisis de los datos se realizó mediante el uso de estadísticas descriptivas y para el análisis inferencial se usó la prueba estadística de Chi Cuadrado. Se utilizó a la totalidad de alumnos matriculados en el año académico, del primero a quinto año. Después de la evaluación se tiene que un 95% de los estudiantes tenían prácticas de Estilos de Vida Saludables y un 5% No Saludable y de estos al correlacionar con el Rendimiento Académico se tiene que el 25% (63) su rendimiento fue bueno y un 70% (176) su rendimiento fue regular. Al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un $X^2 = 252$ y un $P < 0.05$, lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los Estilos de Vida que práctica se relacionan significativamente con el Rendimiento Académico de los estudiantes, quedando demostrada la hipótesis de investigación.

Keywords.

Estilos de vida, rendimiento académico, promoción de salud.

ABSTRACT

The objective of this article was to determine the relationship that exists between the lifestyles and the academic performance of the students of the Faculty of Nursing, of the National Hermilio Valdizán University, in Huánuco, Peru in 2019. The type of study used was descriptive, cross-sectional correlation. The instrument used to evaluate the considered healthy lifestyle is an adaptation of the Inventory of Health Behaviors in Schoolchildren, designed by the World Health Organization. Data analysis was carried out using descriptive statistics and the Chi-square statistical test was used for inferential analysis. All the students enrolled in the academic year, from the first to the fifth year, were used. After the evaluation, 95% of the students had Healthy Lifestyles practices and 5% were Unhealthy, and of these, when correlating with Academic Performance, 25% (63) had a good performance and a 70% (176) their performance was regular. When applying the statistical tests, an $X^2 = 252$ and a $P < 0.05$ were found, which is interpreted to be statistical evidence that the Lifestyles that are practiced are significantly related to the Academic Performance of the students, thus demonstrating the research hypothesis.

Keywords.

Lifestyles, academic performance, health promotion.

INTRODUCCIÓN

La universidad es un escenario ideal para aprender y consolidar actitudes personales y profesionales, incluyendo estilos de vida saludable que van a determinar la salud futura. Sin embargo, muchos estudiantes se enfrentan al aumento de presión debido a la participación en actividades académicas sin tiempo o motivación para una correcta alimentación, una práctica deportiva adecuada, tener horas ocio, un ambiente adecuado y otros aspectos que son de vital importancia.

Según Muñoz & Cabieses (2009), las universidades desempeñan un papel protagónico en la sociedad donde están insertadas. Orientadas al liderazgo, al desarrollo del conocimiento, son escenario de formación técnica y profesional de los miembros de la comunidad a través de la educación, la investigación, la difusión del saber, orientando y apoyando los cambios en diversos espacios nacionales e internacionales.

La universidad debe ser capaz de hacer realidad las posibilidades intelectuales, y que garanticen el progreso de la condición humana, que promueva un nuevo tipo de ser humano capaz de ejercer el derecho al desarrollo justo, equitativo, que interactúe en convivencia con sus semejantes, con el mundo, y que participe activamente de la preservación del medio ambiente. Bajo esta premisa la Universidad, aparte de ser un escenario de práctica e ilustración, también se constituye en un escenario de interacción y formación social para muchos estudiantes. Además de satisfacer y cubrir el reto de formar profesionales, ciudadanos cultos capaces de configurar sociedades solidarias y de progreso, las universidades tienen un nuevo reto que afrontar: Propiciar comportamientos saludables, que influyan en mejorar la calidad de vida de toda la sociedad en general. Y los estilos de vida saludables son importantes en el desarrollo humano, ya que por medio de estos se puede lograr un crecimiento positivo en el ámbito personal, generar autocuidados es parte fundamental para tener una buena salud y por tanto una vida con bienestar. Sin embargo, en la actualidad encontramos diversidad de elementos que contribuyen o perjudican al hombre y a su salud pero cada individuo es libre de construir sus propios hábitos día a día, teniendo en cuenta que estos se presentan en la vida cotidiana y en la forma que cada sujeto adopta para mantener una vida saludable.

El no tener estilos de vida adecuada conlleva de una forma considerable a la morbi-mortalidad, y entre ellas son los relacionados con los hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco, el no tener horas de ocio y otros factores de riesgo. Esta

problemática de no tener estilos de vida saludable ha generado la preocupación de instituciones internacionales, como nacionales, que buscan intervenir en la población universitaria, para promover los estilos de vida saludables. El sedentarismo, los estilos de vida insalubres, las dietas cambiantes y el incremento del consumo del tabaco, son responsables del auge de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, afectando a todas las naciones, tanto desarrolladas como en vías de desarrollo.

