

# Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia

## *Lifestyles and academic performance in students of Uniciencia University in Bucaramanga, Colombia*

Guillermo Andrés Sáez Abello<sup>1</sup> ; Valentín Sierra Arias<sup>2</sup> ;  
Lynda Louise Laurin<sup>3</sup> ; Andrés Mauricio Ariza Viviescas<sup>\*4</sup>  &  
Paula Andrea Mora Pedreros<sup>5</sup> 

<sup>1</sup> Centro de capacitación e investigación EducaTKD, Manizales, Colombia; <sup>2</sup> Centro de Alto Rendimiento L3 performance, Texas, Estados Unidos; <sup>3</sup> Centro de Alto Rendimiento L3 performance, Texas, Estados Unidos;

<sup>4</sup> Centro de capacitación e investigación EducaTKD, Bucaramanga, Colombia;

<sup>5</sup> Fundación Universitaria de Popayán, Colombia.

### Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, en estudiantes de la Universidad Uniciencia en Bucaramanga, Colombia. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, y de alcance descriptivo-correlacional realizado en estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y 21 años. Se aplicaron dos instrumentos denominados: cuestionario Fantástico, el cual evalúa el Estilo de vida. Para el rendimiento académico se utilizó una escala de evaluación de 1.0 a 5.0 con un 60% de exigencia proporcionada por la institución educativa. **Resultados:** Las mujeres poseen una tendencia hacia un estilo de vida superior en relación con sus contrapartes los hombres. Se pudo identificar que los promedios más altos los obtuvieron los estudiantes de la facultad de ingeniería en sistemas y que las mujeres poseen promedios superiores frente a los hombres. Se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas en la dimensión de la familia. **Conclusiones:** Finalmente, se pudo determinar que no existe una conformidad en la relación de

\* Autor para correspondencia: Andrés Mauricio Ariza Viviescas.  
Correo electrónico: andrecio1@hotmail.com

los estilos de vida y el rendimiento académico en esta población, adicionalmente se pudo identificar una relación fuerte y estadísticamente significativa en la dimensión familia y el promedio académico en ambos sexos; por lo que se puede concluir que fuertes lazos familiares, relaciones sanas y adecuadas en este contexto puede favorecer el rendimiento académico.

**Palabras clave:** Rendimiento académico, cuestionario, estudiantes universitarios, estilos de vida

### **Abstract**

**Objective:** To determine the relationship between lifestyles and academic performance in students of the Uniciencia University in Bucaramanga, Colombia. **Methodology:** Study of quantitative approach, and descriptive-correlational scope carried out in a population of students belonging to the Uniciencia University with ages between 18 and 21 years. Two instruments are applied called: Fantastic Questionnaire, which evaluates the Lifestyle. For academic performance, an evaluation scale of 1.0 to 5.0 was obtained with a 60% requirement provided by the educational institution. **Results:** Women have a tendency towards a superior lifestyle in relation to their male counterparts. It was possible to identify that the highest averages were acquired by the students of the systems engineering faculty and that women have higher averages compared to men. Positive and statistically significant correlations were observed in the family dimension. **Conclusions:** Finally, it was possible to determine that there is no conformity in the relationship between lifestyles and academic performance in this population, in addition, a strong and statistically significant relationship could be identified in the family dimension and the academic average in both sexes; so it can be concluded that strong family ties, healthy and adequate relationships in the family and social environment can favor greater academic performance.

**Keywords:** Academic performance, questionnaire, university students, lifestyles

## **INTRODUCCIÓN**

Desde hace bastante tiempo en literatura se han estudiado los estilos de vida (EV) desde diferentes Perspectivas, ámbitos, contextos y muestras poblacionales, todo con el fin de comprender los comportamientos de las diferentes personas y como estos influyen en las diversas circunstancias en las que estas se ven envueltas. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020) Los EV son entendidos como todo el conjunto de conductas, hábitos, costumbres y actitudes que adopta cada individuo; y en función de la manera en cómo los practique, proveerán de bienestar y desarrollo individual positivo para su vida o muy por el contrario pueden llegar a repercutir negativamente en los diferentes aspectos de esta. (Farhud, 2015; Diez y López, 2017; Fernández, Quiñones *et al.* 2020)

Añadiendo a lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a los EV como una forma de vivir fundamentada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las relaciones con los demás y las condiciones de vida sociales, económicas, culturales y ambientales de cada persona. (OMS, 1999) En este sentido, un estilo de vida saludable es un proceso que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas positivas de los individuos y grupos poblacionales, que conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas en busca de alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria. (Campo, 2016) Por lo que, de acuerdo con los diferentes escenarios y circunstancias en las que se vea implicada una persona, se conseguirán que estos EV se vean fuertemente modificados.

