



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Estilo de vida saludable y rendimiento académico universitario en alumnos de
Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Vílchez León, Liliana Candida

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9916-909X>

Asesor: Dr. Quispe Mejía, Juan Carlos

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1692-6866>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

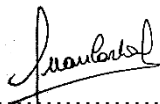
Yo, VILCHEZ LEON LILIANA CANDIDA egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO UNIVERSITARIO EN ALUMNOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”**, Versión 01. Asesorado por el docente: QUISPE MEJIA JUAN CARLOS con DNI 21556133 ORCID 0000-0002-1692-6866, tiene un índice de similitud de (19) (diecinueve) % con código OID: 14912:426988978 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor(a)
 VILCHEZ LEON LILIANA CANDIDA
 DNI: 75922204



.....
 Firma del Asesor
 QUISPE MEJIA JUAN CARLOS
 DNI: 21556133

Lima, 07 de Febrero de 2025

Dedicatoria

A Dios Todopoderoso, a mi adorado hijo, a mis amados padres, a mi hermano y a mi pareja, que son mi soporte...A ellos todo.

Agradecimiento

A mi Alma Mater, a toda mi familia por apoyo y contribución en mi futuro profesional. A mis mentores y colegas por las motivaciones para alcanzar mis objetivos personales y laborales.

Índice

Declaración jurada de autoría y originalidad del trabajo	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice.....	v
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Introducción	ix
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	5
1.4.3 Práctica.....	6
1.5. Limitaciones de la investigación.....	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Bases teóricas	11
2.2.1 Estilo de Vida Saludable.....	11
2.2.2 Rendimiento Académico Universitario.....	15
2.3. Formulación de hipótesis	18
2.3.1 Hipótesis general.....	18
2.3.2 Hipótesis específicas.....	19
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	20

3.1. Método de la investigación.....	20
3.2. Enfoque de la investigación	20
3.3. Tipo de investigación	20
3.4. Diseño de la investigación	20
3.5. Población, muestra y muestreo	21
3.6. Variables y operacionalización	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
3.7.1 Técnica	26
3.7.2 Descripción de instrumentos.....	26
3.7.3 Validación	27
3.7.4 Confiabilidad.....	28
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9. Aspectos éticos	29
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	30
4.1. Resultados	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2. Prueba de hipótesis	36
4.2. Discusión de resultados	44
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1. Conclusiones	48
5.2. Recomendaciones	49
REFERENCIAS	51
ANEXOS	59
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	60
Anexo 2. Instrumentos	61
Anexo 3. Validez del instrumento	65
Anexo 4. Confiabilidad del instrumento.....	66
Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética	67
Anexo 6. Formato de consentimiento informado	68
Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.....	70
Anexo 8. Reporte de similitud de Turnitin.....	71

Resumen

Introducción: Se partió de la premisa de que un estilo de vida saludable, caracterizado por hábitos que promueven el bienestar físico, mental y social, se asocia a un mejor desempeño académico. **Objetivo:** Determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima en 2024. **Metodología:** Estudio cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra se conforma por 133 estudiantes de Enfermería. Se utilizaron dos cuestionarios: el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) y la Escala de Rendimiento Académico Universitario (ERAU). El análisis de datos incluyó estadística descriptiva y la prueba Rho de Spearman para evaluar la correlación entre las variables. **Resultados:** Los datos mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico ($Rho=,476$; $p<,01$). Asimismo, se encontraron correlaciones positivas y significativas entre las dimensiones Física/Mental ($Rho=,374$; $p<,01$), Social ($Rho=,340$; $p<,01$) y Ético-Moral ($Rho=,482$; $p<,01$) del estilo de vida saludable con el rendimiento académico. Sin embargo, no se halló una relación significativa entre la dimensión Académico/Familiar y el rendimiento académico. **Conclusión:** Se determinó relación positiva entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Las dimensiones Física/Mental, Social y Ético-Moral del estilo de vida saludable se asocian a un mejor rendimiento académico.

Palabras clave: Estilo de vida saludable, rendimiento académico, enfermería, universidad peruana.

Abstract

Introduction: The premise was that a healthy lifestyle, characterized by habits that promote physical, mental, and social well-being, is associated with better academic performance.

Objective: To determine the relationship between a healthy lifestyle and university academic performance in nursing students at a private university in Lima in 2024. **Methodology:** A

quantitative study with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 133 nursing students. Two questionnaires were used: the Healthy Lifestyle

Questionnaire (CEVS) and the University Academic Performance Scale (ERAU). Data analysis included descriptive statistics and Spearman's Rho test to assess the correlation

between variables. **Results:** The data showed a positive and statistically significant correlation between a healthy lifestyle and academic performance ($Rho = .476; p < .01$). Likewise, positive

and significant correlations were found between the Physical/Mental ($Rho=.374; p<.01$), Social ($Rho=.340; p<.01$), and Ethical-Moral ($Rho=.482; p<.01$) dimensions of healthy lifestyle and

academic performance. However, no significant relationship was found between the Academic/Family dimension and academic performance. **Conclusion:** A positive relationship

was determined between healthy lifestyle and academic performance in nursing students. The Physical/Mental, Social, and Ethical-Moral dimensions of healthy lifestyle are associated with

better academic performance.

Keywords: Healthy lifestyle, academic performance, nursing, Peruvian university.

Introducción

La evidencia científica ha demostrado que el ejercicio físico habitual, una nutrición balanceada, el descanso adecuado y el manejo del estrés, componentes de un estilo de vida saludable, favorecen la función cerebral, la concentración, la memoria y el estado de ánimo, elementos cruciales para el éxito académico. Además, las habilidades sociales, la integración social y la participación en actividades extracurriculares también se han relacionado con un mejor rendimiento académico.

En el contexto de la formación universitaria en enfermería, el estilo de vida saludable adquiere especial relevancia. Los estudiantes de enfermería enfrentan un alto nivel de exigencia académica y emocional, lo que puede afectar su salud y bienestar. Además, como futuros profesionales de la salud, los estudiantes de enfermería deben ser modelos de hábitos saludables para sus pacientes.

En este sentido, la presente investigación se centra en determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima en 2024. Se analizará la relación de las diferentes dimensiones del estilo de vida saludable, como la dimensión física/mental, social, ético-moral y académico/familiar, en el rendimiento académico de los estudiantes.

Los resultados de este estudio aportarán evidencia relevante para la comprensión de la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Además, brindarán información valiosa para el desarrollo de intervenciones y programas de salud que se centren en la promoción de la salud sean efectivos y eficientes, que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

La autora.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Diversos estudios a nivel mundial han evidenciado una relación significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de enfermería. Por ejemplo, en España, una investigación llevada a cabo en 2020 encontró que el 65% de los estudiantes que mantenían hábitos saludables, como una alimentación balanceada y actividad física regular, presentaban mejores calificaciones. Sin embargo, se observó que un 35% no seguía estas prácticas, lo cual impactaba negativamente en su desempeño académico (1).

Asimismo, en países como Alemania y Francia, se ha reportado que el estrés académico y la falta de hábitos saludables contribuyen a un menor rendimiento. En Alemania, un 40% de los estudiantes de enfermería manifestaron tener malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se correlacionó con índices más bajos en sus evaluaciones. Estos datos reflejan la necesidad de promover estilos de vida saludables dentro de las instituciones educativas europeas (2).

En Asia, la situación es similar. En Japón, un estudio de 2019 reveló que los estudiantes de enfermería que dormían menos de seis horas al día tenían un rendimiento académico un 20% menor en comparación con aquellos que dormían entre siete y ocho horas. Además, se encontró que el 50% de los estudiantes no realizaban actividad física regularmente, lo que también afectaba su desempeño académico (3).

En China, investigaciones recientes han mostrado que el 70% de los estudiantes universitarios tienen hábitos alimenticios poco saludables, con un exceso de alimentación rápida y baja ingesta de frutas y verduras. Este estilo de vida ha sido asociado con niveles más

altos de estrés y ansiedad, impactando negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería (4).

En Norteamérica, especialmente en Estados Unidos, se ha identificado una correlación significativa entre la salud mental, el estilo de vida y el rendimiento académico. Un estudio realizado en 2020 indicó que el 60% de los estudiantes de enfermería presentaban niveles altos de estrés y ansiedad, relacionados con una alimentación inadecuada y falta de ejercicio, resultando en un bajo rendimiento académico (5).

En Canadá, se encontró que los estudiantes que participaban en actividades físicas regulares tenían un promedio académico un 15% superior al de aquellos que llevaban una vida sedentaria. Además, el 55% de los estudiantes reportaron que una dieta balanceada les ayudaba a mantener la concentración y mejorar su desempeño en los estudios (6).

En Latinoamérica, la situación no es diferente. En México, estudios presenta que el 65% de los estudiantes universitarios de enfermería tienen hábitos alimenticios inadecuados y no practican actividad física regularmente, reflejándose en un rendimiento académico bajo. Asimismo, el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco está presente en un 30% de los estudiantes, afectando su salud y desempeño académico (7).

En Colombia, se ha observado que el estrés académico y la falta de hábitos saludables son factores que disminuyen el rendimiento académico. Un estudio realizado en 2019 encontró que el 50% de los estudiantes de enfermería sufrían de estrés crónico asociado a malos hábitos de sueño y alimentación, impactando negativamente en sus calificaciones (8).

En el Perú, la problemática es igualmente preocupante. Según datos del Ministerio de Salud, el 70% de los alumnos universitarios presenta estilo de vida perjudiciales, como sedentarismo y alimentación inadecuada. En estudiantes de enfermería, se ha observado que

estos factores contribuyen a un rendimiento académico bajo, afectando su formación profesional (9).

Una investigación reciente en una universidad de Lima reveló que el 60% de universitarios de la carrera de enfermería no realiza actividad física regularmente y tiene hábitos alimenticios deficientes. Esto se correlaciona con un bajo rendimiento académico y altos niveles de estrés. Estos datos evidencian la necesidad de intervenir para promover estilos de vida saludables que mejoren el desempeño académico y la calidad de vida de los futuros profesionales de la salud (10).

En nuestra universidad se observa que los estudiantes de enfermería enfrentan desafíos significativos en cuanto a la adopción de estilos de vida saludables. La carga académica, sumada a factores como el estrés, horarios irregulares y falta de orientación nutricional, contribuye a que muchos estudiantes descuiden su salud física y mental. Este descuido se refleja en un rendimiento académico subóptimo, ya que hábitos como resultado de una alimentación inadecuada y una vida sedentaria afectan la concentración, la energía y la capacidad de aprendizaje. Por ello, es fundamental que la universidad implemente proyectos de promoción de hábitos saludables y prevención de enfermedades, no siendo únicamente para optimizar el desempeño académico, así también para formar profesionales de la salud conscientes de la importancia del autocuidado.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo el estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

a. ¿Cómo la dimensión físico/mental del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería?

b. ¿Cómo la dimensión social del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería?

c. ¿Cómo la dimensión ético/moral del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería?

d. ¿Cómo la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo el estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

a. Identificar cómo la dimensión físico/mental del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

b. Identificar cómo la dimensión social del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

c. Identificar cómo la dimensión ético-moral del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

d. Identificar cómo la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

En base a una perspectiva teórica, la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico aún es un tema de estudio que arroja muchas respuestas al vacío del conocimiento existente sobre la materia. De esa manera, se sustenta en diversas teorías y modelos teóricos de la enfermería, siendo la más importante la Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender que propone entre lo más relevante que los comportamientos saludables influyen positivamente en el bienestar y la calidad de vida de las personas, lo que a su vez afecta su desempeño en diversas áreas, incluyendo el ámbito académico.

Asimismo, se sustenta o fundamenta en la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem que enfatiza la importancia de las prácticas de autocuidado para mantener la salud y el funcionamiento óptimo, esencial para estudiantes de enfermería que enfrentan altas demandas cognitivas y físicas. Estas teorías sugieren que un estilo de vida saludable puede mejorar la concentración, la memoria y la resistencia al estrés, factores clave en el rendimiento académico durante la vida universitaria.

1.4.2 Metodológica

La elección de un diseño de investigación no experimental, descriptivo, correlacional y transversal es adecuada para este estudio porque permite examinar la relación existente entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico sin manipular variables.

Este enfoque facilita la obtención de datos en un punto específico de tiempo, proporcionando una "fotografía" de la situación actual de los estudiantes. Además, al ser

correlacional, el estudio podrá identificar la magnitud y sentido de la asociación entre las variables, lo cual es fundamental para comprender cómo se asocian entre sí en el contexto universitario.

Por otro lado, este estudio utilizará herramientas validadas internacionalmente y de probada confiabilidad como el Cuestionario de auto aplicación elaborado por Santiago-Bazán y Carcausto en el Perú el 2019 para medir el estilo de vida saludable, y la Escala RAU para determinar el rendimiento académico, que es autoinforme elaborado por Preciado-Serrano et al. en México el 2021 para estudiantes universitarios de salud. Estos instrumentos permitirán obtener datos relevantes para ser replicados en estudios posteriores.

1.4.3 Práctica

Este estudio tiene impacto significativo en la práctica para la comunidad universitaria y el campo de la enfermería. Al identificar cómo el estilo de vida saludable influye en el rendimiento académico, en donde la universidad pueda implementar programas de intervención y promoción de la salud para así mejorar los hábitos de los estudiantes.

Esto no solo potenciará el desempeño y por ende el rendimiento académico, sino que también contribuirá a formar profesionales de enfermería más saludables y conscientes de la importancia del autocuidado. A largo plazo, esto puede impactar positivamente en la eficacia y eficiencia en la atención sanitaria y en la promoción de estilos de vida saludables en la sociedad en general, reforzando el empoderamiento de la carrera de Enfermería.

1.5. Limitaciones de la investigación

En cuanto a las limitaciones, es importante mencionar que el estudio se vio limitado por el periodo de tiempo definido para su realización, lo que pudo restringir la observación de cambios a largo plazo en el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

Además, las limitaciones presupuestarias pudieron influir en el alcance de la investigación, dificultando la aplicación de instrumentos de medición más sofisticados o la inclusión de una muestra más grande. A través del cuestionario, se obtuvo de cierta información sensible sobre el estilo de vida de los estudiantes pudo verse restringido por cuestiones éticas y de confidencialidad, lo que pudo influir en la profundidad del análisis. Si bien la muestra fue representativa de la población estudiada, un tamaño de muestra mayor podría haber aumentado la potencia estadística del estudio y la generalización de los resultados. Por otro lado, la recolección de información mediante autoinforme pudo estar sujeta a sesgos de memoria o deseabilidad social, lo que puede haber afectado la precisión de los datos. Finalmente, el diseño transversal del estudio limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables, por lo que se recomienda considerar diseños longitudinales en futuras investigaciones.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional:

Heidari et al. (11), en Irán el 2020, el objetivo de su pesquisa fue: “determinar la correlación del estilo de vida con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería”. Metodología: Estudio transversal correlacional con estudiantes de la Escuela de Enfermería de Borujen mediante un muestreo censal el 2017. La herramienta de extracción de datos fue por cuestionario de estilo de vida de Walker, donde el estado educativo de los estudiantes se consideró el promedio de calificaciones final como un indicador de rendimiento académico. Resultados: Los datos revelaron que la mayoría de los sujetos (61,01%) presentaban niveles moderados de estilo de vida. El coeficiente de correlación de Pearson mostró la relación positiva significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico ($p=0,03$ y $r=0,628$). Conclusión: Se determinó una fuerte correlación estadística entre las variables de estudio, por ello, para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, además de las capacidades cognitivas-percepción, también se debe considerar su estilo de vida.

Tadese et al. (12), en Etiopía el 2022, tuvieron como objeto de investigación: “identificar los determinantes del rendimiento académico, como el estilo de vida entre otros factores, en los estudiantes universitarios del sur de Etiopía”. Metodología: Estudio transversal correlacional en 659 estudiantes mediante un cuestionario autoadministrado. Se aplicó un muestreo multietápico. Resultados: El tabaquismo, la edad y el campo de estudio se asociaron significativamente con el rendimiento académico. 466 (66%) de los estudiantes tuvieron un buen rendimiento académico. Los estudiantes de entre 20 y 24 años ($AOR = 0,43$, IC del 95% = $0,22-0,91$) y los profesores de medicina/salud ($AOR = 2,46$, IC del 95% = $1,45-4,20$) fueron asociados significativos con un buen rendimiento académico. Los estudiantes que no

consumían tabaco, obtenían mayores probabilidades de obtener buenas calificaciones académicas en comparación con los que consumían tabaco (AOR = 3,15, IC del 95% = 1,21-7,30). Conclusión: el estilo de vida influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería.

Cara et al. (13), en España el 2021, tuvieron como objetivo: “Analizar los hábitos/estilos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios del grado en enfermería en una universidad del Sur de España”. Metodología: Estudio no experimental, transversal, correlacional en 488 estudiantes de 4 cursos de enfermería. Se uso un cuestionario de hábitos y estilo de vida y las calificaciones obtenidas. Resultados: El 53,30 % de alumnos ejecutaba ejercicio físico de forma normal, siendo semejante en las cuatro asignaturas evaluadas para los hombres mientras que en las mujeres aumentó de 31,11 % en 1º a 61,26 % en 4º curso. El rendimiento académico no varía de manera significativa según los estilos de vida, excepto en lo que respecta el sueño. Conclusión: Las horas de descanso semanales previa al examen se correlacionan con mayor rendimiento académico. Los estilos de vida no saludables se asocian a un menor rendimiento académico.

A nivel Nacional:

Villavicencio et al. (14), en Huánuco el 2020, asumieron como objeto: “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”. Metodología: Estudio descriptivo correlacional de corte transversal utilizando una adaptación del Inventario de Conductas de Salud en Escolares de la OMS como instrumento evaluativo. La muestra abarcó a la población estudiantil completa, desde el primer año hasta el quinto año. Resultados: los datos arrojaron el 95% de los estudiantes gozaban de estilos de vida saludables. Al

correlacionar estas prácticas con el rendimiento académico, se observó que en un porcentaje de 25, los estudiantes tenían un rendimiento bueno y con un porcentaje de 70 un rendimiento regular. El análisis estadístico ($X^2 = 252, p < 0.05$) confirmó una relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico. Conclusión: Se confirma la hipótesis de la investigación de que existe relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería.

Huamán y Marcañupa (15), en Huancayo el 2023, asumieron como objeto “determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Huancayo”. Metodología: Con un enfoque cuantitativo, se empleó un diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes. Resultados: Los datos demostraron un porcentaje considerable de estudiantes (57.7%) presentaba un estilo de vida regular y un rendimiento académico medio. Un 16.3% mostró un estilo de vida bueno y rendimiento académico bueno, mientras que un 13% tenía un estilo de vida regular, pero un rendimiento académico bueno. Solo un 2.3% de los estudiantes evidenció un estilo de vida malo asociado a un bajo rendimiento académico. Conclusión: existe una relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de dicha universidad, con un valor p inferior a 0.05.

Larrea et al. (16), en el Callao el 2023, asumieron como objeto: “determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Perú”. Metodología: Utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y aplicado, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 51 estudiantes de los primeros semestres universitarios de la EAP Enfermería, quienes participaron de forma voluntaria en el semestre académico 2022-B. Para

la recolección de datos se empleó un cuestionario con escala de Likert. Resultados: Se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, encontrando una correlación moderada (0.481) entre los estilos de vida y el rendimiento académico. Además, se observó una correlación positiva entre la alimentación (Rho = 0,549) y la responsabilidad en salud (Rho = 0,627) con el rendimiento académico. Un porcentaje (74.5%) de los estudiantes presentó un estilo de vida regular, a diferencia del porcentaje (13.7%) mostró un estilo de vida bueno y el porcentaje (11.8%) uno malo. En cuanto al rendimiento académico, el 68.6% fue regular, el 17.6% bueno y el 13.7% deficiente. Conclusión: los estilos de vida, considerando dimensiones como la alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y manejo del estrés, se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Estilo de Vida Saludable

1) Conceptualización de la variable

El Estilo de Vida Saludable se define como el conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y social de un individuo. Este concepto engloba prácticas como una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y evitación de conductas de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol (17).

Un estilo de vida saludable es fundamental para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y fomentar un estado de salud óptimo a lo largo del ciclo vital, siendo fundamental en la etapa estudiantil universitaria, ya que marca el horizonte académico del estudiante universitario (18).

2) Evolución Histórica

La noción de estilo de vida saludable ha evolucionado significativamente a lo largo del tiempo. En la antigüedad, culturas como la griega y la romana ya reconocían la importancia del equilibrio entre cuerpo y mente para un lograr buen vivir y una mejor condición de salud, fundamental en esas épocas de la historia; de hecho, los estudiantes de Sócrates y Platón eran obligados a adoptar hábitos y estilos de vida saludables durante todo el proceso de formación educativa en sus claustros (19).

Sin embargo, fue a partir del siglo XX, con la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 que se definió la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", cuando se comenzó a enfatizar la influencia de los hábitos de vida en la salud y se dictaron una serie de disposiciones y políticas públicas mundiales en las naciones unidas para promover esta condición y fomentar su implementación (20).

En el transcurso de las últimas décadas, se ha experimentado un cambio de paradigma desde un enfoque curativo hacia uno preventivo, reconociendo que los estilos de vida saludables son esenciales para prevenir enfermedades y promover el bienestar general. En ese correlato, se vuelve imperecedero el fomento de estos hábitos en los estudiantes de todos los niveles educativos, más aún en estudiantes de ciencias de la salud, en particular los de enfermería, quienes tienen por naturaleza profesional la promoción de la salud (21).

3) Teorías y Teóricos

Varias teorías respaldan la importancia del estilo de vida saludable en la promoción de la salud durante la etapa universitaria y como parte de la formación de estudiantes universitarios; dentro de ellos tenemos a la:

Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender:

La enfermera excepcional Nola Pender propone que el comportamiento de salud es el producto de las características heredadas y adquiridas por parte de la persona y las experiencias previas, además las personas tienen la capacidad de regular su propio comportamiento para alcanzar objetivos de salud. Esta situación es fundamental para el bienestar psicológico de los estudiantes en la vida universitaria, más aún para aquellos que abrigan la carrera de Enfermería que deben mantener buenos estilos de vida durante su desarrollo profesional (22).

Modelo de Creencias de Salud:

El Modelo de Creencias de Salud, es muy usado para la prevención y promoción de la salud, aparece en 1958 con Irwin Rosenstock, Mayhew Derryberry y Barbara Carriger del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos; sugiere que las percepciones personales sobre la susceptibilidad a una enfermedad y los beneficios de la acción preventiva influyen en la adopción de comportamientos saludables (23).

Teoría Social Cognitiva de Albert Bandura:

Subraya el impacto positivo de la autoeficacia y el aprendizaje social en la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables. Entonces, son estos teóricos los que han contribuido a entender cómo y por qué las personas adoptan o no estilos de vida saludables, proporcionando un marco para diseñar intervenciones efectivas (24).

4) Dimensiones

a. Física/Mental:

Esta primera dimensión incluye aquellas prácticas que favorecen el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente, como una alimentación nutritiva, ejercicio regular, sueño

adecuado y técnicas de relajación para el manejo del estrés; que son factores intrínsecos del proceso de adopción de estos estilos de vida saludable (25).

b. Social:

Esta segunda dimensión se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales y el apoyo social. Implica participar en actividades comunitarias y mantener vínculos positivos con familiares y amigos, estos son factores extrínsecos del proceso de adopción de estos estilos de vida saludable (25).

c. Ético-Moral:

Esta tercera dimensión aborda los valores y principios que guían el comportamiento humano en la sociedad, promoviendo acciones responsables, respeto por uno mismo y por los demás, y toma de decisiones éticas que son valores fundamentales que los claustros universitarios de Enfermería están obligados a fomentar en sus estudiantes (26).

d. Académico/Familiar:

Esta cuarta y última dimensión de los estilos de vida saludables en estudiantes, se da específicamente en el contexto universitario, este factor considera el equilibrio entre las responsabilidades académicas y la vida familiar. Incluye habilidades de gestión del tiempo, hábitos de estudio efectivos y apoyo familiar que son inculcadas en el seno familiar (27).

5) Instrumentos de Medición

Para evaluar el estilo de vida saludable, se han desarrollado diversos instrumentos validados, entre ellos tenemos al Perfil de Estilos de Vida Saludable (PEPS-I y PEPS-II): Diseñado por Walker, Sechrist y Pender, mide conductas relacionadas con la promoción de la salud en áreas como nutrición, actividad física, manejo del estrés y relaciones interpersonales.

Asimismo, tenemos al Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (EVS): Evalúa hábitos en alimentación, ejercicio, consumo de sustancias, sueño y manejo del estrés, proporcionando una visión integral del estilo de vida del individuo (28).

También está el Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP-II): Instrumento ampliamente utilizado que mide la frecuencia de comportamientos promotores de salud en seis dimensiones: autorresponsabilidad, ejercicio, nutrición, manejo del estrés, apoyo interpersonal y autorrealización. Estos instrumentos permiten identificar áreas de riesgo y oportunidades para intervenir, facilitando el diseño de programas de promoción de la salud adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes de enfermería (29).

2.2.2 Rendimiento Académico Universitario

1) Conceptualización de la variable

El Rendimiento Académico Universitario es un constructo que refleja el grado en que un estudiante alcanza los objetivos educativos establecidos por una institución de educación superior. Se manifiesta a través de indicadores cuantitativos, como calificaciones y promedio general, y cualitativos, como el desarrollo de competencias, habilidades críticas y aplicabilidad del conocimiento adquirido (30).

Este rendimiento no solo es el resultado de las capacidades cognitivas del estudiante, sino también de factores emocionales, motivacionales y contextuales que influyen en su proceso de aprendizaje. Es una medida integral que evalúa el desempeño académico en relación con los estándares y expectativas académicas de la universidad (31).

2) Evolución histórica

Históricamente, el rendimiento académico se ha centrado en la evaluación de conocimientos a través de exámenes y pruebas estandarizadas. En el siglo XIX y principios del XX, el enfoque estaba en la memorización y reproducción de información. Con el avance de las teorías educativas y psicológicas, hubo un cambio hacia la comprensión y aplicación del conocimiento (32).

En las últimas décadas, el rendimiento académico se ha visto influenciado por enfoques constructivistas, donde el aprendizaje es considerado un proceso activo y contextualizado. Además, se reconoce la importancia de factores socioemocionales y ambientales en el desempeño del estudiante, ampliando la comprensión de este fenómeno más allá de las calificaciones numéricas (33).

3) Teorías y Teóricos

Dentro de las teorías más relevantes del Rendimiento Académico Universitario, tenemos en primer lugar a la **Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura** plantea que el aprendizaje tiene lugar y contexto social donde la observación juega un papel fundamental y modelado de comportamientos, actitudes y reacciones emocionales de otros. La autoeficacia, o la creencia en las propias capacidades para alcanzar metas, es crucial en el rendimiento académico. Asimismo, tenemos a la **Teoría de la Motivación de Achievement de David McClelland** que propone que la necesidad de logro es un impulsor clave en el comportamiento humano. Los estudiantes con alta motivación de logro tienden a establecer metas desafiantes y tienen un mejor rendimiento académico (34).

Otras de las teorías que explican el RAU son la **Teoría del Procesamiento de la Información** que establece que el aprendizaje es el resultado de cómo la información es percibida, procesada y almacenada en la memoria. Las estrategias cognitivas y metacognitivas son fundamentales para un rendimiento académico efectivo. Finalmente, y no menos

importante, tenemos a la **Teoría de la Autorregulación de Zimmerman**, este teórico destaca que los estudiantes que regulan activamente su aprendizaje, estableciendo metas, monitoreando su progreso y ajustando estrategias, tienden a tener un mejor desempeño académico. Estas teorías tratan de explicar el marco teórico del RAU en estudiantes universitarios (35).

4. Dimensiones

i. Aportaciones en Actividades Académicas:

Esta primera dimensión se refiere a la participación activa y significativa del estudiante en las actividades propuestas por la institución educativa. Incluye contribuciones en clase, participación en proyectos de investigación, trabajos en equipo y actividades extracurriculares académicas. La implicación en estas actividades enriquece el aprendizaje y refleja un compromiso con el desarrollo académico (36).

ii. Dedicación al Estudio:

Esta segunda dimensión implica el tiempo y esfuerzo que el estudiante invierte en su proceso de aprendizaje. Comprende hábitos de estudio efectivos, asistencia regular a clases, preparación para evaluaciones y búsqueda de recursos adicionales para profundizar en los temas. Una mayor dedicación suele correlacionarse con un mejor entendimiento de los contenidos y, por ende, un rendimiento académico superior (37).

iii. Falta de Organización de Recursos Didácticos:

Esta tercera dimensión aborda las dificultades que el estudiante puede tener en la gestión y planificación de sus materiales y tiempo de estudio. La desorganización puede conducir a una ineficiencia en el aprendizaje, retrasos en entregas y una disminución en la

calidad del trabajo académico. Identificar y mejorar en esta área es esencial para optimizar el rendimiento (38).

5) Instrumentos de medición del RAU

Para evaluar subjetivamente el rendimiento académico, se emplean diversos instrumentos que capturan percepciones y autoinformes de los estudiantes; entre ellos tenemos a los Cuestionarios de Autoevaluación Académica que permiten a los estudiantes reflexionar sobre su desempeño, identificando fortalezas y áreas de mejora. Evalúan aspectos como satisfacción con sus resultados, percepción de competencias adquiridas y autoconfianza en entornos académicos. Asimismo, tenemos Escalas de Motivación y Estrategias de Aprendizaje que son instrumentos como el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (MSLQ) que miden la motivación intrínseca y extrínseca, así como las estrategias cognitivas y metacognitivas empleadas por el estudiante (39).

También tenemos Inventarios de Autorregulación del Aprendizaje que evalúan cómo los estudiantes planifican, supervisan y regulan su proceso de aprendizaje, un ejemplo de ello es el Inventario de Procesos de Autorregulación (IPAA). Estos son los principales instrumentos que proporcionan una comprensión más holística del rendimiento académico, más allá de las métricas cuantitativas tradicionales, y permiten diseñar intervenciones personalizadas para mejorar el desempeño estudiantil (40).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Ho: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

2.3.2 Hipótesis específicas

He1: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión salud físico/mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

He2: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

He3: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ético-moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

He4: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método hipotético-deductivo es un proceso de indagación que se basa en la formulación de conjeturas explicativas y la subsiguiente puesta a prueba de sus implicaciones lógicas. En esencia, se trató de un ciclo iterativo que comienza con la observación de un fenómeno y la identificación de un problema o pregunta de investigación. A partir de esta observación, se elaboró una hipótesis, una posible explicación o respuesta al problema planteado (41).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque cuantitativo de la investigación es un abordaje metódico que se fundamenta en la recolección y el análisis de datos numéricos para desentrañar las relaciones entre variables y patrones subyacentes en un fenómeno de estudio. Su esencia radicó en la medición precisa y objetiva de los atributos de interés, empleando instrumentos estandarizados y rigurosos procedimientos de muestreo para garantizar la representatividad de los resultados (42).

3.3. Tipo de investigación

La investigación aplicada es un tipo de indagación científica que se enfoca en la resolución de problemas concretos y la generación de soluciones prácticas en un contexto específico. Su objetivo principal fue aplicar el conocimiento teórico existente para abordar desafíos reales y mejorar la calidad de vida de las personas o la eficiencia de los procesos (43).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de investigación fue no experimental u observacional donde el investigador no interviene ni manipula las variables, sino que simplemente registra y analiza los fenómenos

tal como ocurren en su contexto natural. De nivel correlacional, que buscó desentrañar la relación o asociación entre dos o más variables, sin pretender establecer una causa-efecto. De corte transversal, porque los datos se recolectaron en un único momento, permitiendo una visión panorámica de las variables y sus interrelaciones en ese instante preciso (44).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población:

Estuvo constituido por alumnos de la carrera profesional de Enfermería de los ciclos 6°, 7°, 8° de una universidad privada en Lima durante el segundo semestre del año 2024. Incluyó a aquellos estudiantes que se enfocaron cursando esos ciclos y que voluntariamente desearon participar del estudio, el número aproximado fue de $M= 200$ alumnos.

3.5.2 Muestra:

Para obtener una muestra representativa de la población total de estudiantes de enfermería de los ciclos 6°, 7° y 8°, que sumaron aproximadamente 200 estudiantes, se usó la fórmula para el cálculo del tamaño de muestra para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

- n = tamaño de la muestra
- N = tamaño de la población (200 estudiantes)
- Z = valor de la distribución normal para un nivel de confianza del 95% ($Z = 1.96$)

- p = proporción esperada de la característica en estudio (se asume 50%, es decir, $p=0.5$ para maximizar el tamaño de la muestra)
- $q = 1 - p$ (por tanto, $q=0.5$)
- e = margen de error aceptable (5%, es decir, $e=0.05$)

Aplicando la fórmula, se obtuvo una muestra de 133 alumnos de enfermería.

3.5.3 Muestreo:

Se utilizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. Esto implicó que al azar se seleccionarán a los participantes que estuvieron disponibles y accesibles en el momento de la recolección de datos y que cumplieron con los criterios de selección:

Criterios de Inclusión:

- Alumnos matriculados oficialmente en los ciclos 6°, 7° u 8° de la carrera profesional de Enfermería en la universidad privada de Lima durante el segundo semestre de 2024.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio y rubricaron el consentimiento informado correspondiente.
- Alumnos que asistieron regularmente a las clases y actividades académicas, garantizando así su exposición a las variables en estudio.
- Estudiantes que eran mayores de edad (18 años o más), para cumplir con las regulaciones éticas y legales de investigación.
- Alumnos que dominaron el idioma español a nivel suficiente para comprender y responder los instrumentos de recolección de datos.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que no estuvieron matriculados en los ciclos 6°, 7° u 8° durante el período de estudio.
- Alumnos que no otorgaron su consentimiento informado o que decidieron retirarlo en algún momento del estudio.
- Estudiantes que se encontraron en situación de licencia académica, suspensión, prácticas externas no supervisadas o que habían interrumpido temporalmente sus estudios.
- Alumnos que presentaron condiciones de salud física o mental que pudieron interferir con su participación efectiva en el estudio o que pudieron ser afectados negativamente por el mismo.
- Estudiantes que hubieron participado recientemente en investigaciones similares, lo cual podría influir en las respuestas y afectar la validez de los datos.
- Alumnos que, por cualquier razón, no pudieron completar adecuadamente los cuestionarios o herramientas de recolección de datos, ya sea por dificultades cognitivas, sensoriales o de otro tipo.
- Estudiantes con altos niveles de ausentismo que impidieran su participación continua y seguimiento dentro del estudio.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
V1. Estilo de Vida Saludable	Es un conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y social de un individuo. Este concepto engloba prácticas como una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y evitación de conductas de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol (17).	El Estilo de Vida Saludable en universitarios se mide a través de un Cuestionario de auto aplicación elaborado por Santiago-Bazán y Carcausto en el Perú el 2019. Consta de 34 preguntas de tipo Escala Likert del 1 al 5, distribuidos en 4 dimensiones y valorado en 3 niveles (48).	Física/Mental Social Ético-Moral Académico/Familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio físico - Alimentación - Sueño y descanso - Manejo del estrés - Relaciones - Apoyo social - Actividades - Vínculos - Respeto - Decisiones - Valores - Principios - Responsabilidad - Gestión del tiempo - Hábitos de estudio - Apoyo familiar 	Ordinal	<p>Bueno: 125 - 170</p> <p>Regular: 80 - 124</p> <p>Malo: 34 - 79</p> <p>puntos</p>

V2. Rendimiento Académico Universitario	Es un constructo que refleja el grado en que un estudiante alcanza los objetivos educativos establecidos por una institución de educación superior. Se manifiesta a través de indicadores cuantitativos, como calificaciones y promedio general, y cualitativos, como el desarrollo de competencias, habilidades críticas y aplicabilidad del conocimiento adquirido (30).	El RAU es un constructo subjetivo sobre la percepción del rendimiento académico del alumno que se mide a través de un Cuestionario de autoinforme elaborado por Preciado-Serrano et al. en México el 2021 para estudiantes de salud. Consta de 20 preguntas de tipo Escala Likert del 0 al 6, en 3 dimensiones y valorado en 3 niveles (49).	Aportaciones en Actividades Académicas	- Participación en clase - Actividades extracurriculares - Proyectos sociales - Trabajos académicos	Ordinal	Alto: 95 - 120
			Dedicación al Estudio	- Hábitos de estudio - Asistencia a clases - Preparación para evaluaciones - Dedicación a las tareas		Medio: 48 - 94
			Falta de Organización de Recursos Didácticos	- Gestión de la sesión educativa - Materiales de estudio - Herramientas de aprendizaje - Entornos y plataforma educativa		Bajo: 0 - 47 puntos

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

e3.7.1 Técnica

Se usó la técnica de la Encuesta que permitió recopilar datos cuantitativos de forma eficiente, facilitando el análisis estadístico y la identificación de brechas de conocimiento.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Instrumento 1. Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS)

Fue un Cuestionario estructurado de auto aplicación que mide la percepción de los Estilos de Vida Saludable en Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud, fue elaborado por Santiago-Bazán y Carcausto en el Perú el 2019, consta de 34 preguntas distribuidos en 4 dimensiones: Salud físico/mental (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,17,18,19,20,21,22,27,28), Social (ítems 9,10,11,12,13,14,15,16), Ético-moral (ítems 23,24,25,26,29,30), Académico/familiar (ítems 31,32,33,34); con una escala valorativa tipo Likert, las cuales son: nunca (1), muy pocas veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5); es de medición ordinal cuyos rangos de puntuación se categorizan de en 3 escalas valorativas de: Bueno (125 – 170), Regular (80 – 124), Malo (34 – 79) puntos (48).

Instrumento 2. Escala de Rendimiento Académico Universitario (ERAU)

Fue un Cuestionario estructurado de auto informe que mide la percepción subjetiva del Rendimiento Académico Universitario en estudiantes de Ciencias de la Salud, fue elaborado por Preciado-Serrano et al. en México el 2021. Consta de 20 preguntas de tipo Likert que van desde: nunca (0), casi nunca (1), algunas veces (2), regularmente (3), a menudo (4), casi siempre (5) y siempre (6), distribuidos en 3 dimensiones: Aportación en las actividades académicas (ítems 11, 12, 13, 14, 15, 17, 16, 17, 18, 20), Dedicación al estudio (ítems 1, 2, 3,

5, 19) y Falta de organización de los recursos didácticos (ítems 6, 7, 8, 9, 10). Es de medición ordinal y los rangos de puntuación se categorizan en 3 niveles: Alto (95 – 120), Medio (48 – 94), Bajo (0 – 47) puntos (49).

3.7.3 Validación

Instrumento 1.

El cuestionario de Estilo de vida saludable en estudiantes universitarios (CEVS) fue validado por 11 jueces especialistas quienes opinaron por cada ítem, teniendo los siguientes criterios para la calificación (claridad, suficiencia, coherencia, relevancia), la calificación por casa uno estuvo dado por puntaje de uno a cuatro. En cuanto a la validez dado por el coeficiente de concordancia W de Kendall, el cual permitió conocer el grado de acuerdo entre los jueces, el cual la tendencia fue a 1, es lo óptimo (48).

Instrumento 2.

El instrumento de la escala de RAU de rendimiento académico universitario fue validado por expertos. La validez de contenido y constructo, consideran que la escala era válida y los ítems claros y relevantes para la evaluación del rendimiento académico universitario con una V de Aiken de 0,95 (49).

Del mismo modo, la investigadora desarrolló la validación de constructo de ambos instrumentos usando un análisis factorial exploratorio (AFE) mediante el estadístico de Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) con prueba de esfericidad de Barlett, cuyos resultados se muestra en el **Anexo 3.**

3.7.4 Confiabilidad

Instrumento 1.

El cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) tuvo una confiabilidad de 0.81 y en sus cuatro dimensiones mediante el α de Cronbach. En la dimensión salud físico / mental ($\alpha= 0,77$), dimensión social ($\alpha= 0,75$), dimensión ética / moral ($\alpha= 0,74$) y dimensión académico / familiar ($\alpha= 0,80$). Estos resultados corroboran la confiabilidad de la aplicación del cuestionario (48).

Instrumento 2.

Así mismo, el instrumento de la escala de RAU de rendimiento académico universitario y en sus tres dimensiones tuvo una confiabilidad de α de Cronbach en la dimensión aportación en las actividades académicas de 0.792, dimensión dedicación al estudio de 0.774 y dimensión falta de organización de los recursos didácticos de 0.542; esto indica la confiabilidad del instrumento (49).

Del mismo modo, la investigadora ejecutó el análisis de fiabilidad de ambos instrumentos, para lo cual se usó el estadístico de la prueba Alfa de Cronbach, los resultados se muestran en el **Anexo 4**.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para minimizar posibles sesgos, se procuró incluir a estudiantes de Enfermería con diversas experiencias y antecedentes. La base de datos en Excel 2016 fue diseñada para procesar y analizar los datos obtenidos por la aplicación de los instrumentos; allí se trasladó la información obtenida de las encuestas. Luego se utilizó SPSS Statistics versión 26, donde se

analizaron los datos obtenidos en forma numérica y porcentual, finalmente fueron presentados en forma de tablas y figuras.

3.9. Aspectos éticos

Principio de autonomía

En nuestro estudio, los derechos del estudiante fueron muy importantes, porque él pudo decidir si participar o no en nuestro cuestionario. Se le pidió al estudiante que firme un consentimiento informado y se le explicó que era anónimo.

Principio de beneficencia

Nuestro estudio tuvo como objetivo comprender el nivel de estilo de vida saludable y el rendimiento académico percibido por el estudiante de enfermería y; se beneficia al poder planificar estrategias de mejora.

Principio de no maleficencia

En todos los estudios socialmente resonantes no se pretende perjudicar a las instituciones o ensayos seleccionados, pues se respetó la confidencialidad de los datos y se respetó también la salud de la persona objeto de estudio.

Principio de justicia

Este principio generalmente se aplica a la equidad distributiva, donde una cantidad razonablemente escasa de un bien se distribuye entre las comunidades. Por justicia se refiere a dar a la gente lo que se necesita de forma legítima y justa (50).

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Características de la muestra

Característica de los estudiantes		Frecuencia	Porcentaje
Rango de edad	De 18 a 30 años	89	66,9
	De 31 a 40 años	30	22,6
	Más de 41 años	41	10,5
Sexo	Femenino	81	60,9
	Masculino	52	39,1
Estado civil	Soltera (o)	94	70,7
	Casada (o)	15	11,3
	Conviviente	24	18,0

Interpretación. – En cuanto a la edad, la mayoría de los estudiantes de la muestra (66,9%) tienen entre 18 y 30 años, mientras que un 22,6% tienen entre 31 y 40 años. En relación con el sexo, la muestra está compuesta mayoritariamente por mujeres (60,9%), mientras que un 39,1% son hombres. Finalmente, en cuanto al estado civil, la mayoría de los estudiantes son solteros (70,7%). Un 11,3% están casados y un 18% son convivientes.

Tabla 2. Distribución de frecuencias del nivel de estilo de vida saludable en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Dimensiones y total	Nivel de Estilo de Vida Saludable					
	Malo		Regular		Bueno	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Física/Mental	40	30,1	76	57,1	17	12,8

Social	9	6,8	87	65,4	37	27,8
Ético-Moral	13	9,8	55	41,4	65	48,9
Académico/Familiar	67	50,4	55	41,4	11	8,3
General	35	26,3	85	63,9	13	9,8

Interpretación. – En esta tabla se observa que, un 26,3% de los estudiantes tiene un estilo de vida general malo, lo que indica que necesitan mejorar sus hábitos en las diferentes dimensiones para alcanzar un mayor bienestar. La mayoría (63,9%) presenta un estilo de vida general regular, lo que sugiere que, si bien no tienen un estilo de vida malo, aún hay aspectos por mejorar en las diferentes dimensiones. Solo un 9,8% tiene un estilo de vida general bueno, lo que significa que mantienen hábitos saludables en las diferentes áreas de su vida.

En cuanto a las dimensiones, en el componente Física/Mental, la mayoría (57,1%) tiene un estilo de vida regular, sugiriendo que, si bien no presentan un mal estilo de vida, aún hay aspectos por mejorar para alcanzar un nivel óptimo. Un 30,1% de los estudiantes presenta un estilo de vida malo en esta dimensión, y se evidencia que podrían tener hábitos poco saludables relacionados con la actividad física, el sueño, la alimentación o el manejo del estrés.

En lo Social, la mayoría (65,4%) presenta un estilo de vida regular en esta dimensión, lo que indica que, si bien no tienen problemas significativos en sus relaciones sociales, aún podrían mejorar sus habilidades sociales y la calidad de sus interacciones. Un 27,8% muestra un estilo de vida bueno en el área social, lo que sugiere que tienen buenas relaciones interpersonales, se integran bien en grupos sociales y mantienen vínculos saludables.

En lo Ético-Moral, alcanzando el medio porcentaje total de estudiantes (48,9%) muestra un estilo de vida favorable en el área ético-moral, lo que significa que actúan con integridad, honestidad y responsabilidad en su vida diaria. Un 41,4% presenta un estilo de vida regular en

esta dimensión, sugiriendo que, si bien no tienen un comportamiento ético-moral inadecuado, aún podrían fortalecer sus valores y principios.

En lo Académico/Familiar, la mitad de los estudiantes (50,4%) presenta un estilo de vida malo en esta dimensión, lo que podría reflejar dificultades para organizar su tiempo, conciliar sus responsabilidades académicas y familiares, o mantener un ambiente familiar saludable. Un 41,4% tiene un estilo de vida regular en el ámbito académico/familiar, lo que indica que, si bien no presentan graves problemas en este aspecto, aún podrían mejorar su organización, comunicación y manejo del tiempo.

Tabla 3. Distribución de frecuencias del nivel de rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Dimensiones y total	Nivel de Rendimiento Académico Universitario					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Aportaciones en Actividades Académicas	30	22,6	86	64,7	17	12,8
Dedicación al Estudio	33	24,8	70	52,6	30	22,6
Falta de Organización de Recursos Didácticos	67	50,4	52	39,1	14	10,5
General	46	34,6	76	57,1	11	8,3

Interpretación. – En esta tabla se observa que, en general un 57,1% de los estudiantes tiene un rendimiento académico medio, un 34,6% tiene un rendimiento académico bajo, lo que podría ser una señal de alerta para la institución y solo un 8,3% tiene un rendimiento académico alto.

En cuanto a las dimensiones, en el componente aportaciones en actividades académicas, la mayoría de los estudiantes (64,7%) tienen un nivel medio de participación en actividades académicas. Esto podría indicar que participan en clase y en actividades extracurriculares, pero su nivel de implicación no es muy alto. Un 22,6% de los estudiantes muestra un bajo nivel de participación, lo que podría ser preocupante, ya que la participación activa suele estar relacionada con un mejor aprendizaje y rendimiento. Solo un 12,8% tiene un alto nivel de participación en actividades académicas, lo que sugiere que son estudiantes que se involucran activamente en su proceso de aprendizaje.

En el componente dedicación al estudio, un 52,6% de los estudiantes dedica un tiempo medio al estudio. Esto podría indicar que cumplen con las exigencias básicas de la carrera, pero no dedican un tiempo extra para profundizar en los temas. Un 24,8% tiene una baja dedicación al estudio, lo que podría afectar negativamente su rendimiento académico. Sólo un 22,6% muestra una alta dedicación al estudio, lo que sugiere que invierten tiempo y esfuerzo en su formación.

En el componente falta de organización de recursos didácticos, la mayoría de los estudiantes (50,4%) muestra una falta de organización de sus recursos didácticos. Esto podría dificultar su proceso de aprendizaje y afectar su rendimiento académico. Un 39,1% tiene un nivel medio de organización, lo que indica que, si bien no tienen graves problemas de organización, aún podrían mejorar en este aspecto. Solo un 10,5% tiene un alto nivel de organización de sus recursos didácticos, lo que les facilita el acceso a la información y el estudio.

Tabla 4. Tabla cruzada entre el nivel de estilo de vida saludable y el nivel de rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Rendimiento Académico	
Universitario	Total

		Bajo	Medio	Alto		
Estilo de Vida Saludable	Malo	Recuento	16	19	0	35
		% del total	12,0%	14,3%	0,0%	26,3%
	Regular	Recuento	28	49	8	85
		% del total	21,1%	36,8%	6,0%	63,9%
	Bueno	Recuento	2	8	3	13
		% del total	1,5%	6,0%	2,3%	9,8%
Total		Recuento	46	76	11	133
		% del total	34,6%	57,1%	8,3%	100,0%

Interpretación. – En esta tabla podemos observar que, la mayoría de los estudiantes con un estilo de vida malo (19 de 35, un 54.3%) tienen un rendimiento académico medio. Un porcentaje menor (16 de 35, un 45.7%) tiene un rendimiento académico bajo, y ninguno tiene un rendimiento alto. Esto sugiere que un estilo de vida malo puede estar asociado a un menor rendimiento académico.

Asimismo, la mayoría de los estudiantes con un estilo de vida regular (49 de 85, un 57.6%) también tienen un rendimiento académico medio. Un 32.9% (28 de 85) tiene un rendimiento bajo, y solo un 9.4% (8 de 85) tiene un rendimiento alto. Esto indica que, aunque un estilo de vida regular es mejor que uno malo, no garantiza un alto rendimiento académico.

Además, entre los estudiantes con un estilo de vida bueno, la mayoría (8 de 13, un 61.5%) tiene un rendimiento académico medio. Un 23.1% (3 de 13) tiene un rendimiento alto, y un 15.4% (2 de 13) tiene un rendimiento bajo. Aunque el tamaño de la muestra es pequeño para este grupo, se observa una mayor proporción de estudiantes con rendimiento alto en comparación con los otros grupos.

De todo ello, se puede observar una tendencia de que, a medida que mejora el estilo de vida, aumenta la proporción de estudiantes con rendimiento académico medio y alto, y disminuye la proporción de estudiantes con rendimiento bajo.

Tabla 5. Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Física/Mental	,057	133	,200*	,987	133	,258
Social	,083	133	,025	,975	133	,015
Ético-Moral	,131	133	,000	,913	133	,000
Académico/Familiar	,158	133	,000	,943	133	,000
Estilo de Vida Saludable	,085	133	,020	,986	133	,193
Aportaciones en Actividades Académicas	,104	133	,001	,969	133	,004
Dedicación al Estudio	,075	133	,061	,978	133	,029
Falta de Organización de Recursos Didácticos	,140	133	,000	,939	133	,000
Rendimiento Académico Universitario	,073	133	,080	,977	133	,025

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación. – La prueba de normalidad asume que los datos siguen un comportamiento no normal, es decir se distribuyen de forma libre, demostrando que es la estadística inferencial no paramétrica la encargada de realizar el análisis de correlación. Por lo que, la prueba adecuada para probar las hipótesis de correlación debe ser el coeficiente Rho de Spearman.

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.2.1. Hipótesis general / objetivo general

Hi: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Ho: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Tabla 6. Análisis de correlación con prueba de hipótesis entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

			Estilo de Vida Saludable	Rendimiento Académico Universitario
Rho de Spearman	Estilo de Vida Saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,476**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	133	133
	Rendimiento Académico Universitario	Coefficiente de correlación	,476**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		133	133	

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

Grado de relación entre las variables

El coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0,476. Esto indica una correlación positiva moderada entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico. A medida que el estilo de vida saludable aumenta, también tiende a aumentar el rendimiento académico.

Decisión estadística

La significancia bilateral es de ,000. Esto es menor que el nivel de significancia de 0,01, lo que significa que la correlación es estadísticamente significativa. En otras palabras, es muy poco probable que esta correlación se deba al azar

Interpretación

Con base en estos resultados, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis general (H_i). Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Este hallazgo es relevante para la promoción de la salud y el bienestar en el ámbito universitario, ya que sugiere que implementar estrategias para mejorar el estilo de vida de los estudiantes podría tener un impacto positivo en su rendimiento académico.

4.1.2.2. Hipótesis específica 1 / primer objetivo específico

He1: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Física/mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

H01: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Física/mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Tabla 7. Análisis de correlación con prueba de hipótesis entre la dimensión Física/mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

		Física/Mental	Rendimiento Académico Universitario
Rho de Spearman	Física/Mental	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,374**
	Rendimiento Académico Universitario	N	.
		N	133
Rho de Spearman	Rendimiento Académico Universitario	Coefficiente de correlación	,374**
		Sig. (bilateral)	1,000
	Física/Mental	N	,000
		N	133

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

Grado de relación entre las variables

El coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0,374. Esto indica una correlación positiva moderada entre la dimensión Física/Mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico. Es decir, a medida que los estudiantes tienen mejores hábitos en cuanto a actividad física, alimentación, sueño y manejo del estrés, su rendimiento académico tiende a ser mejor.

Decisión estadística

La significancia bilateral es de 0,000, menor que el nivel de significancia de 0,01. Esto significa que la correlación es estadísticamente significativa, y es poco probable que se deba al azar.

Interpretación

Con base en estos resultados, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis específica 1 (H_1). Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Física/Mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Este hallazgo refuerza la importancia de promover hábitos saludables en esta dimensión, como la práctica regular de ejercicio, una alimentación balanceada, un sueño adecuado y el manejo del estrés, para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

4.1.2.3. Hipótesis específica 2 / segundo objetivo específico

He2: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Ho2: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Tabla 8. Análisis de correlación con prueba de hipótesis entre la dimensión Social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

		Social	Rendimiento Académico Universitario
Rho de Spearman	Social	1,000	,340**
		Coefficiente de correlación	

	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	133	133
Rendimiento Académico Universitario	Coefficiente de correlación	,340**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	133	133

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

Grado de relación entre las variables

El coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0,340. Esto indica una correlación positiva moderada entre la dimensión Social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico. En otras palabras, los estudiantes con mejores relaciones interpersonales, mayor integración social y vínculos saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico.