Al respecto, Vio & Lange (2006), plantean que *“una universidad promotora de la salud es aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, influyendo así en los entornos laborales y sociales”*. Las universidades, desde el modelo de promoción de la salud basado en el contexto, pueden contribuir notablemente a la mejora y promoción de la salud y del bienestar de la población, ya que constituyen un marco idóneo de actividad laboral, social y cultural.

La universidad es un escenario importante para fomentar una cultura de nuevas prácticas de estilos de vida y bienestar en las aulas de enseñanza; dado que con seguridad significaría una mejoría en su calidad de vida y en consecuencia mejora en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por otro lado, el rendimiento académico refleja el desempeño del estudiante dentro del proceso de formación universitaria, y por ende constituye un factor importante en el abordaje del tema de la calidad en la educación superior, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa. Existe muchos factores que pueden traer consigo el bajo rendimiento académico entre ellas: los malos hábitos alimenticios, la no práctica de deporte, el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco pueden influir en éste. Muchos estudios mencionan que es sumamente importante tener una alimentación balanceada y al mismo tiempo realizar actividad física para poder tener un buen rendimiento académico. De manera interesante Aithal (2016), en una investigación que evaluó el impacto que tiene la actividad física sobre el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la India, llegaron a la conclusión que la actividad física aumenta la concentración de los estudiantes y mejora el rendimiento académico.

En cuanto al consumo de alcohol, según McAlaney, et al. (2015), esta práctica en los jóvenes universitarios puede dar lugar a deterioro cognitivo y neurológico. En lo que respecta a las horas de sueño Según Pikovsky, et al. (2013), también son muy investigados como parte de los

estilos de vida de los jóvenes universitarios. Dormir poco puede constituirse en indicador de un estilo de vida poco saludable y un deficiente estado de salud.

Giri, Baviskar & Phalke (2013), en una investigación sobre hábitos y problemas del sueño realizado en 150 estudiantes de medicina de la India, reportó que el 17.3% de los universitarios tenía niveles anormales de sueño durante el día, generando irritabilidad, deterioro del rendimiento académico y alteración del estilo de vida y de las relaciones interpersonales. Además, la calidad de sueño suele ser mejor en mujeres que en varones.

Villavicencio, et al. (2018), en una investigación sobre los estilos de vida de la comunidad universitaria de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú, se encuentran que el mayor porcentaje de la población a veces su alimentación, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, en las relaciones interpersonales y en el soporte institucional son las adecuadas.

Según lo mencionado podemos decir que la universidad es una institución en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad. Asimismo, las actividades principales de la universidad son la docencia y la investigación, lo que permite la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social.

La promoción de salud es un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarlo.

Busca lograr un estado de bienestar físico, mental y social en el que los individuos y/o grupos pueden tener la posibilidad de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades y poder cambiar o hacer frente a su entorno (Organización Mundial de la Salud, 1986).

La promoción de la salud se consigue a través de tres mecanismos intrínsecos:

- Autocuidado, o decisiones y acciones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.
- Ayuda mutua, o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras.
- Entornos sanos, o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.

Se entiende por autocuidado, al conjunto de decisiones tomadas y a las prácticas adoptadas por un individuo con la intención específica de conservar su salud. La ayuda mutua se refiere a los esfuerzos que hacen las personas para corregir sus problemas de salud colaborando unas con otras, supone que las personas se prestan apoyo emocional, comparten ideas, información, experiencias y recursos materiales conocido a menudo como respaldo social. El tercer mecanismo comprende la creación de entornos sanos, ello implica modificar o adaptar los entornos sociales, económicos o físicos de forma que ayuden a conservar y también a aumentar la salud. Implica también que se deben asegurar políticas y prácticas que proporcionen a las personas un medio ambiente saludable en el hogar, en la escuela, en la universidad, en el trabajo y en la comunidad (Organización Mundial de la Salud, 1996).