Refiriéndose al contexto universitario, este periodo supone un cambio trascendental en la vida del estudiante, ya que en esta etapa el universitario debe decidir sobre su formación profesional la cual podrá determinar en el futuro sus condiciones de vida. (Diez y López, 2017) Los múltiples cambios en el EV que se producen al ingresar en la universidad, sumado a otros factores, pueden llegar a impactar la salud y el bienestar, tanto física como mental de los estudiantes y, por lo tanto, su rendimiento y éxito académico de forma positiva o negativa de acuerdo con los patrones y conductas que los identifican. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020; Diez y López, 2017; Muñoz y Uribe, 2014)

El rendimiento académico en los estudiantes es comprendido como el cumplimiento de objetivos académicos, logro de las competencias o propósitos establecidos en una asignatura o curso de un determinado programa que está tomando el alumno en un momento en particular. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020) Este indicador se ha limitado a la expresión de una valoración de carácter cuantitativo o cualitativo. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020; García, 2011) Además, el rendimiento académico, fuera de los requisitos fijados por los programas de estudio, es consecuencia de un conjunto de factores causales procedentes de estructuras más amplias y complejas, vinculadas a las condiciones familiares, socioeconómicas, culturales y políticas de un estudiante. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020) Si bien el rendimiento académico es una valoración de las capacidades del estudiante, expresados mediante un sistema de calificaciones, también existe un resultado no numérico que se expresa en la resolución de problemas personales, desarrollo de la vida profesional, familiar y social además de las distintas adversidades que se les puedan llegar a presentar en el futuro. (Vera, 2019) El estudio del rendimiento académico resulta fundamental ya que proporciona una mirada y seguimiento del desempeño de los estudiantes con la finalidad de determinar los factores que influyen en el mismo, y así tomar las decisiones más adecuadas en pro de su mejora y así lograr un mejor desarrollo profesional (García, 2011; Musa y Haque, 2017)

En este mismo sentido, muchos autores han demostrado que la adopción de ciertos EV por parte de los estudiantes influye en su rendimiento académico. (Fernández, Quiñones

et al. 2020; Capdevila, Bellmunt *et al.* 2015; Canova, 2017) Ya que el segmento social universitario en su mayoría está constituido por adolescentes y jóvenes, y es en esta etapa de la vida donde ellos pueden aprender o reforzar los comportamientos saludables o perjudiciales para su salud y bienestar, que a su vez son extrapolables en otros contextos y ámbitos, como el familiar, social, laboral y educativo. (Vera, 2019) Adicionalmente, Los jóvenes en esta etapa, experimentan diversos factores de riesgo simultáneamente, como por ejemplo (abuso de sustancias, comportamiento asocial, eventos desfavorables en su entorno familiar, personal, estudiantil y laboral), lo que en consecuencia genera un índice acumulado de exposición que caracteriza a los jóvenes como grupo poblacional vulnerable. (Lara, Saldaña, et al. 2015)

Una de las principales problemáticas identificadas es que ciertos EV inadecuados y que se han estudiado a través de la literatura podrían explicar el bajo rendimiento de los estudiantes. Patrones de conducta y hábitos no saludables pueden llegar influir negativamente en el EV, y ocasionar problemas que pudieran verse reflejados en el estado de salud y, a su vez, repercutir en su rendimiento académico lo que en consecuencia puede llevarlos a fracasar en su carrera académica y en un futuro, en su vida profesional. (Durán, Crovetto, et al. 2017; Hidalgo, Ramírez *et al.* 2017) En contraparte con lo anterior, adoptar un estilo de vida saludable, adecuado y ciertos comportamientos favorables pueden aportar bienestar y un mejor estado de salud, algunos como optar por una alimentación sana y equilibrada, relaciones saludables con la familia, además de realizar actividad física de manera regular; no solo previene las enfermedades, sino que también proporciona beneficios en el desempeño académico. (Capdevila, Bellmunt *et al.* 2015; Lange y Vio, 2006; Cara, Cara *et al.* 2021) Una alimentación equilibrada y rica en alimentos de alto valor nutricional es importante para la armonía, no solo física sino también mental y social. Una buena alimentación no solamente contribuirá a mejorar la salud de los estudiantes universitarios, sino también a potenciar sus rendimientos cognitivos y operativos, y por ende su desempeño académico. (Lange y Vio, 2006; Cara, Cara et al. 2021; Rizo, Gonzales, *et al.* 2014) Asimismo, autores como Cáceres, 2017 manifiestan que unos hábitos de vida saludable, como la adecuada nutrición y una buena condición física, pueden contribuir positivamente en la mejora de los objetivos de aprendizaje. (Cáceres, 2017) Por otro lado autores como Campos (2010) indican que altos niveles de estrés provocan un impacto negativo en el aprendizaje, adicionalmente este mismo autor sugiere que una buena calidad de sueño es esencial para el aprendizaje. Por lo anterior comentado, se ha podido entrever que las múltiples dimensiones ligadas a los estilos de vida pueden llegar a jugar un papel fundamental en el éxito académico.