Decisión estadística

La significancia bilateral es de ,000, lo que es menor al nivel de significancia de 0,01. Esto significa que la correlación es estadísticamente significativa y es poco probable que se deba al azar.

Interpretación

Con base en estos resultados, se rechaza la hipótesis nula (Ho2) y se acepta la hipótesis específica 2 (He2). Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Esto resalta la importancia de fomentar las habilidades sociales, la integración social y las relaciones interpersonales saludables en el entorno universitario.

4.1.2.4. Hipótesis específica 3 / tercer objetivo específico

He3: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Ho3: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Tabla 9. Análisis de correlación con prueba de hipótesis entre la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

		Ético-Moral	Rendimiento Académico Universitario	
Rho de Spearman	Ético-Moral	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	.	
		N	133	
	Rendimiento Académico Universitario	Coefficiente de correlación	,482**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	133	133

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

Grado de relación entre las variables

El coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0,482. Esto indica una correlación positiva moderada entre la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico. Es decir, los estudiantes que muestran mayor integridad, honestidad, responsabilidad y coherencia con sus valores tienden a tener un mejor rendimiento académico.

Decisión estadística

La significancia bilateral es de ,000, menor al nivel de significancia de 0,01. Esto indica que la correlación es estadísticamente significativa y es poco probable que se deba al azar.

Interpretación

Con base en estos resultados, se rechaza la hipótesis nula (Ho3) y se acepta la hipótesis específica 3 (He3). Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Esto sugiere que promover valores éticos y morales en los estudiantes podría tener un impacto favorable en su desempeño académico.

4.1.2.5. Hipótesis específica 4 / cuarto objetivo específico

He4: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Ho4: No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

Tabla 10. Análisis de correlación con prueba de hipótesis entre la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

		Académico/ Familiar	Rendimiento Académico Universitario
Rho de Spearman	Académico/ Familiar	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	133
	Rendimiento Académico Universitario	Coefficiente de correlación	,021
		Sig. (bilateral)	,807
		N	133

Grado de relación entre las variables

El coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0,021. Esto indica una correlación positiva muy débil entre la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico. En otras palabras, la relación entre la capacidad de los estudiantes para organizar su tiempo, conciliar sus responsabilidades académicas y familiares, y mantener un ambiente familiar saludable con su rendimiento académico es prácticamente inexistente.

Decisión estadística

La significancia bilateral es de 0,807, lo que es mayor al nivel de significancia de 0,01 (o incluso 0,05). Esto significa que la correlación NO es estadísticamente significativa. Es decir, la correlación observada podría deberse al azar.

Interpretación

Con base en estos resultados, NO se rechaza la hipótesis nula (H_0). No existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.

A diferencia de las otras dimensiones del estilo de vida saludable, no se encontró evidencia de que la dimensión Académico/Familiar esté relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Esto podría deberse a varios factores, como la complejidad de esta dimensión, la influencia de otros factores en el rendimiento académico (como las estrategias de estudio o la motivación), o la necesidad de utilizar otras herramientas para medir la dimensión Académico/Familiar. Este resultado es interesante, ya que sugiere que, aunque la organización, la conciliación de responsabilidades y el ambiente familiar son importantes para el bienestar general de los estudiantes, su impacto en el rendimiento académico podría no ser tan directo como el de otras dimensiones del estilo de vida saludable.

4.2. Discusión de resultados

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima en 2024; cuyos resultados alcanzados permiten afirmar que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre ambos constructos, lo que significa que un estilo de vida saludable se asocia a un mejor rendimiento académico. Este hallazgo se corresponde con la evidencia científica previa que sustenta la importancia del estilo de vida en el desarrollo cognitivo y el desempeño académico, tal como lo confirman las investigaciones de Mogollón et al. (18) sobre el estilo de vida y de Gómez-Sánchez et al. sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios (31). Y, confirman la teoría que sustenta la importancia del estilo de vida saludable en el desarrollo cognitivo, la salud mental y el rendimiento académico.

Diversos autores como Laguado et al. (26) y Charry-Mendez et al. (28) han destacado la influencia del estilo de vida en la salud física y mental, factores que inciden directamente en el

rendimiento académico. La actividad física regular, una alimentación balanceada, el sueño adecuado y el manejo del estrés, componentes de un estilo de vida saludable, favorecen la función cerebral, la concentración, la memoria y el estado de ánimo, elementos cruciales para el éxito académico. En ese sentido, el estudio aporta evidencia empírica que contribuye a la comprensión de la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en el contexto específico de estudiantes de enfermería en una universidad privada de Lima. A nivel internacional, estudios como los de Heidari et al. (11), en Irán el 2020 han demostrado la relación positiva entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Del mismo modo, Tadese et al. (12), en Etiopía el 2022 y Cara et al. (13), en España el 2021, confirman esta relación significativa, al igual que la presente investigación, y refuerzan la necesidad de promover hábitos saludables en la población estudiantil para optimizar su desempeño académico. En el contexto nacional, investigaciones como las de Villavicencio et al (14), en Huánuco el 2020, también han evidenciado la importancia del estilo de vida saludable en el rendimiento académico de estudiantes peruanos. Del mismo modo, Huamán y Marcañaupa (15), en Huancayo el 2023 y Larrea et al. (16), en el Callao el 2023, resaltan estos hallazgos, en consonancia con los de esta investigación, y resaltan la pertinencia de implementar programas de promoción de la salud en las universidades peruanas.

En cuanto a las dimensiones específicas del estilo de vida saludable, este estudio encontró relaciones positivas y significativas entre las dimensiones Física/Mental, Social y Ético-Moral con el rendimiento académico. La relación entre la dimensión Física/Mental y el rendimiento académico se sustenta en la evidencia científica que demuestra los beneficios del ejercicio físico, la alimentación saludable, el sueño adecuado y el manejo del estrés en la función cognitiva y el bienestar psicológico tal como lo destacan Cara et al. (13) en España. La relación positiva entre la dimensión Social y el rendimiento académico se puede explicar por el impacto de las relaciones interpersonales y el apoyo social en la motivación, el compromiso académico

y la salud mental de los estudiantes. Tal situación es confirmada por Tadese et al. (12) en Etiopía. La dimensión Ético-Moral también se relacionó positivamente con el rendimiento académico. Esto podría deberse a que los estudiantes con mayor integridad, responsabilidad y coherencia con sus valores tienden a ser más disciplinados, organizados y comprometidos con sus estudios tal como lo refieren también los hallazgos de Villavicencio et al. (14). Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre la dimensión Académico/Familiar y el rendimiento académico. Este hallazgo, que difiere de algunos estudios previos como el de Huamán y Marcañaupa (15) en Huancayo y el de Heidari et al. (11) en Irán, podría deberse a la complejidad de esta dimensión y a la influencia de otros factores en el rendimiento académico, como las estrategias de estudio, la motivación intrínseca y el apoyo familiar. Es necesario seguir investigando esta dimensión para comprender mejor su relación con el rendimiento académico. En conclusión, esta investigación aporta evidencia empírica que sustenta la importancia del estilo de vida saludable en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Los hallazgos resaltan la necesidad de implementar programas de promoción de la salud en las universidades que fomenten hábitos saludables en las dimensiones física, mental, social y ético-moral. Estos programas podrían contribuir a mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Asimismo, estos hallazgos pueden servir como base para futuras investigaciones que exploren con mayor profundidad la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico, incluyendo otras variables y utilizando diferentes diseños de investigación.

En cuanto a las limitaciones, es importante mencionar que el estudio se vio limitado por el periodo de tiempo definido para su realización, lo que pudo restringir la observación de cambios a largo plazo en el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, las limitaciones presupuestarias pudieron influir en el alcance de la investigación, dificultando la aplicación de instrumentos de medición más sofisticados o la inclusión de una

muestra más grande. El acceso a cierta información sensible sobre el estilo de vida de los estudiantes pudo verse restringido por cuestiones éticas y de confidencialidad, lo que pudo influir en la profundidad del análisis. Si bien la muestra fue representativa de la población estudiada, un tamaño de muestra mayor podría haber aumentado la potencia estadística del estudio y la generalización de los resultados. Por otro lado, la recolección de información mediante autoinforme pudo estar sujeta a sesgos de memoria o deseabilidad social, lo que puede haber afectado la precisión de los datos. Finalmente, el diseño transversal del estudio limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables, por lo que se recomienda considerar diseños longitudinales en futuras investigaciones.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera. – Se determina que, el estilo de vida saludable se relaciona de forma positiva moderada ($\rho= 0,476$) y estadísticamente significativa ($p= 0,000$) con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024. Entonces, se confirma una relación directa de que, a medida que el estilo de vida saludable aumenta también aumenta el rendimiento académico.

Segunda. – Se determina que, la dimensión Física/Mental del estilo de vida saludable se relaciona de forma positiva moderada ($\rho= 0,374$) y estadísticamente significativa ($p= 0,000$) con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Entonces, a medida que los estudiantes tienen mejores hábitos en cuanto a actividad física, alimentación, sueño y manejo del estrés, su rendimiento académico tiende a ser mejor.

Tercera. – Se determina que, la dimensión Social del estilo de vida saludable se relaciona de forma positiva moderada ($\rho= 0,340$) y estadísticamente significativa ($p= 0,000$) con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Entonces, los estudiantes con mejores relaciones interpersonales, mayor integración social y vínculos saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico.

Cuarta. – Se determina que, la dimensión Ético-Moral del estilo de vida saludable se relaciona de forma positiva moderada ($\rho= 0,482$) y estadísticamente significativa ($p= 0,000$) con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Entonces, los estudiantes que muestran mayor integridad, honestidad, responsabilidad y coherencia con sus valores tienden a tener un mejor rendimiento académico.

Quinta. – Se determina que, la dimensión Académico/Familiar del estilo de vida saludable no se relaciona de forma significativa ($\rho= 0,021$ y $p= 0,807$) con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. Entonces, la relación entre la capacidad de los estudiantes para organizar su tiempo, conciliar sus responsabilidades académicas y familiares, y mantener un ambiente familiar saludable con su rendimiento académico es prácticamente inexistente.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda a la universidad implementar programas integrales de promoción de la salud que fomenten estilos de vida saludables en los estudiantes de enfermería. Estos programas deben abordar las dimensiones físicas, mental, social y ético-moral, incluyendo actividades que promuevan la actividad física regular, la alimentación balanceada, el manejo del estrés, las habilidades sociales, el desarrollo personal y la formación ética.

