

# Bernui, Huaman, Vivancos, Artículo Final Oficial Tesis Licenciatura.pdf

 PROCESO DE TESIS 2025

 PROCESO DE TESIS 2025

 Universidad Peruana Union

## Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:464350221

Fecha de entrega

3 jun 2025, 2:07 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

3 jun 2025, 2:14 p.m. GMT-3

Nombre de archivo

Bernui, Huaman, Vivancos, Artículo Final Oficial Tesis Licenciatura.pdf

Tamaño de archivo

376.5 KB

13 Páginas

7013 Palabras

39.029 Caracteres

# 20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 8 words)
- Crossref database
- Crossref posted content database

## Exclusions

- 49 Excluded Matches

## Top Sources

- 18%  Internet sources
- 5%  Publications
- 15%  Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 18% Internet sources
- 5% Publications
- 15% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

|    |                 |                                                             |     |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet        | hdl.handle.net                                              | 1%  |
| 2  | Internet        | repositorio.ucv.edu.pe                                      | 1%  |
| 3  | Internet        | www.dspace.uce.edu.ec:8080                                  | 1%  |
| 4  | Internet        | www.researchgate.net                                        | <1% |
| 5  | Internet        | www.scielo.org.pe                                           | <1% |
| 6  | Internet        | revistas.uned.es                                            | <1% |
| 7  | Submitted works | Fundación Universitaria María Cano - Medellín on 2025-04-27 | <1% |
| 8  | Internet        | www.coursehero.com                                          | <1% |
| 9  | Internet        | repositorio.uti.edu.ec                                      | <1% |
| 10 | Submitted works | Universidad Nacional de Loja on 2024-12-30                  | <1% |
| 11 | Internet        | repositorio.upeu.edu.pe                                     | <1% |

|    |                 |                                                              |     |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 12 | Internet        | prezi.com                                                    | <1% |
| 13 | Submitted works | Universidad Europea de Madrid on 2025-03-03                  | <1% |
| 14 | Submitted works | CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2025-05-21       | <1% |
| 15 | Submitted works | Cambridge College on 2024-11-17                              | <1% |
| 16 | Submitted works | Universidad Pública de Navarra on 2024-08-01                 | <1% |
| 17 | Internet        | repositorio.upt.edu.pe                                       | <1% |
| 18 | Submitted works | Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-04                      | <1% |
| 19 | Internet        | doaj.org                                                     | <1% |
| 20 | Internet        | editorial.inudi.edu.pe                                       | <1% |
| 21 | Internet        | cenid.org                                                    | <1% |
| 22 | Submitted works | Universidad a Distancia de Madrid on 2025-01-26              | <1% |
| 23 | Internet        | repositorio.uwiener.edu.pe                                   | <1% |
| 24 | Submitted works | Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-09-18 | <1% |
| 25 | Submitted works | Universidad de Nebrija on 2025-01-28                         | <1% |

|    |                 |                                                                   |     |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 26 | Submitted works | Universidad de Málaga - Tii on 2022-06-23                         | <1% |
| 27 | Submitted works | Universidad de Nebrija on 2024-06-12                              | <1% |
| 28 | Internet        | repositorio.continental.edu.pe                                    | <1% |
| 29 | Internet        | revistas.unilibre.edu.co                                          | <1% |
| 30 | Internet        | revistatribunal.org                                               | <1% |
| 31 | Submitted works | Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2025-02-03 | <1% |
| 32 | Submitted works | Escuela Universitaria de Osuna on 2024-06-25                      | <1% |
| 33 | Submitted works | UNIV DE LAS AMERICAS on 2024-07-05                                | <1% |
| 34 | Submitted works | Universidad Europea de Madrid on 2024-09-03                       | <1% |
| 35 | Submitted works | Universidad de Deusto on 2023-05-25                               | <1% |
| 36 | Internet        | noesis.uis.edu.co                                                 | <1% |
| 37 | Internet        | prometeojournal.com.ar                                            | <1% |
| 38 | Internet        | repositorio.uct.edu.pe                                            | <1% |
| 39 | Internet        | repositorio.unjfsc.edu.pe                                         | <1% |

|    |                 |                                                                  |     |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 40 | Internet        | revistahitos.ujat.mx                                             | <1% |
| 41 | Internet        | zagan.unizar.es                                                  | <1% |
| 42 | Submitted works | Universidad de Nebrija on 2024-06-14                             | <1% |
| 43 | Internet        | ciencialatina.org                                                | <1% |
| 44 | Internet        | leakymails1.wordpress.com                                        | <1% |
| 45 | Internet        | ojs.journalsdg.org                                               | <1% |
| 46 | Internet        | recyt.fecyt.es                                                   | <1% |
| 47 | Internet        | repository.javeriana.edu.co                                      | <1% |
| 48 | Submitted works | uniminuto on 2023-10-30                                          | <1% |
| 49 | Internet        | www.juridipedia.com                                              | <1% |
| 50 | