



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Tesis

Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un
Colegio Nacional Mixto, Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Lucana Yucra, Raquel Jessica

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6204-7332>

Asesora: Dra. Rojas Carbajal, Milagros Esther

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9930-3463>

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, RAQUEL JESSICA LUCANA YUCRA, egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto, Lima, 2025**”. Asesorado por el docente: **Dra. Rojas Carbajal, Milagros Esther DNI 21881452 ORCID 0000-0001-9930-3463**, tiene un índice de similitud de 14 (catorce) % con código oid: 14912:545090281 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.



.....
 Raquel Jessica Lucana Yucra
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: 42736024

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
Dra. Rojas Carbajal, Milagros Esther
 DNI: **21881452**

Lima, 16 de diciembre...de 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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

Justifico que el excedente del 2 % en fuentes primarias, que actualmente alcanza un 6 % frente al máximo permitido de 4 %, se debe a que los términos coincidentes corresponden al marco metodológico propio de una investigación. En ese sentido, se confirma la originalidad de la investigación, sustentando que la fuente identificada (6 %) proviene del repositorio uwiener.edu.pe, en el cual los títulos, subtítulos y términos detectados forman parte de la estructura metodológica establecida por la universidad. Asimismo, los demás términos coincidentes corresponden a expresiones de uso común en la redacción de investigaciones académicas.

DEDICATORIA

A mi familia, por su comprensión infinita, su apoyo inquebrantable y ser mi motivación de superarme cada día.

A mis amigos, quienes se convirtieron en mi ancla en los momentos de estrés, siempre me alentaron y confiaron en mí.

AGRADECIMIENTO:

A Dios, por ser mi guía constante y mi fortaleza en mis momentos de debilidad.

A mis docentes, por ser fuentes de sabiduría e inspiración.

ÍNDICE

Portada	i
Declaración jurada de autoría y originalidad del trabajo	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice (general, de tablas)	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPITULO I: EL PROBLEMA	01
1.1 Planteamiento del problema	01
1.2 Formulación del problema	03
1.2.1 Problema general	03
1.2.2 Problemas específicos	03
1.3 Objetivos de la investigación	04
1.3.1 Objetivo general	04
1.3.2 Objetivos específicos	04
1.4 Justificación de la investigación	05
1.4.1 Teórica	05
1.4.2 Metodológica	05
1.4.3 Práctica	05
1.5 Limitaciones de la investigación	06
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	07
2.1 Antecedentes de la investigación	07
2.2 Bases teóricas	11

2.3	Formulación de hipótesis	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		17
3.1.	Método de investigación	17
3.2.	Enfoque investigativo	17
3.3.	Tipo de investigación	17
3.4.	Diseño de la investigación	17
3.5.	Población, muestra y muestreo	18
3.6.	Variables y operacionalización	20
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.7.1.	Técnica	21
3.7.2.	Descripción	21
3.7.3.	Validación	22
3.7.4.	Confiabilidad	22
3.8.	Procesamiento y análisis de datos	22
3.9.	Aspectos éticos	23
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		25
4.1	Resultados	25
4.1.1.	Análisis descriptivo de resultados	25
4.1.2.	Análisis inferencial de resultados	33
4.1.3.	Discusión de resultados	39
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		47
5.1	Conclusiones	47
5.2	Recomendaciones	49
REFERENCIAS		51
ANEXOS		60

Anexo 1: Matriz de consistencia	61
Anexo 2: Instrumentos	63
Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética	66
Anexo 4: Formato de consentimiento informado	67
Anexo 5: Formato de asentimiento informado	69
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	70
Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin	71

Índice de tablas

Tabla 1.	Nivel de la V1 y V2	25
Tabla 2.	Nivel de la dimensión alimentación y nutrición y el RA de los alumnos	26
Tabla 3.	Nivel de la dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el RA de los alumnos	27
Tabla 4.	Nivel de la dimensión sueño y descanso y el RA de los alumnos	28
Tabla 5.	Nivel de la dimensión actividad física y deporte y el RA de los alumnos	29
Tabla 6.	Nivel de la dimensión autocuidado y salud y el RA de los alumnos	30
Tabla 7.	Nivel de la dimensión relaciones interpersonales y el RA de los alumnos	31
Tabla 8.	Prueba de normalidad	32
Tabla 9.	Análisis estadístico de Spearman entre la V1 y V2	33
Tabla 10.	Análisis estadístico de Spearman entre la alimentación y nutrición y la V2	34
Tabla 11.	Análisis estadístico de Spearman entre la recreación y manejo de tiempo libre y la V2	35
Tabla 12.	Análisis estadístico de Spearman entre el sueño y descanso y la V2	36
Tabla 13.	Análisis estadístico de Spearman entre la actividad física y deporte y la V2.	37
Tabla 14.	Análisis estadístico de Spearman entre el autocuidado y salud y la V2	38
Tabla 15.	Análisis estadístico de Spearman entre las relaciones interpersonales y la V2	39

Resumen

Introducción: Las prácticas cotidianas, entendidas como el conjunto de hábitos diarios de los estudiantes, se ha vuelto un factor determinante al influir directamente en su rendimiento académico y desempeño escolar. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025. **Métodos:** Se desarrolló el estudio a través del tipo aplicada con un enfoque basado en el paradigma cuantitativo, no experimental todo esto efectuado en un corte transversal, con la participación de 103 alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025. Asimismo, se usó la encuesta para aplicar un cuestionario de Escobar en escala tipo Likert y se empleó una ficha de cotejo en cuanto a la observación, recalcando que las herramientas tienen validez y confiabilidad alta. **Resultados:** Se encontró que, en el grupo con estilos de vida malos, el 9,7% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En el grupo con estilos de vida regulares, el 28,2% presenta un nivel de logro esperado (A) en su mayoría. Finalmente, en el grupo con estilos de vida buenos, el 16,5% presenta un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. **Conclusión:** El estudio demostró la presencia un vínculo significativo en los fenómenos efectuados en ésta investigación.

Palabras clave: Estilo de vida, rendimiento académico, alumnos.

Abstract

Introduction: Daily practices, understood as the set of daily habits of students, have become a determining factor by directly influencing their academic performance and school performance. **Objective:** To determine the relationship between the lifestyle and academic performance of students in the 5th year of secondary school of a National Mixed High School, Lima, 2025. **Methods:** The study was developed through the type applied with an approach based on the quantitative paradigm, not experimental, all this carried out in a cross-section, with the participation of 103 students of the 5th year of secondary school of a National Mixed High School, Lima, 2025. Likewise, the survey was used to apply an Escobar questionnaire on a Likert-type scale and a comparison sheet was used in terms of observation, emphasizing that the tools have validity and high reliability. **Results:** It was found that, in the group with poor lifestyles, 9.7% presented an academic performance in process (B) for the most part. In the group with regular lifestyles, 28.2% have an expected level of achievement (A) for the most part. Finally, in the group with good lifestyles, 16.5% presented an academic performance at an expected level of achievement (A) as predominant. **Conclusion:** The study demonstrated the presence of a significant link in the phenomena carried out in the investigation.

Keywords: Lifestyle, academic performance, students.

Introducción

El estilo de vida de los estudiantes es un factor determinante en su rendimiento académico. En particular, los hábitos relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y las actividades recreativas pueden influir de manera significativa en su desempeño escolar. Los adolescentes, en especial los que cursan el 5to de secundaria, atraviesan una etapa de transición que puede verse afectada por diversos factores de estilo de vida, los cuales pueden potenciar o dificultar su rendimiento académico. Es fundamental entender cómo los distintos aspectos del estilo de vida se correlacionan con la capacidad de los estudiantes para alcanzar sus metas académicas.

La asociación entre estilo de vida y rendimiento académico ha sido abordada de numerosas investigaciones que evidencian que un estilo de vida saludable puede generar un efecto favorable en los resultados académicos y en el desempeño estudiantil. Entre los factores que componen el estilo de vida de los estudiantes se encuentran sus hábitos de sueño, la calidad de la alimentación, la práctica regular de ejercicio físico, el manejo del estrés y el tiempo dedicado a actividades extracurriculares. Estos elementos, cuando se manejan adecuadamente, contribuyen al bienestar general del estudiante y facilitan su capacidad de concentración, memoria y aprendizaje.

Este estudio busca determinar la asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los alumnos del 5to de secundaria, con el fin de identificar patrones y hábitos que puedan ser mejorados para optimizar su desempeño escolar. Se espera que los resultados proporcionen información valiosa para diseñar estrategias de intervención que ayuden a los estudiantes a mejorar su calidad de vida y, en consecuencia, su rendimiento académico.

El estudio se compone de los siguientes capítulos:

Como primer capítulo, se tiene el “El Problema”, presenta la problemática central del estudio y el planteamiento de la cuestión central. Así mismo, se plantearon los propósitos de estudio (general y específicos) y, se expone la justificación teórica, metodológica y práctica.

El segundo capítulo, “Marco Teórico”, contextualiza la investigación a partir de antecedentes tanto nacionales como internacionales. Asimismo, se desarrollan los fundamentos teóricos vinculados con las variables y sus dimensiones. Finalmente se plantean las hipótesis de la investigación.

El tercer capítulo, “Metodología”, permite describir el enfoque y diseño que rige el estudio; es por tal motivo que se adopta un método hipotético-deductivo, de nivel correlacional, con un paradigma cuantitativo y diseño no experimental. Todo ello permitirá analizar la relación de las variables sin llegar a manipularlas ni alterar su naturaleza.

El cuarto capítulo, “Análisis de Resultados”, expone los hallazgos alcanzados a partir de los análisis estadísticos de los resultados proporcionados por el instrumento de investigación; la intención es exponer de forma clara y objetiva la información proporcionada. Asimismo, en este apartado discutiremos los hallazgos en torno a las hipótesis, los propósitos de la investigación y el marco teórico proporcionado.

El quinto capítulo, “Conclusiones y recomendaciones”, facilita la síntesis de los puntos clave del estudio, respondiendo a las hipótesis y objetivos planteados, destacando su significado y el impacto de la misma.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En 2024, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que 1,1 millones de adolescentes mueren al año por causas como accidentes, suicidio y violencia. En menores de 14 años, los riesgos se vinculan a la falta de agua segura y saneamiento; en mayores de 15, a conductas de riesgo como el alcohol y sexo sin protección. También influyen la mala alimentación y el abuso sexual. En mujeres adolescentes destacan la violencia de pareja, embarazos y abortos inseguros (1).