La Universidad Promotora de Salud debe formar personas creativas, seguras de sí mismas, críticas e innovativas; crear valores de autoestima, autovaloración, asertividad, expresión de sentimientos, que les permitan enfrentar con seguridad las presiones del medio social, aumentar la capacidad productiva y el crecimiento espiritual, la capacidad de amar, jugar, gozar, relacionarse con otros, integrarse, crecer colectivamente y construir ciudadanía; formar jóvenes independientes y respetuosos de los derechos humanos. Además, debe forjar un nuevo docente capaz de producir conocimientos e innovaciones en el campo educativo y pedagógico, crear condiciones agradables para el autoestudio y el auto aprendizaje, lograr que la apropiación de conocimientos ocurra en un ambiente democrático, de autoestima y solidaridad.

Existen una serie de aspectos que podemos tratar con los miembros de la comunidad universitaria y que se relacionan con las esferas de lo individual biológico, lo interpersonal o psicológico, y lo social. Todo cuanto atañe a la actividad física o la nutrición, va dejando paso al equilibrio emocional o los vínculos afectivos para alcanzar la dimensión más colectiva de la participación o el mismo desarrollo laboral. Dado que las esferas se dan en todos las personas de un modo interrelacionado, no podemos dejar que la imagen se quede en un plano bidimensional (Machado, 2001).

La universidad resulta un escenario idóneo para la promoción de salud por múltiples razones: La accesibilidad de la universidad para abordar las necesidades de salud de los diversos colectivos que conviven en ella. La población joven está en una etapa de formación de concepciones sobre salud y estilos de vida propios y resulta muy accesible desde el entorno educativo. La población adulta es igualmente accesible y, por su trabajo, su vida

se desarrolla allí durante un importante número diario de horas (Machado, 2001).

La universidad puede constituir un espacio que promueva la salud, bienestar y calidad de vida. El entorno físico y psicosocial, la organización y funcionamiento, las relaciones entre los diferentes colectivos, los currículos, las metodologías pedagógicas, los servicios que se ofertan en la comunidad universitaria pueden constituir una fuente de salud y bienestar.

También, el rol social de la Institución universitaria puede favorecer la promoción de salud en la sociedad, dado su poder de influencia social.

De acuerdo con Machado (2001), una universidad es saludable cuando:

- Provee un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad.
- Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.
- Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables.
- Ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico; psicológico y social; y promueve la autoestima.
- Define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.
- Explora la disponibilidad de los recursos universitarios para apoyar acciones de promoción de la salud.
- Implementa un diseño curricular sin importar de que carrera se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.
- Fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

La universidad saludable al buscar el desarrollo del ser humano ofrece oportunidades para aprender a disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable. Al buscar un ambiente saludable debe hacerse referencia al concepto de salud integral, la cual es el producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente. Tomando este concepto como referencia, la integralidad en el abordaje al trabajo por la salud de los universitarios significa:

- Fortalecer al joven que desarrolle todas sus potencialidades en las dimensiones psicológicas, biológicas, sociales y espiritual para que logre una interacción armónica en sí mismo.

- Apoyar el desarrollo de habilidades para la convivencia en grupo, reforzando los espacios y oportunidades para dialogar, concertar y decidir entre los universitarios y los adultos con los cuales interactúa en su cotidianidad.
- Desarrollar la conciencia de que se es parte de un entorno vital con el cual es necesario interactuar en una forma constructiva y respetuosa.

La educación para la salud permite una visión holística, multidisciplinaria del ser humano y su salud; considera al individuo en su contexto familiar, comunitario, social, económico y político, enfoque que reconoce la salud individual y colectiva en el contexto de las condiciones de vida, del entorno humano y ambiente físico.

- Incorpora conocimientos y desarrolla habilidades de promoción de la salud en todas las oportunidades educativas, formal e informal, en el currículo, las actividades deportivas, etc.
- Fomentar un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las condiciones y estilos de vida, y busca desarrollar principios y valores de promoción de la salud en la juventud en todas las etapas de su formación.
- Facilita la participación de la niñez y la juventud en el diseño de sus propias experiencias educativas, y propicia mediante la reflexión, la concientización y la toma de decisiones, la construcción de la ciudadanía.
- Promueve la formación de principios y valores que conduzcan a estilos de vida saludables, fomenta una conciencia solidaria y espíritu de comunidad, en pro de la vida y de los derechos humanos.

Cuando estos componentes se organizan y se unen abordando una amplia variedad de temas de la salud, constituyen un enfoque integral de la salud. Los componentes de un programa de salud integral para una Universidad Saludable deben tener efectos complementarios y sinérgicos cuando se coordinan, para en primer lugar promover conductas saludables y en segundo lugar prevenir y tratar las conductas y factores de riesgo para la salud. La estrategia de Universidad Saludable deberá entonces propiciar la formación de hombres y mujeres generadoras de la paz y la convivencia que el país necesita.