2. Se sugiere a la universidad integrar la promoción de la salud en el currículo de la carrera de enfermería, incluyendo asignaturas o talleres que aborden temas como la alimentación saludable, la actividad física, el manejo del estrés, la salud mental y el desarrollo personal. Esto permitirá a los estudiantes adquirir conocimientos y habilidades para cuidar su propia salud y la de sus futuros pacientes.

3. Se recomienda a la universidad fortalecer los servicios de apoyo estudiantil, como consejería psicológica, tutoría académica y servicios de salud, para brindar a los estudiantes un soporte integral que les permita afrontar los desafíos académicos y personales, y mantener un estilo de vida saludable.

4. Es fundamental sugerir a los docentes, fomentar la participación activa de los estudiantes en el diseño e implementación de programas de promoción de la salud. Esto

permitirá que los programas se ajusten a las necesidades e intereses de los estudiantes, aumentando su efectividad y promoviendo la autonomía en el cuidado de su salud.

5. Se recomienda realizar investigaciones futuras que exploren la relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en otras poblaciones de estudiantes, utilizando diseños longitudinales que permitan establecer relaciones causales. También se sugiere investigar con mayor profundidad la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable y su impacto en el rendimiento académico, así como la influencia de otros factores, como las estrategias de estudio, la motivación y el apoyo familiar.

REFERENCIAS

1. Antonopoulou M, Mantzorou M, Serdari A, Bonotis K, Vasios G, Pavlidou E, et al. Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *Int J Health Plann Manage* [Internet]. 2020;35(1):5–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/hpm.2881>
2. Yoder CM. School nurses and student academic outcomes: An integrative review. *J Sch Nurs* [Internet]. 2020;36(1):49–60. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/1059840518824397>
3. Wong FMF, Tang ACY, Cheng WLS. Factors associated with self-directed learning among undergraduate nursing students: A systematic review. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2021;104(104998):104998. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104998>
4. Mao Y, Xie T, Zhang N. Chinese students' health Literacy level and its associated factors: A meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;18(1):204. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010204>
5. Wunsch K, Fiedler J, Bachert P, Woll A. The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021;18(2):739. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18020739>
6. Rojo J, Ramjan LM, Hunt L, Salamonson Y. Nursing students' clinical performance issues and the facilitator's perspective: A scoping review. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2020;48(102890):102890. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102890>

7. Markaki A, Prajankett O-O, Shorten A, Shirey MR, Harper DC. Academic service-learning nursing partnerships in the Americas: a scoping review. *BMC Nurs* [Internet]. 2021;20(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12912-021-00698-w>
8. Cortés-Muñoz F, Garzón Ruiz JP, Ferrer Buenaño MA, Fonseca Granados LD, Agudelo Cruz LF, Lombana Cortés JJ, et al. Lower academic performance and dropout rates among University students with children: a prospective cohort study of nursing students in Bogotá, Colombia. *Int J Nurs Educ Scholarsh* [Internet]. 2022;19(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1515/ijnes-2021-0073>
9. Ramos WG, Huari MYA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión narrativa. *S F J of Dev* [Internet]. 2023;4(7):2785–99. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46932/sfjdv4n7-018>
10. Zevallos FZ, Marcos RAA. Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. *Investig innov* [Internet]. 2023 [citado el 4 de octubre de 2024];3(3):19–27. Disponible en: <http://www.revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1830>
11. Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M. Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *J Clin Diagn Res* [Internet]. 2017;11(3):JC01–3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7860/JCDR/2017/24536.9501>
12. Tadese M, Yeshaneh A, Mulu GB. Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Med Educ* [Internet]. 2022;22(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-022-03461-0>
13. Cara Rodríguez R, Cara Rodríguez M, Gálvez Rodríguez M del M, Martínez Pérez C, Rodríguez López CM. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2021 [citado el 4 de octubre

- de 2024];37(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192021000200012&script=sci_arttext
14. Villavicencio Guardia M del C, Deza y Falcón I, Dávila Soto R del P. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. Conrado [Internet]. 2020 [citado el 4 de octubre de 2024];16(74):112–9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci_arttext&tlng=en
 15. Huaman L, Marcañaupa V. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt – 2023 [Internet]. [Huancayo - Perú]: Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt ; 2023. Disponible en: <http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/1897>
 16. Larrea C, Ramos D, Quispe Y. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao - 2022 [Internet]. [Callao - Perú]: Universidad Nacional del Callao; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12952/7688>
 17. Muchotrigo MPG. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. Psic y Sal [Internet]. 2012 [citado el 7 de octubre de 2024];22(1):75–87. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559>
 18. Mogollón García FS, Becerra Rojas LD, Adolfo Ancajima Mauriola JS. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado [Internet]. 2020 [citado el 7 de octubre de 2024];16(75):69–75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext
 19. Bastías Arriagada EM, Stieповich Bertoni J. Una revisión DE Los estilos DE Vida DE estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc Enferm (Impresa) [Internet].

- 2014;20(2):93–101. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532014000200010>
20. Espinoza Lara ML, Vanegas López J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Rev Torreón Univ* [Internet]. 2018;6(16):14–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5377/torreon.v6i16.6554>
21. Canova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica* [Internet]. 2018;23(2):1514–9358. Disponible en: https://dspace.uces.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/4520/3/Estilos_%20Canova-Barrios.pdf
22. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 [Internet]. [Lima - Perú]: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2829>
23. Rodríguez Insuasti H, Mendoza Zambrano D, Vasquez Giler M. El Modelo de Creencia de Salud (HBM): un análisis bibliométrico. *facsalud* [Internet]. 2020;4(7):43–54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol4iss7.2020pp43-54p>
24. Leyton M, Batista M, Jiménez-Castuera R. Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la Teoría de la Autodeterminación de estudiantes de Educación Física. *Rev psicodidáct* [Internet]. 2020;25(1):68–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.002>
25. Morales M, Gómez M. V, García R. C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev Colomb Enferm*

- [Internet]. 2018;16(13):14–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
26. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2014 [citado el 7 de octubre de 2024];19(1):68–83. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772014000100006&script=sci_arttext
27. Muchotrigo MPG. Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Rev Psicol (Trujillo)* [Internet]. 2007 [citado el 7 de octubre de 2024];9:8–20. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/509>
28. Charry-Mendez S, Cabrera-Díaz E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Rev Cienc Cuid* [Internet]. 2021 [citado el 7 de octubre de 2024];18(2):82–95. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872>
29. Ludick O, Eduardo J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *vertientes* [Internet]. 2018 [citado el 7 de octubre de 2024];20(2):5–11. Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
30. Mora R. Factores que intervienen en el rendimiento académico universitario: Un estudio de caso. *Opción* [Internet]. 2015;36(6):1041–63. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571059.pdf>
31. Gómez-Sánchez D, Martínez-López EI, Oviedo-Marín R. Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario: Factor influencing the academic performance of college student. *TECNOCIENCIA Chih* [Internet]. 2011 [citado el 7 de

- octubre de 2024];5(2):90–7. Disponible en: <https://revistascientificas.uach.mx/index.php/tecnociencia/article/view/699>
32. Gabalán J, Vásquez F. Rendimiento académico universitario y asistencia a clases: Una visión. *Revista de Educación* [Internet]. 2017;41(2):2215–644. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v41n2/2215-2644-edu-41-02-00016.pdf>
33. Cortez F, Tutiven J, Villavicencio M. Determinantes del Rendimiento Académico Universitario. *Revista Publi* [Internet]. 2017;4(10):284–96. Disponible en: <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=5985863>
34. Küster I, Vila N. El modelo del rendimiento académico del estudiante universitario: aplicación a una Facultad de Economía. *Teoría de la Educación Educación y Cultura en la Sociedad de la Información* [Internet]. 2012;13(3):95–128. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10366/121826>
35. Torres-Escobar G, Botero L. Factores asociados al compromiso académico en universitarios de carreras virtuales: Revisión de las principales teorías e instrumentos. *Panorama* [Internet]. 2021;15(28):1909–7433. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075829>
36. Jiménez Caballero JL, Camúñez Ruiz JA, De Fuentes Ruiz P, González-Rodríguez MR. Factores determinantes del rendimiento académico universitario en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Innovar* [Internet]. 2015;25(58):159–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/innovar.v25n58.52440>
37. Gozalo M, León del Barco B, Romero M. Buenas prácticas del estudiante universitario que predicen su rendimiento académico. *Educación* [Internet]. 2022;25(1):171–95. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10662/20266>

38. Amaya R, Rafael Á. Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico universitario: Una mirada desde los estudiantes de tecnológicos públicos. Revista Venezolana de [Internet]. 2019;24(87):938–53. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/hevila/Revistavenezolanadegerencia/2019/Vol.%2024/No.%2087/19.pdf>
39. Ernst C, Arán V, Lemos V. Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico: Revisión sistemática en estudiantes del nivel secundario y universitario. Uniandes Episteme [Internet]. 2022;9(4):534–62. Disponible en: <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/2737>
40. Carranza-Rodríguez AM, Carranza Monzón DL. Inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios: Revisión sistemática y metaanálisis. REVISTA CIENTÍFICA SEARCHING DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES [Internet]. 2023;4(1):94–104. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46363/searching.v4i1.7>
41. Vidal M., Araña B. Gestión de la información y el conocimiento. Revista Cubana de Educación Médica Superior. 2012; 26 (3): 474- 484. [Internet]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2012/cem123m.pdf>.
42. Ñaupas H., Mejía E. Novoa E. y Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. S.A. Perú. 2013.
43. Hernández R., Fernández C., Baptista M. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. 2014. México. EDITORES, S.A. DE C.V. [Internet]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
44. Hernández R., Fernández C., Baptista M. Metodología de la investigación. Quinta Edición. México. 2010 [Internet]. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/Sampieri.Met.Inv.pdf>

48. Santiago-Bazan C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health care & global health* [Internet]. 2019 [citado el 7 de octubre de 2024];3(1):23–8. Disponible en: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/33>
49. Preciado-Serrano M de L, Ángel-González M, Colunga-Rodríguez C, Vázquez-Colunga JC, Esparza-Zamora MA, Vázquez-Juárez CL, et al. Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario. *Rev Iberoam Diagn Eval - Aval Psicol* [Internet]. 2021;60(3):5–14. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2021-07/RIDEP60-Art1.pdf>
50. Herranz G. El código de ética y deontología médica. *Cuardenos de Bioética* 1994/4". El código de ética y deontológica médica [Internet]. Disponible en: [file:///C:/Users/USER/Downloads/328%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/328%20(1).pdf).