Por otro lado, en una investigación efectuada en Italia durante el año 2025 encontró que el 41% de los adolescentes en estudio no desayuna, el 33 % consume bebidas con exceso de azúcar en el almuerzo y más del 42 % en la cena. Solo el 18,5 % consume verduras con frecuencia y más del 56 % nunca ingiere frutos secos. Estos hábitos alimentarios inadecuados podrían estar relacionados con un bajo rendimiento académico, al afectar funciones cognitivas como la concentración, memoria y energía (2).

Además, un estudio realizado en España 2024, se evidencia que factores como ser hombre, tener bajo nivel socioeconómico y baja condición física se asociaron con bajo rendimiento escolar, mientras que la autoestima alta, hacer deporte y dormir más horas mejoraron el desempeño escolar (3). Mientras que un estudio en Canadá (2022) mostró que el tiempo frente a pantallas afectó el rendimiento académico en adolescentes mujeres en un 52.2%, más que en los hombres (4).

En el contexto latinoamericano, en 2021, según el organismo latinoamericano OCDE conocido para la cooperación y el desarrollo de las economías latinoamericanas, hizo la advertencia de que la calidad en educación es baja y no cumple con los estándares internacionales. Esta situación se refleja en los bajos rendimientos académicos en países como

Argentina (27.4 %), Brasil (26.5 %), Colombia (22.9 %) y Perú (19.7 %), esto vinculados a deficientes condiciones de vida de los alumnos (5).

A nivel nacional, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática 2023, los mayores porcentajes de personas de 15 años de edad a más con sobrepeso residen en Arequipa (43,2%), Áncash (40,2%), Lambayeque, Lima Metropolitana (39,3%, cada uno) el Callao (38,9%) (6).

De forma similar, una investigación de 2023 en estudiantes de tercero a quinto de secundaria en el departamento de Chiclayo reveló que el 57% presenta estilos de vida saludables y el 43% no; de este último grupo, el 94% mostró baja responsabilidad, lo que impacta negativamente en su ámbito personal y en su rendimiento académico (7).

Un estudio en Moquegua de 2022 con estudiantes de 4.º y 5.º de secundaria halló que el 79,31 % tenía hábitos saludables y el 11,49 % poco saludables; las áreas más afectadas fueron la actividad física (52,85 %), el sueño y descanso (46 %) y la recreación y manejo del tiempo libre (44,48 %), lo que repercute negativamente en el rendimiento académico (8).

Un estudio en Lima 2025 de una escuela rural evidenció que muchos adolescentes llevaban estilos de vida poco saludables, con 30 % de inactividad física y consumo de alcohol y tabaco, lo que afectaba su rendimiento escolar (9). De igual forma en el país en 2024 el 7 % de la población sufre subalimentación (2.4 millones), lo que limita y repercute en el desempeño educativo (10).

Por otro lado, a nivel local, en el Colegio Julio César Escobar de Lima, se evidencia la posible presencia de comportamientos vinculados al estilo de vida en los alumnos de quinto de secundaria, tales como consumo frecuente de alimentos con alta carga de azúcar y sodio, reducción de horas de sueño, falta de actividad física regular y uso prolongado de pantallas. Asimismo, se observa una coincidencia entre estos patrones y dificultades en el rendimiento académico de ciertos estudiantes. Aunque estos indicios no permiten extraer conclusiones

definitivas, resultan suficientes para justificar la realización de un estudio que explore la relación entre los estilos de vida adoptados por los adolescentes y su desempeño escolar.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto, Lima, 2025?

1.2.2 Problema específicas

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria.

1.4 Justificación

1.4.1 Teórica

El estudio procura aportar en la comprensión de cómo el estilo de vida puede estar vinculado al rendimiento académico, considerando que durante la adolescencia se configuran muchos de los hábitos que influirán en su salud, bienestar y desempeño escolar. La importancia de este análisis radica en generar conocimientos que puedan orientar futuras intervenciones educativas o preventivas desde un enfoque integral de salud. Para ello, el estudio se fundamentará en la Teoría de Dorothea Orem titulada Autocuidado, donde resalta en la capacidad de las personas para generar su propio cuidado con las indicaciones adecuadas, y en el MPS propuesto por Pender, que resalta los factores internos de la persona y ambientales que motivan a adoptar estilos de vida saludables.

1.4.2 Metodológica

Se considera que el estudio es de nivel correlacional, con un enfoque cuantitativo, ya que busca establecer la asociación entre las variables estudiadas. Para ello, se utilizará un instrumento previamente validado y confiable, que permitirá recolectar datos objetivos y analizarlos estadísticamente, asegurando rigurosidad en el proceso de investigación y la obtención de resultados pertinentes y sustentados.

1.4.3 Práctica

En el ámbito práctico, el estudio resulta pertinente porque podría ofrecer información útil para docentes, padres de familia y autoridades educativas sobre cómo ciertos aspectos del estilo de vida del estudiante puede estar relacionado con el rendimiento académico. Esta información permitiría orientar acciones o programas que promuevan hábitos saludables en la comunidad educativa, contribuyendo así a un mejor desempeño escolar y bienestar general en los alumnos.

1.5 Limitaciones de la investigación

El tamaño y la representatividad de la muestra fueron limitados, ya que solo se incluyó a estudiantes de una institución pública, lo que restringe la generalización de los resultados. Además, el estudio se realizó en un solo periodo de tiempo, lo que no permitió observar posibles cambios a lo largo del tiempo.

La muestra estuvo conformada únicamente por estudiantes de una sola institución educativa, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos escolares.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Chen et al. (11). En 2025 en China, buscaron “Analizar el impacto de los hábitos de vida saludables en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria: un análisis longitudinal de la mediación de los síntomas depresivos”. Estudio cuantitativo y no experimental, con 325 estudiantes de secundaria en Guangdong. Los siguientes datos se recopilaron mediante un cuestionario anónimo. Se reveló que aquellos con un estilo de vida saludable reflejaban un mejor rendimiento en sus estudios, en parte gracias a una reducción en los síntomas depresivos, los cuales actuaron como un mediador significativo. Si bien los hábitos saludables en general solo predijeron mejoras en la salud de las personas, el comportamiento sedentario se asoció negativamente con el desempeño en áreas como la matemáticas e inglés. En cambio, factores como la dieta, el sueño y la actividad física no mostraron una relación directa con el desempeño académico. Estos resultados resaltan la importancia de promover la salud física y mental, especialmente mediante la reducción del sedentarismo y los síntomas depresivos, como estrategias clave para mejorar el rendimiento escolar en adolescentes (11).

Zhang et al. (12). En el año 2024 en China, tuvo como objetivo “comprender cómo la participación en actividades físicas de alta intensidad influye en el rendimiento académico”. Este estudio transversal, con datos de 214,808 adolescentes de 11, 13 y 15 años, con el uso de dos cuestionarios. En los resultados se encontró que quienes realizaban ejercicio intenso a diario reportaban mejor desempeño escolar. Sin embargo, frecuencias menores de ejercicio (1 a 6 veces por semana) se asociaron con una ligera mayor probabilidad de bajo rendimiento (OR entre 1,03 y 1,04). La inactividad física también mostró mayor riesgo académico (OR hasta secundaria (296 chicas y 235 chicos, entre 15 y 20 años) analizó la relación entre actividad

física, imagen corporal, motivación escolar y rendimiento académico. El 80,5 % tenía peso normal, 17,9 % sobrepeso y 1,5 % obesidad. El 82,4 % se mostró insatisfecho con su imagen corporal (85,1 % chicos y 80,2 % chicas). Los varones fueron más activos físicamente (64,7 % vs. 52 %, $p=0,002$) y participaron más en deportes de equipo, mientras que las chicas se inclinaron por deportes individuales y expresión artística. Concluyeron que, aunque no se halló asociación entre las variables, se halló que aquellos que practicaban deportes grupales o individuales obtuvieron mejores promedios que quienes realizaban actividades artísticas. Además, en mujeres, la actividad física se asoció con mayor satisfacción corporal, autoestima y bienestar (13).

Maniaci et al. (14). En el año 2023 en Italia, tuvieron como objetivo “Evaluar la asociación entre estilos de vida saludables y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes italianos”. Estudio de enfoque cuantitativo, de corte transversal en un diseño observacional con una muestra de 373 estudiante de 17 años. Como resultados, el 41 % de los participantes reportó no desayunar, el 33 % consumió bebidas azucaradas en el almuerzo y un poco más del 42 % en la cena. Solo el 18,5 % de la muestra indicó consumir verduras de 5 a 7 días a la semana, y más del 56 % declaró no consumir nunca frutos secos. La regresión múltiple identificó que una buena dieta y el uso moderado de internet predicen significativamente el rendimiento académico. En conclusión, llevar un estilo de vida saludable, especialmente mantener una dieta adecuada y controlar el uso de internet, es clave para un mejor desempeño escolar (14).

Hernández et al (15). En el año 2022 en Colombia, tuvieron como objetivo “identificar como la actividad física se asociación con el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de séptimo grado en una institución en Colombia” Estudio cuantitativo, inductivo, de diseño no experimental, con una muestra de 267 estudiantes y el uso de una encuesta. En los resultados se halló asociación significativa con un coeficiente de correlación de 0.830 entre las variables.

Estos resultados respaldan la existencia de un efecto favorable en los estudiantes, permitiendo concluir que la actividad física, cuando es empleada como estrategia pedagógica, estimula diversos procesos fisiológicos asociados a funciones cognitivas como la atención, concentración y memoria, influyendo así de manera positiva en el rendimiento académico (15).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Lipa y Valencia (16) en el año 2024 en Trujillo tuvieron el objetivo de “Determinar la relación existente entre los estilos de vida activos y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Gómez Arias Dávila” del distrito de Rupa Rupa en la provincia de Leoncio Prado, región Huánuco”. Estudio observacional, cuantitativo y de nivel relacional, donde la muestra fueron 157 estudiantes del 5° de secundaria. Respecto a los resultados, al procesar los datos obtenidos sobre ambas variables, se halló un Rho de Spearman de 0,651 llegando a la conclusión que existe una relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico, ya que al correlacionar sus resultados se halló una correlación positiva moderada (16).