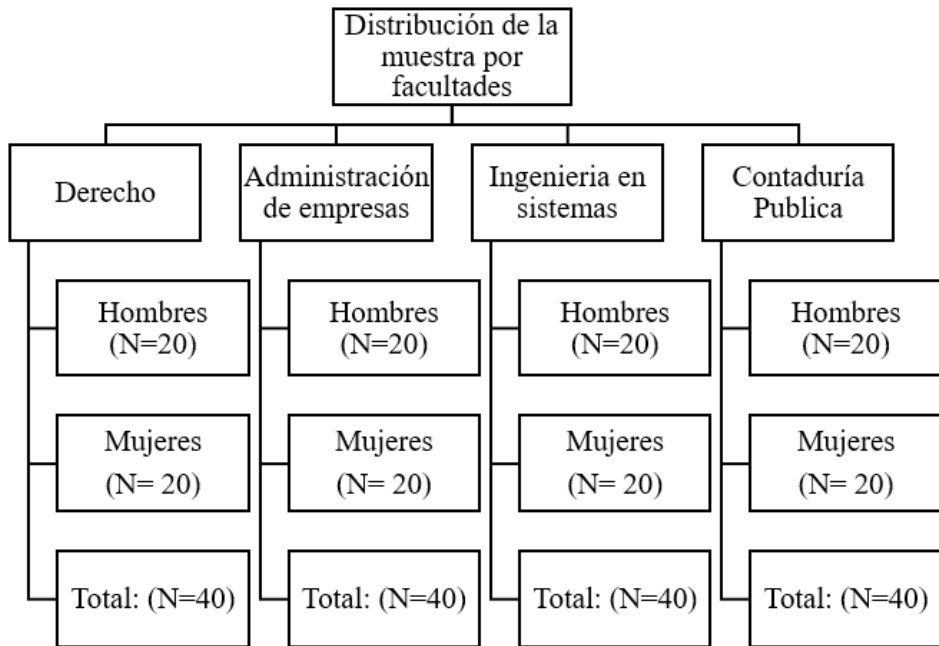
En este orden de ideas, se ha demostrado en diversas investigaciones que un buen estilo de vida mejora el rendimiento académico, sustentados en que las capacidades y motivaciones para el conocimiento, están sobre las actitudes asociadas a una buena salud y por tanto un buen estilo de vida, además múltiples autores motivan a desarrollar

investigaciones en diferentes grupos poblacionales, esto con el fin de seguir identificando problemáticas y desarrollar soluciones de cara a mejorar el bienestar, la calidad de vida, y el desempeño académico y profesional, de los estudiantes. (Fernández, Quiñones et al. 2020; Diez y López, 2017; Lara, Saldaña *et al.* 2015) Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio es Determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, en estudiantes de la Universidad Uniciencia en Bucaramanga, Colombia. Así como determinar si las dimensiones de actividad física, nutrición y relaciones familiares tienen algún tipo de influencia en el desempeño académico.

## **METODOLOGÍA**

Para el diseño de esta investigación se optó por un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, realizado en una población de estudiantes universitarios. Para la muestra, Por la disposición de la universidad y el sexo, con una muestra intencionada, correspondiente a los programas por posibilidad de acceso. Esto, con el objetivo de tomar muestras representativas que consideren máximos de muestra que disminuyan el error, tamaño de la muestra 160 individuos estudiantes, definiéndose con un muestreo probabilístico intencional por subpoblaciones con afijación uniforme. (Ospina, 2001) En la tabla 1, se identifica la distribución de muestras con error de ( $\pm 5\%$ ) por pregrados.

**Gráfico 1.** Distribución de la muestra por facultades de la universidad



Fuente: Autor

Cabe aclarar que, el diseño muestral al azar por cada estrato (muestreo aleatorio simple), se inspiró en la determinación del tamaño del muestreo al azar por etapas: en la primera etapa se seleccionaron los programas de cada uno de los pregrados incluidos en el estudio, y en la siguiente etapa se seleccionaron de forma aleatoria un semestre de cada programa y cada semestre se evaluó intencionadamente, a modo de tómbola. (Ospina, 2001) En caso de que haya más de un grupo por semestre se seleccionara al azar. (Ospina, 2001) Para los criterios de inclusión se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: Estudiantes matriculados en la Institución de Educación Superior de la Universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga, Colombia del año 2019 en programas regulares de pregrado presencial. Edad entre 18 y 21 años. Y para los criterios de exclusión: Estudiantes matriculados en Instituciones de Educación Superior externas a la Universidad Uniciencia en programas regulares o de pregrado a distancia, virtuales o de posgrado. Edad mayor de 21 años y menor de 18 años. No haber diligenciado completa y correctamente el consentimiento informado.

## PROCEDIMIENTO

En primera instancia se desarrolló una reunión con funcionarios de las universidades, con la intención de comprometer a las partes interesadas en la ejecución del proyecto. Una vez definido el muestreo y las instituciones participantes, se socializó la propuesta investigativa con cada uno de los directivos encargados de las instituciones educativas de la universidad participante.

Prueba piloto con grupo de apoyo de las evaluaciones: Posterior a la capacitación se realizó una prueba piloto en el manejo de los instrumentos a las personas que ayudarán en el proceso de recolección de información. Una vez obtenido la autorización para el desarrollo del proyecto por parte de la universidad, se procedió a diligenciar el consentimiento y asentimiento informado y posteriormente se realizó la diligencia del registro académico de evaluación promedio de los sujetos pesquisados respecto del rendimiento académico, luego se aplicó el cuestionario de estilos de vida y también se evaluarán las variables sociodemográficas.

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el cuestionario fantástico para los EV y el promedio total acumulado del semestre anterior para el rendimiento académico. El cuestionario Fantástico permite identificar y medir los EV de una población en particular mediante 30 ítems que tiene en cuenta diez esferas tales como la familia y amigos, la actividad física, nutrición, tabaco y sustancias tóxicas, alcohol y otras drogas, Sueño/estrés, Trabajo/ Tipo de personalidad, Introspección, comportamientos de salud y sexual, y otros comportamientos. (López, Sueldo, *et al.* 2016; Beltran, Bravo *et al.* 2020; López, Rodríguez *et al.* 2000) Dicho cuestionario presenta tres alternativas de respuesta que tienen un valor numérico de 0, 1 o 2; al sumar todos los valores de cada uno de los dominios y multiplicarlos por dos, se obtiene el valor correspondiente para cada dominio. La suma de todos los puntos resultantes de todos los dominios permite llegar a una puntuación total que clasifica a los participantes en un rango de 0 a 120 puntos; el instrumento permite calificar el estilo de vida de los participantes en un baremo de cinco niveles: existe peligro= < 39 puntos; malo= 40 a 59 puntos; regular= 60 a 69 puntos; bueno= 70 a 84 puntos; y excelente = 85 a 120. (Beltran, Bravo *et al.* 2020) El promedio académico se evaluó mediante una valoración de la escala de 0.0 a 5.0.

### Consideraciones éticas

Según el Ministerio de salud de Colombia, resolución 8430 de 1993 la presente investigación científica se cataloga como: “Riesgo Mínimo”. ya que se emplearán pruebas de evaluación no invasivas, que no atentan contra la integridad física y moral de los universitarios participantes del estudio. (Ministerio de Salud de Colombia, 1993) Adicionalmente esta investigación cumplirá con los principios enunciados en la declaración de Helsinki 2013.

(World Medical Association, 2013) Por lo tanto, los participantes del estudio deben autorizar su participación en este estudio a través de la firma del consentimiento informado enviado de manera digital, en el cual se informó el propósito de la investigación, los procedimientos que se iban realizar, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos a de cada participante. Los estudiantes participantes tendrán la posibilidad de retirarse voluntariamente en cualquier fase del proceso de evaluación.

### **Análisis estadístico**

Para el análisis estadístico todos los datos fueron digitados en un excel y posteriormente trasladados al software estadístico SPSS Versión 25. Se realizó una prueba de normalidad para establecer la distribución de las variables. Las variables de acuerdo con distribución normal fueron expresadas en promedios por facultad. Para la relación entre variables se utilizó la prueba de correlación de Pearson y se estableció el nivel de significancia del  $p < 0,005$ . Cabe destacar que los estilos de vida se tomaron como variable continua y no categórica en correspondencia con la puntuación obtenida tanto para el estilo de vida en general como las dimensiones de interés.

### **Resultados**

En la tabla 2 se puede observar el promedio de los resultados del test fantástico, de acuerdo con lo obtenido, las mujeres tienen una tendencia a un estilo de vida superior, en relación con sus contrapartes los hombres, asimismo se pudo identificar que las mujeres de la facultad de derecho, y los hombres de contaduría pública obtuvieron las puntuaciones más altas en el cuestionario de estilos de vida.

Los resultados aquí expuestos muestran el promedio de puntuación en cada una de las dimensiones del cuestionario fantástico en los estudiantes, lo cual la sumatoria y su respectivo resultado son multiplicados por 2 para dar como resultado la puntuación total del estilo de vida.