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida saludable y rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cómo el estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024?</p> <p>Problemas específicos a. ¿Cómo la dimensión “salud físico/mental del estilo de vida saludable” se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería? b. ¿Cómo la dimensión “social del estilo de vida saludable” se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería? c. ¿Cómo la dimensión “ético/moral del estilo de vida saludable” se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería? d. ¿Cómo la dimensión “académico/familiar del estilo de vida saludable” se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería?</p>	<p>Objetivo general Determinar cómo el estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.</p> <p>Objetivos específicos a. Identificar cómo la dimensión salud físico/mental del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. b. Identificar cómo la dimensión social del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. c. Identificar cómo la dimensión ético-moral del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. d. Identificar cómo la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.</p> <p>Hipótesis específicas He1: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión salud físico/mental del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. He2: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión social del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. He3: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ético-moral del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería. He4: Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión académico/familiar del estilo de vida saludable y el rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería.</p>	<p>V1. Estilo de Vida Saludable.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Física/Mental - Social - Ético-Moral - Académico/Familiar <p>V2. Rendimiento Académico Universitario.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones en Actividades Académicas - Dedicación al Estudio - Falta de Organización de Recursos Didácticos 	<p>El diseño de investigación es no experimental u observacional donde el investigador no interviene ni manipula las variables, sino que simplemente registra y analiza los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. De nivel correlacional, que busca desentrañar la relación o asociación entre dos o más variables, sin pretender establecer una causa-efecto. De corte transversal, porque los datos se recolectan en un único momento, permitiendo una visión panorámica de las variables y sus interrelaciones en ese instante preciso</p>

Anexo 2. Instrumentos

1. Cuestionario de Estilo de Vida Saludable

El presente estudio tiene como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Consta de una serie de preguntas relacionadas al estilo de cada uno de ustedes. Al leer cada una de ellas, concentre su atención de tal forma que la respuesta que emita sea confiable. Cabe mencionar que el estudio es anónimo y su participación es voluntaria. Si usted así lo decide puede negarse a participar o retirarse de éste en cualquier momento.

¡Muchas gracias por su colaboración!

PARTE I: INFORMACION SOCIODEMOGRAFICA

Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____

Instrucciones:

En las siguientes preguntas que se presentan a continuación, responda según su apreciación:

- Marca con una (x) en la casilla correspondiente.
- Asegúrese de marcar una sola alternativa por cada pregunta.
- No deje ningún ítems sin responder para que exista mayor confiabilidad en los datos recabados.
- Si surge alguna duda, consulte al encuestador.

PARTE II: CUESTIONARIO

Nº	Pregunta	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente					
3	Consumo alcohol					
4	Consumo cigarrillos					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min. diariamente.					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud					
7	Disfruto de mi tiempo libre					
8	Después de realizar una actividad física, descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase					

10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase					
11	Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/ culturales					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas					
15	Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo					
16	Solo realizo mis actividades académicas					
17	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental					
18	Cuando me siento estresado (a) realizo ejercicios de relajación mental					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio, lo hago					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min)					
21	Siento que estoy con unos kilos de mas					
22	Me siento menos de los demás, porque no hago actividad física					
23	Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas					
24	Respeto las normas establecidas del centro de estudio					
25	Me solidarizo con sus compañeros de clases cuando tiene algún problema					
26	Me solidarizo con los demás					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física					
28	Realizo algún deporte durante la semana					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as)					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas					
33	Como haciendo mis tareas académicas					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familia					

2. Cuestionario de Rendimiento Académico Universitario - RAU

El presente estudio tiene como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Consta de una serie de preguntas relacionadas al estilo de vida de cada uno de ustedes. Cabe mencionar que el estudio es anónimo y su participación es voluntaria. Si usted así lo decide puede negarse a participar o a retirarse de éste en cualquier momento.

Instrucciones:

- Marca con un (x) en la casilla correspondiente
- Asegúrese de marcar una sola alternativa por cada pregunta
- No deje ningún ítem sin responder.
- Si surge alguna duda, consulte al encuestador.

Nº	Pregunta	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Regularmente	A menudo	Casi siempre	siempre
1	Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional.							
2	Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas.							
3	Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos.							
4	Mis profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico.							
5	Utilizo diversos recursos didácticos (mapas conceptuales, diagramas, esquemas, etc.) para aprobar las asignaturas de mi profesión.							
6	Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos.							
7	Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos.							
8	He faltado a clase sin motivos importantes.							
9	Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores.							
10	Se me olvidan los contenidos de las							

	asignaturas que ya he aprobado.							
11	Estoy concentrado durante todas las asignaturas							
12	Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas.							
13	Me considero que redacto bien ensayos o trabajos académicos.							
14	Suelo completar mis estudios con cursos extra-académicos.							
15	Me gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas.							
16	Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de las asignaturas.							
17	Se aceptan mis ideas innovadoras cuando trabajo en equipo.							
18	Yo participo activamente conforme con el contenido de las clases							
19	Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico.							
20	Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas.							

Anexo 3. Validez del instrumento

Instrumento 1. Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS). – Se desarrolló la validación de constructo usando un análisis factorial exploratorio (AFE) mediante el estadístico de Kaiser, Meyer y Olkin (KMO= 0,677) con prueba de esfericidad de Barlett.

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,677
Prueba de esfericidad deAprox. Chi-cuadrado		63,830
Bartlett	gl	6
	Sig.	,000

Esto corrobora la buena validez de constructo que posee esta herramienta.

Instrumento 2. Escala de Rendimiento Académico Universitario (ERAU). – Se desarrolló la validación de constructo usando un análisis factorial exploratorio (AFE) mediante el estadístico de Kaiser, Meyer y Olkin (KMO= 0,693) con prueba de esfericidad de Barlett.

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,693
Prueba de esfericidad deAprox. Chi-cuadrado		132,996
Bartlett	gl	3
	Sig.	,000

Esto corrobora la buena validez de constructo que posee esta herramienta.

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

Instrumento 1. Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS). – Se ejecutó el análisis de fiabilidad usando la prueba del coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha= 0,755$).

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,755	34

Esto demuestra la buena confiabilidad de esta herramienta.

Instrumento 2. Escala de Rendimiento Académico Universitario (ERAU). – Se ejecutó el análisis de fiabilidad usando la prueba del coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha= 0,795$).

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,795	20

Esto demuestra la buena confiabilidad de esta herramienta.

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 18 de Diciembre de 2024

Investigador(a)
LILIANA CANDIDA VILCHEZ LEON
Exp. N°:1254-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Estilo de vida saludable y rendimiento académico universitario en alumnos de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2024” Versión 01 con fecha 26/11/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Liliana Candida Vilchez Leon.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6. Formato de consentimiento informado

Consentimiento Informado para la Participación en el Estudio de Investigación

Título del Estudio:

Investigador Principal: []

Institución: []

Introducción:

Usted ha sido invitado(a) a participar en un estudio de investigación que busca comprender mejor

Propósito del Estudio:

El objetivo de este estudio es Esta información nos ayudará a identificar áreas donde se necesita mejorar la educación y el apoyo para estos pacientes, con el fin de promover un mejor una mejor calidad de vida.

Procedimientos del Estudio:

Si decide participar, se le pedirá que complete dos cuestionarios: uno sobre su conocimiento acerca del autocuidado de la ostomía y otro sobre sus prácticas actuales de autocuidado. Estos cuestionarios son anónimos y confidenciales. Su participación en este estudio es completamente voluntaria y tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

Riesgos y Beneficios:

No existen riesgos físicos directos asociados con su participación en este estudio. Sin embargo, es posible que, al responder las preguntas sobre su ostomía y su autocuidado, experimente algunas molestias emocionales temporales. Si esto ocurre, no dude en comunicárselo al investigador. Aunque no recibirá un beneficio directo por participar, su contribución será valiosa para mejorar la atención y el apoyo brindado a los pacientes con ostomías en el futuro.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada en este estudio será tratada de manera estrictamente confidencial. Sus respuestas serán codificadas y analizadas de forma anónima. Los resultados del estudio se presentarán en informes y publicaciones científicas, pero su identidad nunca será revelada.

Participación Voluntaria y Derecho a Retirarse:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o de retirarse en cualquier momento sin que esto afecte su atención médica o su relación con el hospital.

Contacto:

Si tiene alguna pregunta sobre el estudio o sobre su participación, no dude en contactar a los investigadores principales: [Información de contacto de los investigadores].

Consentimiento:

He leído y comprendido la información proporcionada en este documento. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido resueltas. Acepto participar voluntariamente en este estudio de investigación.

Firma del Participante

Fecha

Firma del Investigador o Representante

Fecha

Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Lima, 24 de junio de 2024

Señor (a):
Liliana Candida Vilchez León
 Bachiller en Enfermería
 Universidad Privada Norbert Wiener
Presente. –

De mi consideración:

Sirva la presente para **autorizar** el proceso de recolección de datos del proyecto de tesis titulado: **“Estilos de vida saludable y rendimiento académico universitario en alumnos de enfermería de una universidad privada de Lima, 2024”**, que corresponde a un estudio de investigación aplicada de diseño no experimental, transversal, correlacional presentado por la bachiller **Liliana Candida Vilchez León** de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, cuyo objetivo general es **“Determinar cómo el estilo de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico universitario en alumnos de enfermería de una universidad privada de Lima, 2024”**.

Asimismo, se le recuerda que la presente autorización es expresa solo para la aplicación de los instrumentos mediante las encuestas en la población sujeto de estudio y no conlleva a consignar el nombre de la institución en su tesis.

Atentamente,



Mtra. LENY BRAVO LUNA

DECANA (E) DE LA FACULTAD DE
 CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
 UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
 BAUTISTA SAC



upsjb.edu.pe

CENTRAL TELEFÓNICA: (01) 644-4131

LOCAL CHORRILLLOS
 Av. José Gregorio León
 N° 502-504 de (Chorrillos Y14)

LOCAL SAN BOREA
 Av. San Luis
 N° 7023 - 7024 - 7025

FILIAL ICA
 Carretera Panamericana Sur
 N° 2025, 2026 y 2028 (Km. 302)

FILIAL CHINCHA
 Calle A. Balle N° 2028
 La Merced, Chincha, Perú
 (Ex. Tránsito)

Anexo 8. Reporte de similitud de Turnitin

Reporte de similitud		
<p>● 19% de similitud general</p> <p>Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 17% Base de datos de trabajos entregados • 8% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref 		
<p>FUENTES PRINCIPALES</p> <p>Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.</p>		
1	<p>repositorio.uwiener.edu.pe Internet</p>	3%
2	<p>hdl.handle.net Internet</p>	1%
3	<p>uwiener on 2023-11-16 Submitted works</p>	1%
4	<p>uwiener on 2023-10-08 Submitted works</p>	<1%
5	<p>repositorio.unac.edu.pe Internet</p>	<1%
6	<p>repositorio.uladech.edu.pe Internet</p>	<1%
7	<p>revistas.urp.edu.pe Internet</p>	<1%
8	<p>Universidad Wiener on 2021-12-02 Submitted works</p>	<1%

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	hdl.handle.net Internet	1%
3	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	1%
4	uwiener on 2023-10-08 Submitted works	<1%
5	repositorio.unac.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%
7	revistas.urp.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Wiener on 2021-12-02 Submitted works	<1%