Canchos y Valencia (17). En el año 2024 en Chíncha, tuvieron como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa I.E.S. Tupac Amaru II”. Se efectuó un estudio cuantitativo, correlacional y observacional. La recolección de datos se hizo mediante una encuesta sobre hábitos alimenticios y rendimiento académico, evaluando tipo, lugar y frecuencia de consumo. Participaron voluntariamente 56 estudiantes, quienes completaron el cuestionario. El 30.4% presentó buenos hábitos alimenticios y el 41.1% bajo rendimiento académico. Según el Spearman de 0.82 ($p = 0.000$), se concluye que una buena alimentación, junto con el entorno familiar y horarios regulares, influye en el desempeño escolar (17).

Romero (18). En el año 2024 en Lima, tuvieron como objetivo “Establecer la relación de la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Oyon”. La población estuvo conformada por 418 alumnos y la muestra por 201 alumnos del nivel secundario. Nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental. El instrumento para medir la alimentación y el rendimiento académico es la encuesta. Resultados el 42% presenta una alimentación regular. Por otro, lado el 52% presenta un rendimiento regular. Concluye que la alimentación se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Oyon (18).

Guevara (19) en el año 2023 en Lima tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la actividad física y el desempeño académico en estudiantes de educación secundaria en el colegio Unión, Chosica, en 2023”. Estudio cuantitativo, observacional y transversal con 90 alumnos. Las herramientas fueron cuestionarios. Se observó una prevalencia significativa de estudiantes con niveles moderados de actividad física (44,4%) y un buen desempeño académico (63,3%). Sin embargo, al analizar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, se encontró un $p=0,389$, indicando que no existe una correlación estadísticamente significativa entre estas variables (19).

Lipa (20) en el año 2022 en Puno tuvo por objetivo “Determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes” Fue de tipo básico de corte transversal, enfoque cuantitativo y nivel correlacional. Se contó con 286 estudiantes, empleando cuestionarios, en los resultados se encontró que el 82% presentó un patrón de vida con tendencia moderada hacia lo saludable, 13% no saludable y el 6% saludable. En el caso del estrés el 52% tuvo un estrés bajo y el 48% regular. Finalmente, el rendimiento académico fue bueno en el 55% de estudiantes y el 45% presentó un rendimiento académico regular. Concluyó que no existe relación entre el rendimiento académico y el nivel de estilo de vida de

los estudiantes, según la prueba chi-cuadrada es $\alpha^2 = 1,003$ y su probabilidad es $p = 0,606$; que es mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, la prueba estadística (20).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilo de vida

El estilo de vida se refiere a la forma en que una persona conduce su vida, influenciada por múltiples factores, incluyendo conocimientos, motivaciones y características individuales (21). Estas conductas impactan directamente en la salud y el bienestar. Asimismo, vivir de manera plena se concibe como un proceso social que implica prácticas y comportamientos adoptados individual y colectivamente (22).

De igual forma, los estilos de vida comprenden comportamientos que reflejan cómo el individuo se relaciona con la sociedad y el entorno, impactando su salud física, mental y social (23). Son considerados determinantes clave de la salud, ya que están influenciados por factores biológicos, psicológicos y sociales. Estas prácticas pueden promover hábitos saludables o, por el contrario, conllevar riesgos para la salud y el bienestar (24). A continuación, se detallan las siguientes dimensiones:

Alimentación y nutrición: La alimentación abarca las acciones de elección, preparación e ingesta de alimentos, influenciadas por factores personales, culturales, económicos y sociales. Los alimentos aportan nutrientes esenciales, divididos en macronutrientes y micronutrientes, necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. Por su parte, la nutrición estudia cómo el cuerpo procesa y utiliza esos nutrientes (25).

La alimentación en la adolescencia es clave para el crecimiento y la salud futura. Una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa, además de una correcta hidratación, es esencial. En esta etapa, es importante asegurar el

consumo adecuado de micronutrientes como calcio, vitamina D, hierro y magnesio, siendo el calcio fundamental para el desarrollo óseo, con una recomendación diaria de 1.300 mg (26).

Asimismo, la adolescencia es la segunda etapa de crecimiento más acelerado después de la infancia, lo que incrementa las demandas nutricionales. Una dieta equilibrada es fundamental para cubrir requerimientos de nutrientes como calcio, hierro y vitaminas A, C y D. Estas necesidades se intensifican en adolescentes deportistas, con dietas especiales, trastornos alimentarios o, en el caso de mujeres, durante el embarazo (27).

Establecer recomendaciones nutricionales para adolescentes es complejo por sus cambios biológicos y de desarrollo, ya que la mayoría de guías alimentarias se basan en datos de niños y adultos. Es crucial considerar el ritmo de crecimiento y los cambios corporales que elevan los requerimientos nutricionales, pues un exceso calórico sin actividad física puede causar sobrepeso. La Dietary allowances recomendadas (RDA) de la National Academy of Sciences son las guías alimentarias más utilizadas (28).

De igual forma la nutrición comprende procesos como la absorción, asimilación y transformación de nutrientes. También es importante adaptar la dieta a las necesidades individuales según la etapa de vida y el nivel de actividad física. Además, es fundamental controlar el consumo de productos poco nutritivos, ya que pueden elevar los niveles de colesterol y triglicéridos (29).

Recreación y manejo de tiempo libre: El tiempo libre comprende aquellas actividades que satisfacen los gustos e intereses personales, y su importancia en el desarrollo y bienestar del individuo es considerable. Este espacio permite fortalecer vínculos sociales, participar en expresiones culturales y realizar actividades físicas, lo cual favorece tanto el crecimiento personal como la salud integral (30).

Sueño y descanso: El sueño es un estado de reposo que disminuye la actividad fisiológica y la respuesta a estímulos, siendo esencial para la recuperación del cuerpo. En los adolescentes, su importancia se ve afectada por la falta de madurez para gestionar el estrés. Al ganar autonomía, tienden a restar valor al descanso nocturno. Prefieren otras actividades, lo que impacta negativamente en su salud. (31).

Actividad física y deporte: La actividad física comprende movimientos corporales que implican gasto de energía en actividades cotidianas como caminar o hacer tareas domésticas. En cambio, el deporte es una forma estructurada de actividad física con reglas, fines competitivos o recreativos, y busca mejorar el rendimiento físico, como ocurre en el fútbol, atletismo o natación (32).

Diversos estudios destacan que la actividad física en la adolescencia mejora la salud física y mental, refuerza la autoestima, favorece la interacción social y mejora la imagen corporal (33). Estos beneficios se potencian con una alimentación saludable. Además, iniciar la actividad física desde edades tempranas reduce riesgos, promueve hábitos saludables y protege el bienestar del menor (34).

El ejercicio físico es esencial para la salud en general de los adolescentes. Promover hábitos saludables desde la niñez es esencial, ya que suelen mantenerse en la adultez. Con la edad, cambiar conductas es más difícil, por lo que es importante inculcarlas temprano. El compromiso familiar refuerza estos hábitos y crea un entorno propicio para el bienestar integral (35).

Autocuidado y salud: El autocuidado en adolescentes abarca prácticas que buscan preservar su bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo habilidades personales y usando recursos adecuados. Promoverlo es clave para enfrentar de forma saludable los retos propios de esta etapa. Factores como el apoyo familiar, la educación y el acceso a recursos influyen en su desarrollo, mientras que ciertas barreras pueden limitarlo (36).

Relaciones interpersonales: Son vínculos que se establecen entre personas a través de la interacción, el respeto y la convivencia cotidiana. Se desarrollan en ámbitos como la familia, la escuela o la comunidad, y son fundamentales para el crecimiento emocional y social. Cuando son saludables, favorecen el bienestar y la resolución de conflictos; en cambio, si se deterioran, pueden generar aislamiento y problemas sociales (37).

2.2.2. Rendimiento académico

Es un conjunto de cualidades y habilidades que está vinculado a los resultados de aprendizaje, tanto individuales como grupales, que generalmente se refleja en las calificaciones. Este desempeño se ve influido por factores como el criterio del docente, el tipo de asignatura, la carrera y los métodos de evaluación, lo que puede provocar variaciones y sesgos en su medición (38).

Del mismo modo, constituye la consecuencia del proceso formativo que se manifiesta, en parte, a través de las calificaciones obtenidas por los estudiantes. Si bien está influenciado por la capacidad intelectual previa, la evidencia empírica señala que la inteligencia cognitiva por sí sola no garantiza el éxito académico, ya que intervienen otros factores como la motivación, el esfuerzo, las habilidades socioemocionales y las estrategias de estudio (39).

Cuando se hace referencia al rendimiento académico, se alude al grado de conocimientos que el estudiante evidencia en un área, campo o asignatura sujeta a evaluación. En otras palabras, el rendimiento académico corresponde a lo que el alumno demuestra haber aprendido en función de los objetivos educativos establecidos y en relación con el desempeño de sus pares (40).

2.2.3. Teorías de enfermería

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

La autora sostiene que todo individuo posee tanto la aptitud como el deber de atender su propio bienestar y conservar su salud. De acuerdo con esta perspectiva, el autocuidado comprende un conjunto de acciones y decisiones conscientes orientadas a cubrir las necesidades básicas y a promover una vida saludable. En los casos en que la persona no puede satisfacer por sí sola dichas necesidades, el personal de salud interviene brindando apoyo, orientación y enseñanza, con el objetivo de fortalecer la autonomía y el empoderamiento del paciente. Esta teoría resalta el papel fundamental de la educación y el acompañamiento profesional en el desarrollo de habilidades y hábitos que favorezcan una gestión eficaz del cuidado personal, contribuyendo así a una mejor calidad de vida (41).

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

La Teoría, pone énfasis en promover comportamientos saludables y evitar enfermedades, por medio de la motivación y el autocuidado. Según este modelo, las decisiones que las personas toman sobre su salud están influenciadas por sus experiencias pasadas, su percepción de los riesgos y las influencias sociales y ambientales que las rodean. También destaca la importancia de fortalecer la autoeficacia, es decir, la confianza en la propia capacidad para efectuar cambios en el estilo de vida. Pender subraya la necesidad de usar estrategias educativas y apoyo social para apoyar a los individuos en la adopción de comportamientos saludables y en el cuidado de su bienestar (42).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria.

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria.

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Se utilizó el método hipotético deductivo, según el Carrasco (43) se basa en la formulación de hipótesis y su posterior prueba a través de la deducción lógica y la experimentación, es un método que va de lo general a lo específico.