**Tabla 1.** Promedio del estilo de vida y puntuación total en cada una las dimensiones del cuestionario fantástico en estudiantes universitarios

Dimensiones	Derecho		Administración de empresas		Ingeniería en sistemas		Contaduría Pública	
	M	F	M	F	M	F	M	F
Familia	3,2	4,0	3,5	3,9	3,8	4,6	3,4	3,3
Actividad física	5,5	6,0	4,0	3,8	3,5	5,2	4,1	3,9
Nutrición	5,0	6,0	3,5	4,5	3,8	4,8	3,6	4,0
Tabaco	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Alcohol y otras drogas	8,1	12	10	10,9	9,8	9,9	10	10
Sueño y Estrés	4,0	6,0	6,0	6,0	5,9	5,2	6,0	6,0
Trabajo y Tipo de Personalidad	4,8	6,0	6,0	4,9	4,5	6,0	4,4	5,3
Introspección	4,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,8	6,0	6,0
Control de La salud y Conducta sexual	2,9	6,0	6,0	6,0	4,2	6,0	6,0	6,0
Otras conductas	3,0	4,0	2,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Puntuación Total del estilo de vida	89	120	102	108	99	109	103	105

**Nota:** M= masculino F= femenino

Como se había indicado con anterioridad, el rendimiento académico fue medido de acuerdo con el promedio ponderado de notas de cada una de las materias en el semestre anterior al que se encontraban cursando tanto es hombres como en mujeres, en una escala de valoración de (0,0 siendo el mínimo valor de promedio y 5,0 siendo el máximo). Se pudo identificar que los promedios más altos los obtuvieron los estudiantes de la facultad de ingeniería en sistemas y que las mujeres poseen promedios superiores frente a los hombres.

**Tabla 2.** Promedio de resultados del rendimiento académico. Medición del promedio académico masculino y femenino respecto las carreras en la universidad

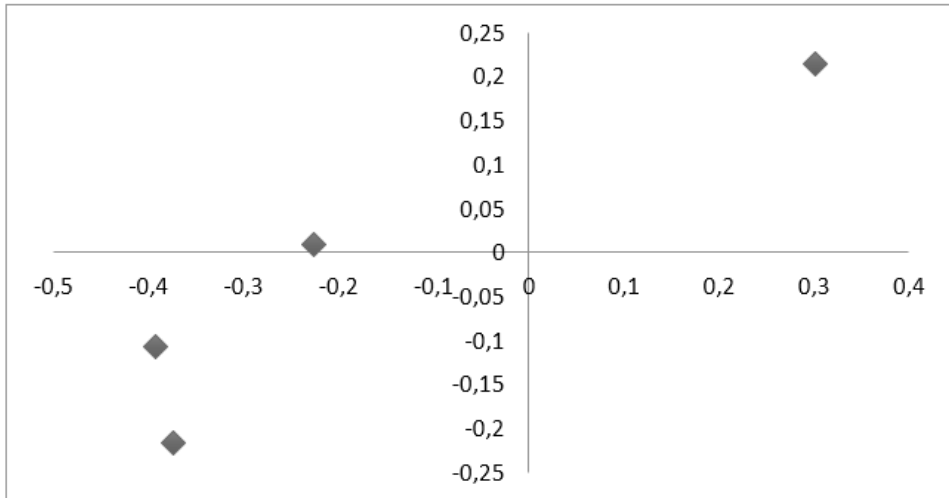
<b>Rendimiento Académico</b>	$\bar{x}$ Masculino	$\bar{x}$ Femenino
Derecho	3,7	3,9
Administración de empresas	3,7	3,8
Ingeniería en sistemas	4,0	4,1
Contaduría publica	4,0	4,0
D. Estándar	0,09	0,05

El grafico 1 y en la tabla muestra el EV respecto el rendimiento académico en ambos sexos de las variables acorde a la carrera profesional mediante el coeficiente de Pearson. Se obtuvieron relaciones tanto positivas como negativas en ambos sexos; sin existencia de una homogeneidad.

**Tabla 3.** Correlación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios

<b>Correlaciones</b>	<b>Estilos de vida y rendimiento académico</b>	
	Hombres	Mujeres
Carreras		
Derecho	0,301	0,213
Administración de empresas	-0,226	0,009
Ingeniería	-0,393	-0,107
Contaduría publica	-0,374	-0,217

**Gráfico 2.** Correlación entre el rendimiento académico y los estilos de vida en estudiantes Universitarios.



En la tabla 5 se puede identificar una correlación mediante el coeficiente de Pearson, con una significancia establecida de  $p > 0,005$  en las variables de interés de este estudio (Familia, Actividad física y nutrición) y el promedio académico. Se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas en las dimensiones familia tanto en hombres como mujeres de la facultad de derecho, así como también en hombres de ingeniería en sistemas y en las mujeres de contaduría pública, lo que permite sugerir que la Familia es un factor influenciador en el rendimiento académico.