Por otra parte, los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

Actividad Física: es la clave para un envejecimiento saludable. Es más, las personas mayores que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial elevada, osteoporosis, diabetes, depresión, cáncer de colon. Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- Ayuda a lograr y mantener un peso adecuado de una persona.
- Da mayor flexibilidad y mejora la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardiaca o si la tiene de tener complicaciones.
- En las personas con Diabetes logran manejar más adecuadamente la glucosa y complementa el tratamiento médico.

El tipo de actividad física que se debe realizar depende de la persona, pero en general el desarrollar una actividad como caminar, bailar, nadar, desarrollar actividades en la casa como jardinería o de limpieza del hogar, o actividades como el Tai Chi por 30 minutos y al menos cinco días a la semana se logra obtener todos los beneficios arriba señalados. Y si una persona no puede dedicar 30 minutos de manera continua a una actividad física, se puede dividir esta en tres momentos de 10 minutos cada una, logrando el mismo efecto beneficioso.

Pero lamentablemente algo tan simple, como lo descrito líneas arriba, no es realizado por la mayoría de las personas adultas mayores de las Américas; ya que en promedio, más del 75% de las personas mayores informan que no realizan una actividad física en forma regular.

Hábito de fumar: es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como

Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras.

Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que, si uno ha fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo hecho de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria.

Por ende, nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.

Alimentación saludable: mantener un peso corporal saludable es importante para la salud de las personas mayores. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además puede empeorar las condiciones existentes como artritis. Del mismo modo, tener un bajo peso también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional.

En las Américas la mayoría de las personas mayores no conservan su peso ideal, ya que son obesas o tiene bajo peso. Entendiendo por obesidad el tener un valor de 30 o más del Índice de Masa Corporal (IMC), mientras que bajo peso es tener un IMC menos a 19. Estas dos condiciones (obesidad y bajo peso) pueden relacionarse con déficits severos que afectan el sistema inmunológico de las personas, lo que las hace más vulnerables a las enfermedades.

El objetivo de este artículo es determinar la relación que existe entre los Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú, en el año 2019.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio es descriptivo, transaccional o transversal porque se recolecto en un solo momento, y retrospectivo, porque los datos recolectados del rendimiento académico serán del semestre pasado. El diseño de investigación es correlacional mediante el cual permite conocer en qué medida están relacionadas las variables de estudio: estilo de vida y el rendimiento académico. La población estuvo conformada por 252 alumnos de ambos sexos del 1ero a 5to año (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de los estudiantes según grupo etario de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019.

Edad /años	Frecuencia	Porcentaje
18 a 20	104	41

21 a más	148	59
Total	252	100

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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 familiar⁸. Las conductas son comportamientos que influyen en la salud bio psico social de la persona y uno de los comportamientos que determinan el rendimiento académico de los estudiantes son los estilos de vida.

Referente a los estilos de alimentación un 51% (26) estudiantes siempre destinan un horario para tomar sus comidas principales (desayuno, almuerzo y comida), el 62.7% (32) frecuentemente incluyen frutas y vegetales y un 51 % (26) frecuentemente incluyen cereales, granos y productos lácteos.

En relación al descanso el 64.7% (33) de los estudiantes duermen de 5 a 6 horas, y un 31.4% (16) duermen diariamente de 7 a 8 horas. El dormir las horas establecidas conlleva a desarrollar adecuadamente las capacidades cognitivas e intelectuales del ser humano (Tabla 2, figura 1).

En lo concerniente al estilo de descanso de los adolescentes, a diferencia de la alimentación, encontró un predominio de un descanso saludable (87,69%) comparado con lo no saludable (12,31%); en el primer caso, los estudiantes con un rendimiento académico en tercio medio son los que predominaron con 44,62% y no difiere significativamente de los que estuvieron en tercio inferior (40,92%); mientras que del grupo no saludable, el 7,08% estuvieron con rendimiento académico del tercio inferior y el 4,92% en tercio medio.

En relación al consumo de licor el 51% (26) de los estudiantes nunca ha consumido ningún tipo de licor, y el 47,1 % (24) algunas veces y de las cuales el 33,3% (17) han consumido licor una vez en los resultados de nuestra investigación.

En lo que respecta el consumo de droga el 98% (50) estudiantes no consumen droga y el 94.1% (48) no fuman cigarro, ni tabaco en los resultados de esta investigación.