3.2. Enfoque de investigación

Se utilizó un enfoque cuantitativo, según Hernández y Mendoza (44) se desarrolla con mediciones objetivas y en el análisis estadístico, matemático o numérico de los datos obtenidos a través de encuestas y cuestionarios, o mediante técnicas informáticas para procesar datos estadísticos ya existentes.

3.3. Tipo de investigación

El estudio fue de tipo aplicado, en concordancia con lo señalado por Castro et al. (45), ya que tiene como finalidad intervenir de manera directa en la solución del problema identificado, mediante la utilización del conocimiento científico y su aplicación práctica en contextos reales. Este tipo de investigación busca generar mejoras concretas y efectivas en la realidad observada, a través de propuestas fundamentadas en la evidencia.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental porque la labor del investigador se limita a la medición de las variables que se tienen en cuenta en el estudio esto de acuerdo con Ortega (46).

De nivel correlacional, es un tipo de investigación que tiene como objetivo medir el nivel de relación entre las variables de estudio esto según Ochoa y Yunkor (47). De corte transversal porque según Manterola et al. (48) el estudio se realiza en un solo momento y lugar.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

El número total de individuos o grupos que exhiben o es probable que exhiban la característica que desea estudiar (49). Fue integrada por 140 alumnos del 5to de secundaria del Colegio Julio Cesar Escobar, Lima, 2025.

Criterios de inclusión

- ✓ Alumnos del 5to de secundaria hombre y mujer que asistan a clase de manera regular.
- ✓ Alumnos del 5to de secundaria que tengan permisos de sus padres para colaborar en la investigación y que hayan aceptado firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- ✓ Alumnos que no pertenezcan al 5to año de secundaria.
- ✓ Alumnos que no llenen completamente los cuestionarios.
- ✓ Aquellos alumnos que no asisten regularmente a clases o tengan dificultades de salud.

Muestra

Fracción representativa de toda la población, donde presenta características suficientes para obtener un resultado significativo en su estudio (50). La determinación del tamaño muestral en la encuesta se realizó aplicando la fórmula pertinente a poblaciones finitas:

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

Donde:

- N : Población (140)
 Z : Nivel de confianza (95%: 1.96)
 P : Probabilidad de éxito (0.5)
 Q : Probabilidad de fracaso (0.5)
 E : Error estándar (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{140 \cdot 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{(140-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 103$$

De igual manera, fue integrada por 103 alumnos del 5to de secundaria del Colegio Julio Cesar Escobar, Lima, 2025.

Muestreo

Este estudio propuso un muestreo probabilístico aleatorio simple, es una técnica de muestreo en la que todos los elementos que forman el universo y que por lo tanto están incluidos en el marco muestral tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra (51).

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1: Estilos de vida	Comprende las acciones personales y los hábitos de conducta, los cuales están influenciados por aspectos socioculturales y factores psicológicos. Se concibe como el conjunto de hábitos que una persona mantiene a lo largo de su existencia, influenciados por elementos tanto internos como externos (21).	Es la forma habitual de vivir que refleja los comportamientos y hábitos diarios que tiene, lo cual se examinará por medio de un cuestionario de 53 interrogantes abarcando 6 dimensiones.	Alimentación y nutrición Recreación y manejo de tiempo libre Sueño y descanso Actividad física y deporte Autocuidado y salud Relaciones interpersonales	Ingestas diarias Hidratación Alimentación ultracalórica Productos industrializados Patrones dietéticos Reposo Esparcimiento Descanso nocturno, Alteraciones del sueño Dinámica cotidiana Práctica deportiva Actividad física Regularidad Cuidado dérmico Evaluaciones clínicas Normas viales Prácticas higiénicas Círculo social Núcleo familiar Trastorno depresivo Tensión psicosocial	Ordinal	De 124 a 159 puntos = Bueno De 88 a 123 puntos = Regular De 53 a 87 puntos = Malo
V2: Rendimiento académico	El rendimiento académico hace referencia a los resultados alcanzados por los estudiantes durante su proceso de formación (38).	El rendimiento académico del estudiante será evaluado a través de la técnica de la observación de las notas bimestrales esto verificado por el instrumento de ficha de cotejo que verifique dichos promedios	Rendimiento	Promedios del último trimestre	Ordinal	AD: Logro deseado (18-20 puntos) A: Logro esperado (15-17 puntos) B: En proceso (11-14 puntos) C: Inicio 0-10

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Con la finalidad de obtener registros del primer fenómeno, se usó la encuesta, entendido como un procedimiento de acopio de información basado en formular un conjunto de preguntas organizadas y dirigidas a una muestra de individuos, con la finalidad de recolectar información precisa acerca de sus opiniones, comportamientos, características o experiencias. Para la segunda variable rendimiento académico se utilizó la técnica de la observación es una técnica de recolección de datos en la que el investigador o el observador se dedica a observar de manera sistemática el comportamiento, eventos, situaciones o características de los sujetos en su entorno natural o bajo condiciones específicas (52). En nuestro caso se observó los promedios de los estudiantes por medio de la observación y el instrumento de ficha de cotejo.

3.7.2. Descripción

Para medir el estilo de vida, se aplicó el cuestionario de autoría de Escobar. (53), en Perú en el año 2021.

Que consta de 53 ítems, dividido en alimentación y nutrición (pregunta 1 a la pregunta 20), recreación y manejo del tiempo libre (pregunta 21 a la pregunta 26) sueño y descanso (pregunta 27 a la pregunta 33) actividad física y deporte (pregunta 34 a la pregunta 38) autocuidado y salud (pregunta 39 a la pregunta 46) y relaciones interpersonales (pregunta 47 a la pregunta 53), con una escala de Likert, Siempre (3) A veces (2) Nunca (1):

Se usaron los siguientes niveles:

De 124 a 159 puntos = Bueno

De 88 a 123 puntos = Regular

De 53 a 87 puntos = Malo

Instrumento 2 para medir la variable Rendimiento académico:

El rendimiento académico fue medido a través de una ficha de cotejo que verificó los promedios de las notas del último trimestre de los estudiantes. La variable fue categorizada empleando las escalas valorativas detalladas a continuación:

AD: Logro deseado (18-20 puntos)

A: Logro esperado (15-17 puntos)

B: En proceso (11-14 puntos)

C: Inicio 0-10

3.7.3. Validación

Validación del instrumento 1:

Para validar el contenido del instrumento Escobar. (53), en Perú en el año 2021, consultó a 5 expertos, donde se obtuvo una validez del 0.98 de V de Aiken.

Validación el instrumento 2:

En este caso no fue necesario porque solo se constató las notas de los alumnos con una ficha de cotejo.

3.7.4. Confiabilidad

Confiabilidad del instrumento 1:

Escobar. (53), en Perú en el año 2021, en su investigación obtuvo una confiabilidad del instrumento con un valor alfa de Cronbach, de 0,992 un valor considerable.

Confiabilidad del instrumento 2:

En este caso no fue necesario porque solo se constatará las notas de los alumnos con una ficha de cotejo.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Se procedió a explicar los objetivos de estudio a la muestra elegida para luego hacer

firmar el consentimiento y asentimiento informado, con lo cual se podrá resolver el cuestionario (con validez y confiabilidad) y verificaciones del rendimiento académico con lo cual se pudo codificar cada respuesta en un repositorio de registros elaborado en Excel 2021 que recibió el siguiente proceso estadístico.

El repositorio de información fue ingresado en el SPSS 26.0 donde se distribuyó en dimensiones y variables para luego poder aplicar la primera prueba, que es la Normalidad la cual nos indicó que los datos fueron no paramétricos porque el p valor o significancias fueron menores al 0.05 por lo que se escogió para validar las conjeturas al coeficiente de Spearman, con lo cual se pudo emitir un juicio y concluir sobre los objetivos planteados y poder expresar los resultados en Word con formato adecuado por la universidad para la sustentación estadística del trabajo final.

3.9. Aspectos éticos

El desarrollo del trabajo consideró los siguientes principios bioéticos según Solís y Alcalde (54):

Principio de autonomía

Los participantes de la investigación tuvieron la libertad de decidir sobre su participación, siendo completamente voluntaria.

Principio de beneficencia

Los colaboradores serán informados acerca de los hallazgos de la investigación con el fin de promover mejoras en los hábitos de vida de los alumnos.

Principio de no maleficencia

A los colaboradores se les comunicó que su intervención en la presente investigación no conllevó riesgo alguno para su integridad corporal ni compromete su seguridad personal de ningún modo.

Principio de justicia

A los participantes se les garantizó una atención respetuosa, basada en la consideración, la dignidad y el trato cordial en el transcurso de todo el proceso investigativo.

CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

En correspondencia al OG: Determinar la asociación entre el estilo de vida y el RA de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025.

Tabla 1.

Nivel de la V1 y V2

			RA				
			Inicio (C)	En proceso (B)	Logro esperado (A)	Logro deseado (AD)	Total
Estilos de vida	Malo	F	8	10	1	0	19
		%	7,8%	9,7%	1,0%	0,0%	18,4%
	Regular	F	1	21	29	8	59
		%	1,0%	20,4%	28,2%	7,8%	57,3%
	Bueno	F	0	2	17	6	25
		%	0,0%	1,9%	16,5%	5,8%	24,3%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar el nivel de estilo de vida con el rendimiento académico, se encontró que, en el grupo con estilos de vida malos, el 9,7% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En el grupo con estilos de vida regulares, el 28,2% presenta un nivel de logro esperado (A) en su mayoría. Finalmente, en el grupo con estilos de vida buenos, el 16,5% presenta un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante.

En correspondencia al OE1: Identificar la relación que existe entre la dimensión alimentación y nutrición y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 2.

Nivel de la dimensión alimentación y nutrición y el RA de los alumnos

			RA				
			Inicio	En	Logro	Logro	
			(C)	proceso	esperado (A)	deseado (AD)	Total
				(B)			
Alimentación y nutrición	Malo	F	5	15	3	0	23
		%	4,9%	14,6%	2,9%	0,0%	22,3%
	Regular	F	4	12	26	5	47
		%	3,9%	11,7%	25,2%	4,9%	45,6%
	Bueno	F	0	6	18	9	33
		%	0,0%	5,8%	17,5%	8,7%	32,0%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de alimentación y nutrición, el 14,6% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En un nivel regular de alimentación y nutrición, el 25,2% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. Finalmente, en un nivel bueno de alimentación y nutrición, el 17,5% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) en su mayoría.