**Tabla 4.** Relación del promedio académico y las dimensiones de interés en estudiantes universitarios

Dimensiones	Promedio académico							
	Derecho		Administración de empresas		Ingeniería en sistemas		Contaduría Pública	
	Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P	
	M	F	M	F	M	F	M	F
<b>Familia</b>	0,614 (0,004)*	0,639 (0,002)*	0,457 (0,043)	0,552 (0,012)	0,753 (0,000)*	0,509 (0,022)	0,588 (0,006)	0,762 (0,000)*
<b>Actividad física</b>	0,414 (0,070)	0,393 (0,086)	0,327 (0,160)	0,033 (0,892)	0,051 (0,012)	0,519 (0,019)	0,405 (0,076)	0,591 (0,006)
<b>Nutrición</b>	0,427 (0,060)	0,431 (0,058)	0,149 (0,531)	0,331 (0,154)	0,132 (0,579)	0,151 (0,526)	0,252 (0,283)	0,065 (0,786)

## DISCUSIÓN

El propósito principal de este estudio era determinar la relación entre el promedio académico con los estilos de vida en universitarios, y de acuerdo con las hipótesis planteadas identificar si las dimensiones de actividad física, familia y nutrición influían de alguna manera en el desempeño académico en esta población. Se pudo identificar que no existe un consenso en cuanto a la relación del promedio académico y el estilo de vida, ya que existen relaciones tanto positivas como negativas; Sin embargo, si se logró identificar una relación estadísticamente significativa en lo que respecta a las relaciones familiares y el promedio académico, lo que sugiere que unas relaciones saludables en el entorno familiar pueden llegar a favorecer un mayor desempeño académico.

Lo anterior lo han sustentado diversos autores, los cuales indican que el rendimiento académico universitario es dependiente del contexto en el que se desarrolle la familia y el universitario, puesto que es fundamental la percepción que los jóvenes estudiantes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia dirigida hacia ellos, la sensación del apoyo que la familia les proporciona, la percepción de los padres de sus éxitos y logros académicos, sus expectativas futuras, la comunicación y acompañamiento constante con los estudiantes y su preocupación por ellos. (Velázquez y Soriano, 2006; Gúzman y Pacheco, 2014) de igual manera, también es relevante la manera en que percibe el estudiante su ambiente familiar, la dinámica de las relaciones, la importancia que sus padres le dedican al

estudio en casa, a los trabajos en equipo, al tiempo que pasa en la universidad, al apoyo de los padres, y a su percepción acerca de las capacidades, fortalezas y habilidades de los hijos. Adicionalmente El contexto familiar del estudiante determina los aspectos socioeconómicos y culturales que llegan a influir en el desarrollo personal y educativo. La actitud que los familiares transmiten a sus hijos hacia la educación, la cultura, los docentes y la universidad en general ejerce gran influencia en su proceso académico. Velázquez y Soriano, 2006; Guzmán y Pacheco, 2014; Oliva y Palacios, 2013)

Añadiendo a lo anterior, una investigación realizada por Garbanzo, 2007 obtuvieron los siguientes resultados con respecto a las relaciones familiares: Un 48 % de los universitarios manifiesta que la falta de comunicación dentro de la familia es el principal factor que afecta el rendimiento académico; un 14 %, lo relaciona a cuestiones económicas; en tanto que el 10 %, con la influencia de la separación de los padres y el 7 % al no convivir con ellos dentro de un mismo hogar. (Velázquez y Soriano, 2006; Garbanzo, 2007) Por otro lado, las dimensiones de la actividad física y la nutrición no mostraron una relación fuerte con el promedio académico; esto anterior se puede denotar en las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en estas dimensiones, ya que no son tan adecuadas.

Nuestros hallazgos están en consonancia al compararse con un estudio realizado en Universitarios Cubanos, dentro del cual determinaron que no existe una relación marcada de los estilos de vida en general y el rendimiento académico; sin embargo y en contraparte con nuestros resultados, estos autores identificaron una influencia de la dimensión actividad física en el rendimiento académico. (Fernández, Quiñones *et al.* 2020) Por otro lado los autores como, Martínez *et al.* (2017), y Valderrama, Zúñiga *et al.* (2017), quienes en sus respectivos estudios encontraron que sí hay relación significativa entre los estilos de vida y rendimiento académico, mientras que muy por el contrario Pari en el 2012 encontró correlaciones negativas entre estas dos variables, por lo que se puede interpretar que no hay una constante en la literatura, y que el rendimiento académico, puede que se beneficie o no del estilo de vida y puede que existan otro tipo de factores que influyan en el desempeño de este que deben seguir estudiándose.

En esta investigación se encontró que la gran mayoría de la muestra presentan un estilo de vida saludable observándose puntuaciones superiores a 80 puntos en el cuestionario fantástico, lo cual denota puntuaciones más altas a las identificadas por otro estudio realizado en estudiantes de enfermería Peruanos donde los cuales solo un 45 % presentaron un estilo de vida adecuado (Mendoza, 2007); además nuestros hallazgos siguen siendo superiores comparados con el trabajo Garate (2013), quien evaluo estudiantes universitarios de psicología, donde mayor porcentaje de estos correspondientes a un 68 % tuvieron estilos de vida no saludables frente a un 32 % con estilos de vida saludables. Por otra parte, las puntuaciones de este estudio son similares con García (2011) y Aguilar (2012), donde García encontró que un 87 % de los estudiantes de Medicina mantienen estilos de vida

adecuados y solo un 13 % poseen estilos de vida inadecuados, además Aguilar menciona que los estilos de vida saludable predominaron sobre las no saludables en los adolescentes evaluados en su investigación.