Referente a las horas de ocio el 64.7% (33) algunas veces tienen momentos de descanso en su rutina diaria, el 45.1% (23) comparte el tiempo libre con su familia.

En relación a la actividad física el 60.8% (31) de los estudiantes algunas veces realizan actividad física y/o deportiva, y el 37.3% (19) las horas que lo dedica a la práctica de actividad física y /o deportiva es de ½ hora diaria.

Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019.

Estilos de vida	Saludable		No saludable	
	F	%	F	%
Alimentación	176	70	76	30
Horas de sueño	226	90	26	10
Descanso	176	70	76	30
Actividad física	216	86	36	14
Consumo de sustancias psicoactivas	241	96	11	4

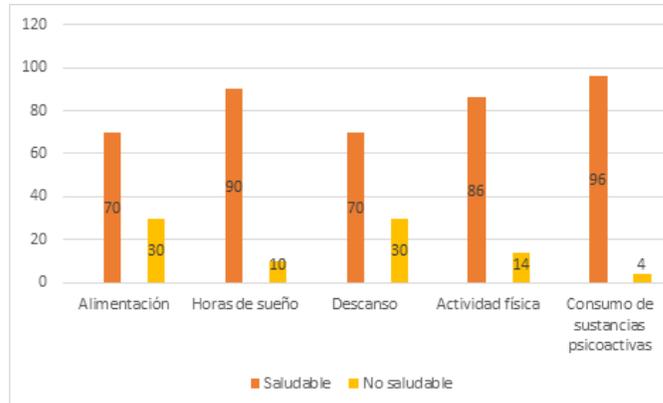


Figura 1. Estilos de vida de los estudiantes.

En relación al Rendimiento Académico, el 25% (63) estudiantes su promedio ponderal es de bueno, el 70% (176) su rendimiento es regular y el 5% (13) es deficiente. El nivel de rendimiento académico en un estudiante esta influencia por numerosas interrelaciones con el entorno socio económico, clima familiar, estilos de vida y otros factores como la relación profesor-alumno, factores didácticos, factores docentes y organizativos de la entidad educativa, etc.

Se observa que un 95% de los estudiantes de la muestra en estudio tiene prácticas de Estilos de Vida Saludables y un 5% no saludable y al correlacionar con el Rendimiento Académico se tiene que el 25% (63) su rendimiento académico fue bueno y un 70% (176) su rendimiento académico es regular (Tabla 3, 4 y 5) (Figura 2 y 3) .

Tabla 3. Estilos de vida global de los estudiantes.

Estilos de vida en forma global	F	%
Saludable	239	95
No saludable	13	5
Total	252	100

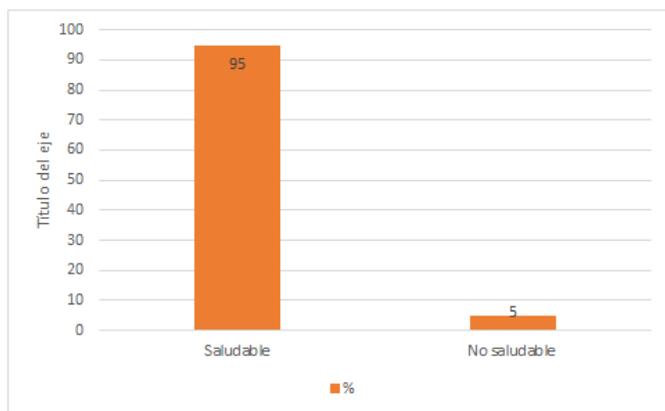


Figura 2. Estilos de vida general de los estudiantes.

Tabla 4. Rendimiento Académico de los estudiantes de la Facultad

Rendimiento Académico	F	%
Bueno	63	25
Regular	176	70
Deficiente	13	5
Total	252	100

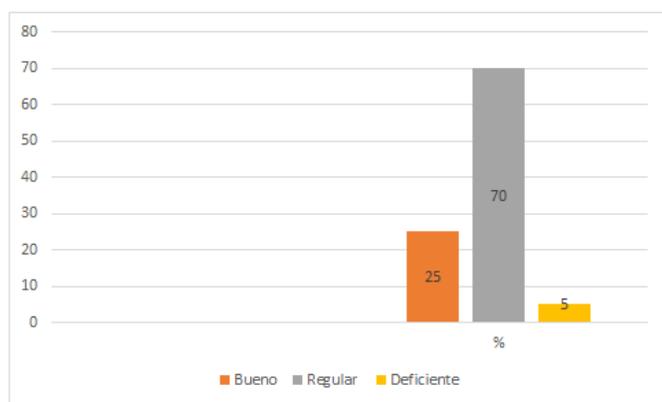


Figura 3. Rendimiento Académico de los estudiantes.