En correspondencia al OE2: Identificar la relación que existe entre la dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 3.

Nivel de la dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el RA de los alumnos

		RA					
			Inicio (C)	En proceso (B)	Logro esperado (A)	Logro deseado (AD)	Total
Recreación y manejo de tiempo libre	Malo	F	6	14	2	0	22
		%	5,8%	13,6%	1,9%	0,0%	21,4%
	Regular	F	3	18	30	11	62
		%	2,9%	17,5%	29,1%	10,7%	60,2%
	Bueno	F	0	1	15	3	19
		%	0,0%	1,0%	14,6%	2,9%	18,4%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de recreación y manejo de tiempo libre, el 13,6% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En un nivel regular de recreación y manejo de tiempo libre, el 29,1% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. En un nivel bueno de recreación y manejo de tiempo libre, el 14,6% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) en su mayoría.

En correspondencia al OE3: Identificar la relación que existe entre la dimensión sueño y descanso y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 4.

Nivel de la dimensión sueño y descanso y el RA de los alumnos

				RA			
			Inicio	En	Logro	Logro	Total
			(C)	proceso	esperado (A)	deseado (AD)	
				(B)			
Sueño y descanso	Malo	F	7	13	1	0	21
		%	6,8%	12,6%	1,0%	0,0%	20,4%
	Regular	F	2	18	28	10	58
		%	1,9%	17,5%	27,2%	9,7%	56,3%
	Bueno	F	0	2	18	4	24
		%	0,0%	1,9%	17,5%	3,9%	23,3%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de sueño y descanso, el 12,6% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En un nivel regular de sueño y descanso, el 27,2% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. En un nivel bueno de sueño y descanso, el 17,5% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) en su mayoría.

En correspondencia al OE4: Identificar la relación que existe entre la dimensión actividad física y deporte y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 5.

Nivel de la dimensión actividad física y deporte y el RA de los alumnos

		RA					
			Inicio	En	Logro	Logro	
			(C)	proceso	esperado (A)	deseado (AD)	Total
Actividad física y deporte	Malo	F	6	5	3	0	14
		%	5,8%	4,9%	2,9%	0,0%	13,6%
	Regular	F	3	28	33	8	72
		%	2,9%	27,2%	32,0%	7,8%	69,9%
	Bueno	F	0	0	11	6	17
		%	0,0%	0,0%	10,7%	5,8%	16,5%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de actividad física y deporte, el 5,8% presenta un rendimiento académico inicio (C) en su mayoría. En un nivel regular de actividad física y deporte, el 32,0% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. En un nivel bueno de actividad física y deporte, el 10,7% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) en su mayoría.

En correspondencia al OE5: Identificar la relación que existe entre la dimensión autocuidado y salud y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 6.

Nivel de la dimensión autocuidado y salud y el RA de los alumnos

			RA				
			Inicio	En	Logro	Logro	Total
			(C)	(B)	esperado (A)	deseado (AD)	
Autocuidado y salud	Malo	F	8	8	0	0	16
		%	7,8%	7,8%	0,0%	0,0%	15,5%
	Regular	F	1	24	32	8	65
		%	1,0%	23,3%	31,1%	7,8%	63,1%
	Bueno	F	0	1	15	6	22
		%	0,0%	1,0%	14,6%	5,8%	21,4%
Total		F	9	33	47	14	103
		%	8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de autocuidado y salud, el 7,8% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En un nivel regular de autocuidado y salud, el 31,1% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. En un nivel bueno de autocuidado y salud, el 14,6% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) en su mayoría.

En correspondencia al OE6: Identificar la relación que existe entre la dimensión relaciones interpersonales y el RA de alumnos del 5to de secundaria

Tabla 7.

Nivel de la dimensión relaciones interpersonales y el RA de los alumnos

			RA				
			Inicio (C)	En proceso (B)	Logro esperado (A)	Logro deseado (AD)	Total
Relaciones interpersonales	Malo	F	5	9	3	0	17
		%	4,9%	8,7%	2,9%	0,0%	16,5%
	Regular	F	4	23	26	4	57
		%	3,9%	22,3%	25,2%	3,9%	55,3%
	Bueno	F	0	1	18	10	29
		%	0,0%	1,0%	17,5%	9,7%	28,2%
Total	F		9	33	47	14	103
	%		8,7%	32,0%	45,6%	13,6%	100,0%

Fuente: De autoría propia.

Se halló que, en un nivel malo de relaciones interpersonales, el 8,7% presenta un rendimiento académico en proceso (B) en su mayoría. En un nivel regular de relaciones interpersonales, el 25,2% evidencia un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) como predominante. En un nivel bueno de relaciones interpersonales, el 17,5% alcanza un rendimiento académico en un nivel de logro esperado (A) predominantemente.

Tabla 8.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida	,293	103	,000	,791	103	,000
Alimentación y nutrición	,232	103	,000	,806	103	,000
Recreación y manejo de tiempo libre	,305	103	,000	,782	103	,000
Sueño y descanso	,284	103	,000	,795	103	,000
Actividad física y deporte	,356	103	,000	,725	103	,000
Autocuidado y salud	,325	103	,000	,767	103	,000
Relaciones interpersonales	,288	103	,000	,792	103	,000
Rendimiento académico	,260	103	,000	,865	103	,000

a. Ajuste de la relevancia conforme a la prueba de Lilliefors.

Los hallazgos, considerando el apartado de Kolmogórov-Smirnov para cohortes superiores a 50, evidencian la verificación del comportamiento estadístico de los fenómenos, los cuales presentan un patrón no paramétrico al registrar niveles de significancia inferiores a 0,05. En consecuencia, todos los elementos requieren ser abordadas mediante métodos estadísticos no paramétricos, siendo el Rho de Spearman el más pertinente de acuerdo con la índole de la investigación.

4.1.2. Análisis inferencial de resultados

Contrastación de las hipótesis

Hipótesis principal

Hi: Existe asociación entre el estilo de vida y el RA de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025.

Ho: No existe asociación entre el estilo de vida y el RA de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025.

Tabla 9.

Análisis estadístico de Spearman entre la V1 y V2

			Estilo de vida	V2
Rho	Estilo de vida	Coefficiente de asociación	1,000	,573**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
V2	V2	Coefficiente de asociación	,573**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 9 se aprecia un coeficiente de asociación de 0.573, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 1

Hi: Existe asociación entre la alimentación y nutrición y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre la alimentación y nutrición y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 10.

Análisis estadístico de Spearman entre la alimentación y nutrición y la V2

			Alimentación y nutrición	V2
Rho	Alimentación y nutrición	Coeficiente de asociación	1,000	,511**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
V2	V2	Coeficiente de asociación	,511**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 10 se aprecia un coeficiente de asociación de 0.511, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe asociación entre la recreación y manejo de tiempo libre y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre la recreación y manejo de tiempo libre y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 11.

Análisis estadístico de Spearman entre la recreación y manejo de tiempo libre y la V2

		Recreación y manejo de tiempo libre		V2
Rho	Recreación y manejo de tiempo libre	Coeficiente de asociación	1,000	,523**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
V2		Coeficiente de asociación	,523**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 11 se aprecia un coeficiente de asociación de 0.523, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe asociación entre el sueño y descanso y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre el sueño y descanso y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 12.

Análisis estadístico de Spearman entre el sueño y descanso y la V2

			Sueño y descanso	V2
Rho	Sueño y descanso	Coeficiente de asociación	1,000	,544**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
V2		Coeficiente de asociación	,544**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 12 se aprecia un coeficiente de correlación de 0.544, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 4

Hi: Existe asociación entre la actividad física y deporte y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre la actividad física y deporte y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 13.

Análisis estadístico de Spearman entre la actividad física y deporte y la V2.

			Actividad física y deporte	V2
Rho	Actividad física y deporte	Coefficiente de asociación	1,000	,506**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
V2		Coefficiente de asociación	,506**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 13 se logra evidenciar un coeficiente de asociación de 0.506, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 5

Hi: Existe asociación entre el autocuidado y salud y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre el autocuidado y salud y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 14.

Análisis estadístico de Spearman entre el autocuidado y salud y la V2

			Autocuidado y salud	V2
Rho	Autocuidado y salud	Coeficiente de asociación	1,000	,595**
		Sig.	.	,000
		N	103	103
	V2	Coeficiente de asociación	,595**	1,000
		Sig.	,000	.
		N	103	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 14 se aprecia un coeficiente de correlación de 0.595, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

Hipótesis específica 6

Hi: Existe asociación entre las relaciones interpersonales y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Ho: No existe asociación entre las relaciones interpersonales y el RA de alumnos del 5to de secundaria.

Tabla 15.

Análisis estadístico de Spearman entre las relaciones interpersonales y la V2

		Relaciones interpersonales	V2
Rho	Relaciones interpersonales	Coefficiente de asociación	1,000
		Sig.	,587**
		N	103
V2	V2	Coefficiente de asociación	,587**
		Sig.	1,000
		N	103

** . La asociación resulta relevante con un umbral de significancia de 0,01.

En la tabla 15 se aprecia un coeficiente de correlación de 0.587, catalogado como positivo y de magnitud moderada, con un p valor de 0.000. Por ende, se descarta la Ho y se respalda la Hi, determinándose que entre los fenómenos examinados existe una asociación directa.

4.1.3. Discusión de resultados

Según el OG, determinar la relación que hay entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025. Se evidenció la existencia de un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.573 considerada como positiva y moderada. Lo que coincide con los hallazgos de varios estudios previos. En particular, el estudio de Lipa y Valencia (16), que también encontró una correlación positiva moderada de 0.651, refuerza la idea de que los estudiantes con hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio

regular y descanso adecuado, presentan un rendimiento académico superior. Estos resultados sugieren que la adopción de un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para rendir mejor en sus estudios, lo que confirma la importancia de promover hábitos de vida saludables dentro del ámbito educativo.

Sin embargo, los resultados del estudio de Lipa (20) en Puno, que no halló una relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico, contrastan con los hallazgos de este estudio. En su investigación, la prueba chi-cuadrado no mostró una relación estadística significativa entre ambas variables, lo que sugiere que el impacto del estilo de vida en el rendimiento académico puede variar según el contexto o la metodología utilizada. Esto subraya la necesidad de considerar otros factores que puedan influir en los resultados académicos, como la motivación personal, el apoyo social y el entorno educativo, que pueden ser determinantes en el rendimiento académico de los estudiantes, incluso más allá del estilo de vida.