En la mayoría de estudios comparados se encuentra que los estudiantes universitarios presentan inadecuados estilos de vida, en especial los hombres caracterizados por una elevada prevalencia de malnutrición por exceso de alimentos de bajo valor nutricional, consumo elevado de tabaco y alcohol, baja actividad física, consumos ínfimos de frutas, verduras, y leguminosas, además problemas en las relaciones familiares, alta prevalencia de estrés, insomnio, somnolencia diurna, y una cantidad de sueño inadecuada. (Velázquez y Soriano 2006; Guzmán y Pacheco, 2014; Díaz, Martínez, *et al.* 2017; Valderrama y Zúñiga, 2017) Lo cual difiere con lo obtenido en este estudio, ya que esta población universitaria no presenta hábitos inadecuados.

Con respecto al rendimiento académico, la mayoría de los estudiantes obtuvieron promedios aceptables, siendo superiores al 60 % de exigencia de la institución. Lo obtenido en esta intervención al ser comparados con otras investigaciones resultan ser: superiores con respecto al estudio de Macahuay *et al.* (2014) quienes reportaron estudiantes con rendimiento académico regular un 64 % y bueno 30 %, y similares con García (2011) encontró un 75 % con rendimiento académico bueno, y un 8 % en el rango de excelente.

Muchos autores han demostrado a través de sus estudios que adoptar ciertos estilos de vida tienen influencia sobre el rendimiento académico, así Cedillo *et al.* (2017), Cáceres (2017), refieren que la actividad física aumenta la concentración de los estudiantes y mejora el rendimiento académico, además, Cedillo *et al.* 2017 mencionan que la calidad de la dieta se relaciona con un buen o mal rendimiento académico; sin embargo nuestro estudio no encontró relación entre estas variables en esta población.

En relación con las diferencias por sexo en el rendimiento académico, se determinó que los hombres obtuvieron un menor rendimiento académico, esto anterior es similar con respecto a otros estudios. (Estos patrones diferentes entre sexos. (Cara, Cara *et al.* 2021; Carcamo y Mola, 2012; Echívarri, Godoy *et al.* 2007) pueden estar influenciados y delimitados por la cultura, la historia y la propia sociedad actual que interpreta y define de forma distinta, reforzando o reprimiendo patrones de actuación que son aplicables a hombres y mujeres. En cuanto a los asuntos escolares, se identificó en estos estudios que las mujeres reconocieron una mayor dedicación a estudiar y hacer los deberes y mostraron una mayor motivación escolar que sus contrapartes los hombres, lo que coincide con lo encontrado por la mayoría de los trabajos. el mayor tiempo que las chicas dedican al estudio y a la realización de tareas escolares lo que explica su rendimiento superior. (Hernando, Oliva *et al.* 2013; Currie, Zanoti, *et al.* 2022) Es probable que algunos factores escolares relativos a las prácticas de enseñanza puedan hacer que la escuela sea más atractiva para

ellas, lo que explicaría también su mayor motivación. (Hernando, Oliva *et al.* 2013; Currie, Zanoti, *et al.* 2022)

## LIMITACIONES

En esta investigación, no se correlacionaron el totalidad de las dimensiones del estilo de vida. Por lo que, puede que existan otras variables que no fueron analizadas, y que pueden llegar a influir en el rendimiento académico, como la calidad del sueño, el estrés, entre otras conductas.

## CONCLUSIÓN

Finalmente, y de acuerdo a los objetivos y las hipótesis planteadas en correspondencia a los resultados obtenidos en la presente investigación se pudo determinar que no existe un consenso o conformidad en la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, ya que existen correlaciones tanto positivas como negativas, y directa como indirectamente proporcionales Se pudo identificar una relación fuerte y estadísticamente significativa En la dimensión familia y el promedio académico en ambos sexos; por lo que se puede concluir que fuertes lazos familiares, relaciones sanas y adecuadas en el entorno familiar y social puede favorecer un mayor desempeño académico, caracterizado por un mayor resultado en el promedio total de notas. De acuerdo con los resultados obtenidos no existe una relación significativa en las dimensiones de actividad física y nutrición, por lo que se puede inferir que estas variables no tienen ningún tipo de influencia en el rendimiento en esta muestra poblacional de universitarios

Por lo comentado anteriormente se hace necesario que en otras investigaciones futuras sigan evaluando la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, con el fin de sugerir comportamientos colectivos e individuales en jóvenes y adultos que respondan a un ambiente óptimo, con sentido de educación y estilos de vida, para ello la determinación de observaciones de estudios finalmente concluyen atenuantes fundamentales para la toma de decisiones óptimas en un ambiente académico considerando previas caracterizaciones y análisis de estudios.

## FUENTES DE FINANCIACIÓN

Ninguna.

## CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beltran, Y. H., Bravo, N. N., Guette, L. S., Osorio, F. V., Ariza, Á. L., Herrera, E. T., Y Villegas, A. V. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, (38) 547-51.
- Cáceres P. (2017). Condición física, nutrición, y rendimiento académico en contexto socioeconómico. [Tesis de Maestría]. Santiago: Universidad de Chile; Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/145490>
- Campo, Y., Pombo, L. M., y Teherán, A. A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Salud UIS*, 48(3), 301-309.
- Campos, A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La Educación, Revista Digital*, 143, 1-14.
- Canova, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32.
- Capdevila, A., Bellmunt, H., y Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27, 28–33. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34342>
- Cara, R., Cara, M., Gálvez, M. D., Martínez, C., Rodríguez, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2): 1-18
- Cárcamo, C., Mola, J. A. (2012). Diferencias por sexo en el desempeño académico en Colombia: un análisis regional. *Revista Economía & Región*, 6(1) 133-69.
- Cedillo, L., Correa, L. E., Vela, J. M., Perez, L. M., Loayza, J. A., Cabello, C. S., Jhony A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*; 16(3): 57-65.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., y Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. [Internet]. Disponible en: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/167281/E96444\\_part1.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/167281/E96444_part1.pdf)



- Díaz, S., Martínez, M., Zapata, A. M. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), 139-51
- Diez, O. J., y López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., y Valladares M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista Médica de Chile*, 145(11): 1403-11.
- Echévarri, M., Godoy, J. C., Olaz, F. (2007). Diferencias de género en habilidades cognitivas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 6(2), 319-29.
- Farhud, D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian journal of public health*, 44(11), 1442.
- Fernández, A., Quiñones, I., y Álvarez, T. M. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(3), 1-12.
- Garbanzo, M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios: una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63.
- García, M. (2011). Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina [Tesis de Doctorado]. Trujillo: Universidad Nacional; 2011. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5543>
- Guzmán, R., y Pacheco, M. C. (2014). Comunicación familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Zona próxima*, (20), 79-91.
- Hernando, Á., Oliva, A., Pertegal, M. Á. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 15-23.
- Hidalgo, C. A., Ramírez, G., Rojas-Ríos, J., Hidalgo, A., y Skalicky, A. (2017). Comportamientos de riesgo para la salud y rendimiento académico durante la educación media, según sexo, en estudiantes chilenos. *Salud y Sociedad*, 8(3), 242-251.
- Lange I, y Vio F. (2006). Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. [Internet]. Disponible en: [http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/E\\_Gefoe\\_HS\\_internat/2006\\_Lange\\_Guia\\_Universidades\\_Saludables.pdf](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/E_Gefoe_HS_internat/2006_Lange_Guia_Universidades_Saludables.pdf)

- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, N., y Delgadillo H. J. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2), 102-17.
- López, J. M., Rodríguez, R., Munguía, C., Hernández, J. L., y de La Torre, E. C. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Atención primaria*, 26(8), 542-9.
- López, M. V., Sueldo, Y. B., Gutiérrez, C., y Angulo, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). *Revista peruana de medicina integrativa*, 1(2), 17.
- Macahuay, B., Soraida, J., Quino, H., Ariza, T., Elena, P. (2013). Relación de estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao, [Tesis de Grado]. Perú: Universidad Nacional de Callao; 2014. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/1695>
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993) Resolución 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. (4 de Octubre de 1993)
- Muñoz, M., y Uribe, A. (2014). Estilo de vida y autoconcepto en jóvenes de sexo masculino. *Revista Palabra*, 3, 58-65
- Musa, R. M., & Haque M. (2017). Academic performance of pre-clinical and clinical medical students’ of east coast Malaysian peninsula: a cross-sectional and descriptive study that stimulates their life. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 7(6): 169-75.
- Oliva, A., y Palacios, J. (2013). *Familia y escuela: padres y profesores*. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.): *Familia y desarrollo humano*, (2013) (pp. 333-350). Madrid: Alianza Editorial.
- Ospina, D. (2001). *Introducción al muestreo*. Bogotá: Universidad Nacional De Colombia.
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición hospitalaria*, 29(1), 153-157.
- Valderrama, O. G., y Zúñiga, C. R. (2017). Factores asociados en los estilos de vida en relación con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca. [Tesis de Grado]. Barranca: Universidad Nacional de Barranca; Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/handle/20.500.12935/6>

- Velázquez, L. E., y Soriano, N. Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 11(2), 255-70.
- Vera, M. A. (2019). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas-UNASAM-2017. [Tesis de Maestría]. Huaraz: Universidad de San Pedro; Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.pe/handle/USANPEDRO/13327>
- World Health Organization. (1999). Healthy living: what is a healthy lifestyle? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. [Internet]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-4.

Recibido: 24 de febrero de 2023  
aceptado: 13 de marzo de 2023