Tabla 5. Relación entre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes.

Estilos de vida en forma global	Rendimiento Académico							
	Bueno		Regular		Deficiente		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Saludable	63	25	176	70	0	0	239	95
No saludable	0	0	0	0	13	5	13	5
Total	63	25	176	70	13	5	252	100

Al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un $X^2 = 252$ y una $P < 0.05$, lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida se relacionan con el rendimiento Académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019 (Tabla 6). Quedando aprobado la hipótesis de investigación. “Que los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería están relacionados con el rendimiento académico”.

Comprobación de la hipótesis

Hi. Los estilos de vida saludable están relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería 2019

Ho : Los estilos de vida saludable no están relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería 2019.

Tabla 6. Pruebas de chi-cuadrado.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	252,000a	2	,000
Razón de verosimilitudes	102,394	2	,000
Asociación lineal por lineal	74,777	1	,000

Al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un $X^2 = 252$ y una $P < 0.05$, lo que se interpreta es que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida que practican los estudiantes de la de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019 están relacionados significativamente con el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

En el estudio al relacionar la variable Estilos de Vida de los estudiantes y el Rendimiento Académico, se pudo determinar que los patrones de consumo de alimentos tienen una estrecha relación directa con la salud mental

debido a que los periodos de estrés influyen en la elección, comportamiento y consumo de alimentos no saludables para que el cuerpo humano funcione de forma adecuada cuando consume una dieta balanceada y requiere una adecuada variedad de alimentos y mediante ello se obtenga óptimos beneficios para la salud.

El hecho de tener una mala alimentación también trae como consecuencia somnolencia, cansancio y disminución de la capacidad de concentración, por lo que se puede concluir que el Estilo de Vida Saludable sí influye favorablemente al Rendimiento Académico.

Se pudo determinar, además, que aquellos universitarios que presentaron calificaciones muy bajas o repitieron algún curso manifestaron haber consumido drogas. También se debe considerar desarrollar otros tipos de estudios con el fin de analizar la relación entre el consumo de drogas y el rendimiento académico. Entre los factores que influyen directamente en un mejor desempeño académico encontramos el ejercicio físico lo cual beneficia a estudiantes ya sea en mejoras cardiorrespiratorias de la condición física, baja de peso, aumento de masa muscular, pero últimamente se lo está viendo más relacionado con mejoras ya sea en la atención, memoria lo cual ayuda a mejorar el rendimiento académico. La explicación consiste en que gracias al ejercicio hay un aumento de vascularización cerebral, neurogénesis y sinaptogénesis lo cual ayuda a mejorar el rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aithal, A. P. (2016). The impact of physical activities on the academic performance of medical students. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 15(2).
- Giri, P., Baviskar, M., & Phalke, D. (2013). Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, Western maharashtra, India. *Ann Med Health Sci Res.*, 3(1), 51-54.
- Machado Alba, J. E. (2001). La Universidad Saludable. *Revista de Ciencias Humanas*, 7(26), 117-122.
- McAlaney, J., Helmer, S. M., Stock, C., Vriesacker, B., Van Hal, G., Dempsey, R. C., Akvardar, Y., Salonna, F., Kalina, O., Guillen-Grima, F., Bewick, B. M., & Mikolajczyk, R. (2015). Personal and Perceived Peer Use of and Attitudes Toward Alcohol Among University and College Students in Seven EU Countries: Project SNIPE. *J Stud Alcohol Drugs*, (3), 430-438.
- Muñoz, M., & Cabieses, B. (2009). Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública*, 24(2), 139-146.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. OMS. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1996). *Primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud*. OMS.
- Pikovsky, O., Oron M., Shiyovich A., Perry, Z. H., & Neshet, L. (2013). The impact of sleep deprivation on sleepiness, risk factors and professional performance in medical residents. *Isr Med Assoc J.*, 15(12), 739-744.
- Villavicencio, M., et al. (2018). Implementación del Programa de Promoción de estilos de vida saludable en la comunidad universitaria de la UNHEVAL. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Vio, F., & Lange, I. (2006). Guía para universidades promotoras de la salud y otras instituciones de educación superior. Ministerio de Salud.