Por otro lado, el estudio de Canchos y Valencia (17) muestra una clara relación entre la alimentación adecuada, el entorno familiar y los horarios regulares, y un buen rendimiento académico, lo cual refuerza la correlación positiva observada en este estudio. Este hallazgo es consistente con el enfoque del MPS propuesto por Pender, que sostiene que los individuos tienen la capacidad de cuidar su salud y tomar decisiones que favorezcan su bienestar, lo que incide de forma favorable en su desempeño escolar. En este sentido, la teoría de Pender enfatiza la importancia de fortalecer la autonomía y empoderamiento de los estudiantes a través de intervenciones educativas, lo que puede mejorar tanto su calidad de vida como su desempeño académico. Así, los resultados obtenidos en este estudio refuerzan la importancia de un enfoque integral con el fin de optimizar el rendimiento académico de los alumnos, que incluya tanto la promoción de estilos de vida saludables como el apoyo educativo adecuado.

Según el objetivo específico 1, identificar la asociación entre la alimentación y nutrición y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció que hay un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.511 considerada como positiva y moderada. Esta correlación moderada, con una significancia de 0.000, resalta que los estudiantes que mantienen hábitos alimenticios adecuados tienen un rendimiento académico superior, lo cual coincide con el estudio de Chen et al. (11), donde se observó que los estudiantes con un estilo de vida saludable, incluyendo una adecuada nutrición, mostraron mejores resultados en sus estudios, especialmente en la reducción de los síntomas depresivos que actuaron como un mediador significativo. Sin embargo, también se destacó que el comportamiento sedentario tuvo un impacto negativo en el rendimiento académico, lo que refuerza la idea de que un estilo de vida equilibrado, que incluya ejercicio físico y una dieta adecuada, es fundamental para el rendimiento escolar.

Los hallazgos del estudio de Maniaci et al. (14) también se alinean con los resultados de este trabajo, pues su investigación encontró que el 41% de los estudiantes no desayunaban, el 33% consumían bebidas azucaradas en el almuerzo, y un porcentaje significativo no consumía suficientes verduras ni frutos secos. La regresión múltiple realizada en ese estudio identificó que una dieta adecuada y el uso moderado de internet eran factores predictivos significativos del rendimiento académico. Estos resultados refuerzan la importancia de hábitos alimenticios saludables, ya que una dieta equilibrada no solo contribuye al bienestar físico, sino también al rendimiento cognitivo de los estudiantes. En este sentido, el estudio de Maniaci et al. (14) refuerza la idea de que los hábitos de alimentación juegan un papel clave en el rendimiento académico, sugiriendo que promover una mejor nutrición en los estudiantes es esencial para su éxito escolar.

Aunque ambos estudios coinciden en resaltar la importancia de la alimentación saludable, el estudio de Chen et al. (11) también señala que otros factores como el sueño y la actividad física no mostraron una relación directa con el rendimiento académico. Sin embargo, este estudio se centra específicamente en la alimentación y nutrición, lo que permite entender cómo estos hábitos impactan directamente en la capacidad cognitiva y el RA de los alumnos. Por lo tanto, los hallazgos de este estudio sugieren que la promoción de una dieta adecuada debe ser considerada como una estrategia esencial para mejorar el rendimiento académico, complementada con otras intervenciones que fomenten un estilo de vida equilibrado.

Según el objetivo específico 2 identificar la asociación que existe entre la recreación y manejo de tiempo libre y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció la existencia de un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.523 reflejado como positivo y moderado. Esta relación significativa, con un p valor de 0.000, sugiere que los estudiantes que logran gestionar eficazmente su tiempo libre y participan en actividades recreativas saludables tienen un rendimiento académico superior. Este hallazgo es consistente con el estudio de Romero (18), que también encontró una relación entre factores como la presión familiar y la gestión del tiempo en los estudiantes de secundaria. Aunque en ese estudio la presión familiar influía en la cantidad de tiempo dedicado al estudio, los resultados apuntan a que el manejo adecuado del tiempo y la recreación son aspectos esenciales para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

El estudio de Romero (18) muestra que un 52% de los estudiantes con un rendimiento regular consideran que la presión familiar juega un papel crucial en su dedicación al estudio. Esta información sugiere que un manejo adecuado del tiempo libre, junto con un equilibrio entre el trabajo académico y el descanso o la recreación, es fundamental para evitar el agotamiento y fomentar una mejor productividad académica. En este sentido, los resultados de

ambos estudios coinciden en resaltar la importancia de un estilo de vida equilibrado, donde el tiempo libre y las actividades recreativas contribuyen a un rendimiento académico más eficaz.

Según el objetivo específico 3 identificar la asociación que existe el sueño y descanso y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció que hay un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.544 considerada como positiva y moderada. los datos sugieren que los estudiantes que disfrutaban de una calidad de sueño adecuada tienden a tener un mejor rendimiento académico. Este hallazgo es coherente con investigaciones previas, aunque algunos estudios, como el de Guevara (19), no han mostrado una relación directa entre variables como la actividad física y el rendimiento académico. En este caso, la diferencia de resultados puede estar relacionada con la dimensión específica de estilo de vida que se está evaluando. Mientras que Guevara se centró en la actividad física, este estudio pone énfasis en el sueño y descanso, que es una variable crucial para la recuperación física y mental, lo cual impacta directamente en la capacidad cognitiva de los estudiantes.

El estudio de Guevara (19) encontró una prevalencia significativa de estudiantes con niveles moderados de actividad física y buen rendimiento académico, pero sin una correlación estadística significativa entre ambas variables. Este contraste resalta la diversidad de los elementos que influyen en el RA. Aunque la actividad física es importante, la calidad y cantidad de sueño tienen un impacto directo y posiblemente más inmediato en el rendimiento cognitivo, lo que podría explicar la correlación más fuerte observada en este estudio. Por lo tanto, los resultados refuerzan la necesidad de que los estudiantes tengan no solo una vida activa físicamente, sino también que se priorice un descanso adecuado, lo cual resulta fundamental para la consolidación de la memoria, el enfoque y el rendimiento académico general.

Según el objetivo específico 4 identificar la asociación que existe entre la actividad física y deporte y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció que hay un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.506 considerada como positiva y moderada. Este hallazgo es consistente con la investigación de Zhang et al. (12), que encontró que la realización diaria de ejercicio vigoroso está asociada con un mejor desempeño escolar. A su vez, su estudio mostró que las frecuencias más bajas de ejercicio se relacionaban con una mayor probabilidad de bajo rendimiento académico, lo que resalta la importancia de la actividad física intensa y frecuente para el rendimiento cognitivo y académica. Al igual que en el estudio de Zhang et al. (12), el presente estudio sugiere que un estilo de vida activo puede ser clave para potenciar el rendimiento académico en adolescentes.

Por otro lado, el estudio de Guimarães et al. (13) en España observó que la actividad física se asociaba con una mayor satisfacción corporal, autoestima y bienestar, aunque no encontró una relación significativa con el rendimiento académico. Sin embargo, en su investigación se destacó que aquellos que practicaban deportes en equipo o individuales tenían mejores promedios que quienes se dedicaban a actividades artísticas. Este hallazgo respalda la noción de que la práctica física no solo incide en el bienestar integral, sino que además repercute en el RA, aunque el tipo de actividad física y su frecuencia parecen jugar un papel importante. En esta línea, los resultados de Hernández et al. (15) en Colombia, que mostraron una correlación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico (0.830), respaldan los beneficios de incorporar el ejercicio físico como una estrategia pedagógica que mejora diversas funciones cognitivas, tales como atención, concentración y memoria. En resumen, la evidencia obtenida en este estudio, junto con los estudios previos, confirma la asociación positiva entre la actividad física y el desempeño escolar, sugiriendo que fomentar la actividad física regular debe ser considerado como una estrategia clave para mejorar los resultados escolares en los estudiantes.

Según el objetivo específico 5 identificar la asociación que existe entre el autocuidado y salud y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció que hay un vínculo directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 menor al 0.01 y la correlación de 0.595 considerada como positiva y moderada. Este hallazgo es consistente con los resultados de Lipa (20), quien en su estudio en Puno observó que un estilo de vida medianamente saludable fue predominante en los estudiantes, y aunque no se encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico según la prueba chi-cuadrada, los datos sugieren que factores como el estrés y la salud mental pueden influir indirectamente en el desempeño académico. Aunque el estudio de Lipa (20) concluyó que no había una relación directa, la correlación positiva observada en nuestro estudio resalta la importancia de los hábitos de autocuidado, como la gestión del estrés y la salud emocional, en la mejora del rendimiento académico.

Por otro lado, los resultados de Hernández et al. (15) en Colombia muestran una correlación significativa de 0.830 entre la actividad física y el rendimiento académico, respaldando la idea de que el autocuidado en su dimensión física tiene un impacto importante en las funciones cognitivas de los estudiantes. A pesar de que Hernández et al. (15) se centraron en la actividad física, sus conclusiones respaldan la idea de que el autocuidado general, que incluye el manejo adecuado de la salud física y mental, tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico. Este hallazgo sugiere que, al igual que la actividad física, otras prácticas de autocuidado, como la nutrición adecuada, el descanso y la gestión del estrés, pueden ser factores determinantes en el rendimiento académico, lo que está en línea con los resultados de nuestro estudio.

Según el objetivo específico 6 identificar la asociación que existe entre las relaciones interpersonales y el RA de alumnos del 5to de secundaria, se evidenció que hay un vínculo

directo entre los fenómenos con un p valor de 0.000 inferior al 0.01 y la correlación de 0.587 considerada como positiva y moderada. Este hallazgo destaca la importancia de las interacciones interpersonales y el apoyo emocional en el RA de los alumnos. Las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito familiar como entre pares, parecen incidir de forma notable en el bienestar general de los alumnos, lo que podría influir directamente en su desempeño escolar. Esto concuerda con los resultados obtenidos por Romero (18), en los que la presión familiar, en algunos casos, se relacionó con un rendimiento académico regular. Aunque el estudio de Romero (18) no profundizó en las relaciones interpersonales específicamente, su análisis sobre el entorno familiar destaca cómo factores como el apoyo o la presión familiar pueden impactar en el rendimiento de los estudiantes.

De manera similar, los resultados de Lipa y Valencia (16) también respaldan la correlación positiva moderada entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico. Aunque este estudio no se centró exclusivamente en las relaciones interpersonales, enfatiza el valor de mantener hábitos de vida equilibrados en general para mejorar el rendimiento escolar. Las relaciones interpersonales, al estar estrechamente vinculadas con el apoyo emocional, pueden ser un factor crucial para mantener la motivación y reducir el estrés, lo que favorece un mejor rendimiento académico. En conjunto, estos estudios indican que las relaciones interpersonales positivas, tanto en la familia como en el entorno social, pueden contribuir a un mejor rendimiento académico, lo cual está alineado con los hallazgos de este estudio.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Primera:** El estudio evidenció la existencia de una asociación significativa y directa entre el estilo de vida y el RA de los alumnos del 5to de secundaria, con una correlación de 0.573, considerada positiva y moderada. Esto indica que un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en el desempeño académico de los alumnos, y el vínculo es estadísticamente significativo con un p valor de 0.000 inferior al 0.01.
- Segunda:** En cuanto a la dimensión de alimentación y nutrición, se encontró una correlación moderada de 0.511 con el rendimiento académico, lo que resalta la importancia de una nutrición adecuada para potenciar el desempeño escolar. La significancia de 0.000 refuerza la relevancia de los hábitos alimenticios saludables como un factor clave en el rendimiento académico de los jóvenes.
- Tercera:** El análisis de la recreación y el manejo del tiempo libre mostró una correlación moderada de 0.523 con el rendimiento académico, lo que sugiere que el equilibrio adecuado entre estudio y esparcimiento influye positivamente en el éxito académico. Los resultados indican que las actividades recreativas son esenciales para el bienestar y rendimiento de los estudiantes, con una significancia de 0.000 que refuerza su impacto en el desempeño escolar.
- Cuarta** En relación al sueño y descanso, se halló una correlación de 0.544 entre las horas de descanso y el RE, subrayando la relevancia de un adecuado reposo para el rendimiento estudiantil. Un buen sueño influye directamente en la capacidad de concentración y aprendizaje, lo que fue respaldado por una

significancia de 0.000, confirmando su relevancia en el rendimiento académico.

Quinta La actividad física y la práctica de deportes mostraron una correlación moderada de 0.506 con el rendimiento académico. Este hallazgo resalta que un estilo de vida activo, mediante el ejercicio regular, tiene un efecto positivo en el rendimiento escolar. La significancia de 0.000 valida la relevancia del ejercicio corporal como elemento determinante para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes.

Sexta En cuanto al autocuidado y la salud, se encontró una correlación moderada de 0.595 con el rendimiento académico. Esto sugiere que los estudiantes que practican hábitos de autocuidado, como la higiene personal, la alimentación saludable y la gestión del estrés, tienen un mejor desempeño académico. La significancia de 0.000 refuerza la relevancia de estos hábitos para el rendimiento académico.

Séptima Finalmente, las relaciones interpersonales mostraron una correlación de 0.587 con el rendimiento académico, lo que destaca la importancia del apoyo social y las interacciones familiares y escolares en el rendimiento académico de los estudiantes. La significancia de 0.000 confirma que las relaciones interpersonales saludables son un factor clave para el éxito académico.

5.2 Recomendaciones

- Primera:** Se recomienda que el director y los docentes fomenten la ejecución de iniciativas formativas orientadas a favorecer hábitos de vida saludables en los estudiantes, abordando tanto la nutrición como las prácticas de recreación, deporte y autocuidado, para fortalecer su rendimiento académico, asimismo se debería de enfatizar la importancia del sueño y descanso en la salud de los estudiantes, incorporando estrategias que les ayuden a desarrollar hábitos de sueño adecuado. De igual modo deberían proporcionar herramientas y recursos sobre autocuidado y salud mental, fomentando la importancia de manejar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales, para que los estudiantes puedan desarrollarse en un ambiente académico saludable.
- Segunda:** Es esencial que se incorpore un enfoque educativo integral que incentive a los estudiantes a practicar una alimentación equilibrada, dado su impacto positivo en la concentración y rendimiento académico. Los docentes deben orientarse a enseñar la importancia de una buena nutrición y sus efectos en las habilidades cognitivas de los estudiantes.
- Tercera** Es recomendable que se desarrolle un programa que motive a los estudiantes a mantener una rutina de actividad física regular, incentivando el deporte como una estrategia de aprendizaje, pues está comprobado que la actividad física mejora la capacidad de concentración y memoria.
- Cuarta** Por último, se sugiere que la institución eduque a los estudiantes sobre la importancia de las relaciones interpersonales en su entorno académico,

favoreciendo un clima de colaboración y respeto, lo cual contribuiría significativamente a su rendimiento y bienestar emocional en la escuela. Así mismo organizar actividades recreativas y de manejo adecuado del tiempo libre, promoviendo la participación de los estudiantes, estas actividades pueden incluir talleres y deportes que fomenten la interacción social y el desarrollo físico.

5. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [Consultado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
2. Maniaci G, La Cascia C, Giammanco A, Ferraro L, Palummo A, Saia GF. The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Curr Psychol* [Internet]. 2021 ; 42(1) 5055-5061. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
3. Jiménez R, Dalmau J, Gargallo E, Arriscado D. Factors associated with academic performance in adolescents from La Rioja (Spain): lifestyle habits, health indicators, and sociodemographic factors. *Nutr Hosp* [Internet]. 2024 ;41(1):19–27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04599>
4. Aubertin M, Karelis A. Predictors of academic performance in high school students: The longitudinal ASAP study. *Int J Exerc Sci* [Internet]. 2022;15(4):616–31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.70252/ZAZQ9758>
5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. Impactos y oportunidades en la producción de alimentos frescos [Internet]. Caribe: Cepal; 2021 [Consultado 1 jun 2025] Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/98a311cd-e694-4ef6-bedc-2bf85f5eed7a/content>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022. [Internet]. Perú: INEI; 2023 [Consultado 2 jun 2025]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf

7. Vera D. Estilos de vida y calidad de vida de los alumnos de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7387>
8. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Chiclayo: Universidad Continental; 2022. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
9. Ríos L, Melgar C, Gómez M. Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública en Cahua, Lima, Perú. Rev Enferm Hered [Internet]. 2025;18(1):e5934. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/5934>
10. Gonzales M. La subalimentación afecta a 2.4 millones de peruanos: alerta de la FAO sobre el hambre en 2024 [Internet]. Infobae; 2025 [Consultado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/01/28/la-subalimentacion-afecta-a-24-millones-de-peruanos-alerta-de-la-fao-sobre-el-hambre-en-2024/>
11. Chen M, Li M, Cheng D. The impact of healthy lifestyle behaviors on academic achievement in junior high school students: A longitudinal mediation analysis of depressive symptoms [Internet]. Research Square. 2025; 1(1) 17-19. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-6332104/v1>
12. Zhang X, Zhang D, Yang X, Chen S. Cross-sectional association between frequency of vigorous physical activity and academic achievement in 214,808 adolescents. Front Sports Act Living [Internet]. 2024;6(1):1366451. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fspor.2024.1366451>

13. Guimarães J, Fuentes J, González J, Martínez M. Physical activity, body image, and its relationship with academic performance in adolescents. *Healthcare (Basel)* [Internet]. 2023;11(4) : 602. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11040602>
14. Maniaci G, La Cascia C, Giammanco A, Ferraro L, Palummo A, Saia G. El impacto de los estilos de vida saludables en el rendimiento académico de los adolescentes italianos. *Curr Psychol* [Internet]. 2023;42(1): 5055-5061. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
15. Hernandez E, Mendoza V, Llerena I. Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico. [Tesis para optar el grado de Maestría en Educación]. Colombia: Universidad de la Costa; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11323/9679>
16. Lipa C, Valencia N. Estilos de vida saludable y rendimiento académico de estudiantes de 5° de secundaria de una IE de Leoncio Prado, 2024. [Tesis para obtener el título de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte]. Lima: Universidad César Vallejo; 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/160829>
17. Canchos M, Valencia L. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Tupac Amaru II, San Pedro-2024. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2024. Disponible en: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2866?mode=full>
18. Romero C. Alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Oyón, 2023. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Nivel Secundaria Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos] Lima: Universidad Nacional José Faustino

- Sánchez Carrión; 2024. Disponible en:
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/10791>
19. Guevara O. Relación entre el nivel de actividad física y desempeño académico en estudiantes de educación secundaria, 2022. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/77dad944-481f-4bca-a447-f94ece0046fb>
20. Lipa L. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión narrativa. South Florida Journal of Development, 2023; 4(7), 2785–279. Disponible en: <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n7-018>
21. Reyna P, Loza M, Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021;37(1):3-4. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
22. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima. [Tesis para optar el grado académico de: maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15060>
23. Chalapud L, Molano N, Roldán E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación [Internet]. 2022;(44):477–84. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
24. Arévalo Á, Cruz F, Valencia Y, Peláez D, Rosero J. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enferm Investiga Investig Vincul

- Docencia Gest [Internet]. 2021;6(4):12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
25. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. ¿Qué es la nutrición y alimentación? [Internet]. España: Fondo de Desarrollo Regional (FEDER); 2020 [Consultado 10 jun 2025]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>
26. Foundation for Female Health Awareness. Alimentación Saludable para Adolescentes [Internet]. 2020 [Consultado 10 jun 2025]. Disponible en: <https://femalehealthawareness.org/es/alimentacion-saludable-para-adolescentes/>
27. Cincinnati Children's. Nutrición en adolescentes [Internet] Estados Unidos: Cincinnati Children's Hospital Medical Center; 2024 [Consultado 10 jun 2025]. Disponible en: <https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/a/adolescent>
28. Salazar J, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente [Internet]. Asociación Española de Pediatría. *Protoc diagn ter pediatr.* 2023;1(1):467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
29. Texas Heart Institute. Nutrición. Estados Unidos. [Internet] 2020 [Consultado 11 jun 2025]. Disponible en: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/>
30. Forecast. Plan de alimentación para la diabetes y una alimentación sana. *Revista Diabetes Forecast* [Internet] 2020 [Consultado 11 jun 2025]. Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/plan-de-alimentacion-para-la.html>
31. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. [Tesis para optar el

- grado de Licenciada en Nutrición] Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Société des produits Nestlé.  Actividad física, ejercicio o deporte?  Es lo mismo? [Internet]. Suiza: Recetas Nestlé; 2022 [citado el 10 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.recetasnestle.com.mx/escuela-sabor/ni%C3%B1os/actividad-fisica-ejercicio>
33. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] OMS; 2024 [Consultado 13 jun 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
34. Calpa A, Santacruz G,  lvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S, et al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2021;24(2):139–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
35. Stanford Childrens. Exercise and Adolescents [Internet] Estados Unidos: Stanford Medicine Children’s Health; 2025 [Consultado 13 jun 2025]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=exercise-and-adolescents-90-P04702>
36. Quiroz M, Gómez A, García C, Fonseca A, Jiménez R, Litardo A. Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional. Ciencia Latina [Internet]. 2024;8(1):4220–33. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9768
37. Hanco M, Carpio A, Laura Z, Flores E. Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. Comuni@cci n [Internet]. 2021;12(3):186–94. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.552>

38. Borja G, Martínez J, Barreno S, Haro O. Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *educareupelib* [Internet]. 2021;25(3):54–77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1509>
39. Suárez X, Castro N. Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Rev Psicol* [Internet]. 2022;40(2):879–904. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472022000200879&script=sci_arttext&tlng=pt
40. Rodríguez D, Ordoñez R, Hidalgo M. Determinantes del rendimiento académico de la educación media en el departamento de Nariño, Colombia. *Lect Econ* [Internet]. 2021;(94):87–126. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-25962021000100087&script=sci_arttext
41. Figueroa A, Molina S, Córdoba D, Narváz J, Benavides D, Solarte K. Modelo teórico de Dorothea Orem aplicado a algunas necesidades del paciente. *Bol Informativo CEI* [Internet]. 2021;8(3):176–7. Disponible en: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2887>
42. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Ene* [Internet]. 2022;16(2):12-15. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000200010&script=sci_arttext&tlng=pt
43. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Perú, Editorial San Marcos E I R Ltda; ISBN: 978-9972-38-344-1, 2019 p. 120-129.
44. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, p 371-374.

45. Castro J, Gómez L, Camargo E. La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura* [Internet]. 2023;27(75):140–74. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-921X2023000100140
46. Ortega C. ¿Qué es un estudio observacional? [Internet]. QuestionPro; 2020 [Consultado 20 jun 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-estudio-observacional/>
47. Ochoa J, Yunkor Y. El estudio descriptivo en la investigación científica. *Acta Jurídica Peruana* [Internet]. 2021;2(2). Disponible en: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>
48. Manterola C, Hernández-Leal MJ, Otzen T, Espinosa ME, Grande L. Estudios de Corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *Int J Morphol* [Internet]. 2023;41(1):146–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95022023000100146>
49. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. *Rev medica Sanitas* [Internet]. 2018;21(3):141–6. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
50. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 5ta edición. Ediciones de la U: Bogotá, Colombia; 2018. p. 261
51. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas – República; 2012. p. 113.

52. Mitjana L. Técnica de observación participante: tipos y características [Internet]. Pym Organization; 2025 [Consultado 20 jun 2025]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tecnica-observacion-participante>
53. Escobar J. Estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “El Carmelo” del distrito de Ancón, 2020. [Tesis para optar el Título Licenciada en Enfermería] Universidad Cesar Vallejo; 2021 Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62256/Escobar_CJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
54. Solis G, Alcalde G, Alfonso Farnós I. Ética en investigación: de los principios a los aspectos prácticos. An Pediatr (Barc) [Internet]. 2023;99(3):195–202. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1695403323001467>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria del Colegio Julio Cesar Escobar, Lima, 2025.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p> <p>Hipótesis Especifica Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión alimentación y nutrición y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión recreación y manejo de tiempo libre y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.</p>	<p>V1: Estilo de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición - Recreación y manejo de tiempo libre - Sueño y descanso - Actividad física y deporte - Autocuidado y salud - Relaciones interpersonales <p>V2: Rendimiento académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento 	<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Método y diseño de Investigación Método hipotético - Deductivo</p> <p>Diseño no experimental de corte transversal</p> <p>Población y muestra 140 alumnos del 5to de secundaria del Colegio Julio Cesar Escobar, Lima, 2025</p> <p>Muestra 103 alumnos del 5to de secundaria del Colegio Julio Cesar Escobar, Lima 2025</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos Cuestionario</p>

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión sueño y descanso y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?

Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto?

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión autocuidado y salud y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

Hi: Existe relación significativa entre el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

N°	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN				
1	Desayunas todos los días.			
2	Almuerzas todos los días.			
3	Cenas todos los días			
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)			
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.			
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día			
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario			
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día			
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana			
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados			
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras			
12	Tomas refrescos o jugos embotellados			
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.			
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.			
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.			
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer			
17	Consumes leche o productos lácteos a diario			
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario			
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario			
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.			
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria			
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales			
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)			
24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día			
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos			
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos			
SUEÑO Y DESCANSO				
27	Te da sueño durante el día.			
28	Sueles traspasar por trabajo o tareas			
29	Te es difícil conciliar el sueño			
30	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte			
31	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).			
32	Duermes bien y te levantas descansado			

33	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida			
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
34	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.			
35	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)			
36	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento.			
37	Caminas por lo menos 15 minutos al día.			
38	En el recreo practicas algún deporte.			
AUTOCAUIDADO Y SALUD				
39	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)			
40	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.			
41	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año			
42	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero			
43	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física			
44	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer			
45	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día			
46	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.			
RELACIONES INTERPERSONALES				
47	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.			
48	Sueles decir buenos días, gracias, perdón			
49	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia			
50	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros			
51	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)			
52	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio			
53	Sueles sentirte solo, deprimido			

Fuente: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62256/Escobar_CJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

FICHA DE COTEJO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Estudiante	AD: Logro deseado (18-20 puntos)	A: Logro esperado (15-17 puntos)	B: En proceso (11- 14 puntos)	C: Inicio 0-10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
.....				
103				

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 07 de agosto del 2025.

Autor Responsable:
Raquel Jessica LUCANA YUCRA

Exp. N°: 1946-2025

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** el siguiente proyecto de Investigación:

Proyecto Titulado: "Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto, Lima, 2025", con fecha 30/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

Raquel Jessica LUCANA YUCRA

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:

- La vigencia de la aprobación es 24 meses a partir de la emisión de este documento.
- Toda enmienda deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,

Mg. Angélica Karina Misaña Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Ancoipa 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820
Correo: comite.etica@unwtenemdu.pe

Anexo 4: Formato de consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Raquel Jessica Lucana Yucra

Título: “Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria del Colegio Nacional Mixto, Lima, 2025”.

Propósito del estudio

Invitamos a participar a sus hijos en un estudio llamado: “Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto, Lima, 2025”. Este es un estudio desarrollado por la investigadora Raquel Jessica Lucana Yucra de la Universidad Privada Norbert Wiener. El objetivo de este estudio es determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria. Su ejecución ayudará a/permitirá conocer si existe relación entre las variables del estudio.

Procedimientos

Si usted permite que su menor hijo participe en este estudio, se le realizará lo siguiente:

Responderá las preguntas de la encuesta.

Se tendrá acceso a sus notas del último trimestre de manera general.

Riesgos

Su participación en el estudio no supone riesgo, es completamente voluntaria y puede negarse al uso de su información.

Beneficios

Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual) que le puede ser de mucha utilidad respecto a la mejora del estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria.

Costo e incentivos

La participación no tiene ningún costo.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derecho del paciente

Si su menor hijo se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Raquel Jessica Lucana Yucra al número 922178830 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 924569790. E-mail comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi menor hijo participe en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También, entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante
Nombre:
DNI:

Investigador
Nombre:
DNI:

Anexo 5: Asentimiento Informado

Título de proyecto: Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025

Hola mi nombre es RAQUEL JESSICA LUCANA YUCRA y estudio en la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un Colegio Nacional Mixto de secundaria, Lima, 2025 y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en solo resolver la encuesta de estilos de vida y se consultarás tus notas de colegio para evaluar tu rendimiento académico.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el rendimiento académico de alumnos del 5to de secundaria de un colegio nacional mixto.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento: _

(*firma*)

Fecha: _____ del 2025

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

INSTITUCION EDUCATIVA
JULIO CESAR ESCOBAR
UGEL 01 - LIMA SUR

"AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMIA PERUANA"

San Juan de Miraflores, 28 de agosto del 2025

Señorita:
Raquel Jessica Lucana Yucra
Presente. –

ASUNTO: AUTORIZACION PARA APLICACIÓN D ESTUDIO DE CAMPO

REF. : Carta N° 0153-2025-SG-UPNW-CP

Me dirijo a usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que mi dirección autoriza la recolección de datos para el proyecto de su tesis titulada "Estilo de vida y rendimiento académico de alumnos de quinto de secundaria de un colegio nacional mixto en el presente año 2025", previa coordinación con la Trabajadora Social de nuestra institución

Atentamente,

DIRECTORA
LE JULIO CESAR ESCOBAR

Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin

REVISIÓN

LUCANA_YUCRA_RAQUEL_JESSICA_TESIS_ESTILO_DE_VI...

-  My Files
-  My Files
-  Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old:::14912:526019331

Fecha de entrega

10 nov 2025, 4:15 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 nov 2025, 4:30 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

REVISIÓN LUCANA_YUCRA_RAQUEL_JESSICA_TESIS_ESTILO_DE_VIDA_Y_RENDIMIENTO_ACADEM....docx

Tamaño del archivo

1.0 MB

85 páginas

16.932 palabras

93.680 caracteres



Página 2 de 88 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trrcoid:::14912-526019331




11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- ▶ Trabajos entregados

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Evidencias fotográficas






14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	6%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2021-07-31	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	uwiener on 2024-04-05	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2024-10-04	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-19	<1%
8	Trabajos entregados	uwiener on 2023-10-26	<1%
9	Trabajos entregados	uwiener on 2024-08-29	<1%
10	Publicación	Santiago Camacho, Marysabel. "Estrés, Regulación Emocional Cognitiva y Autoefi...	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Nacional Autonoma de Chota on 2023-08-14	<1%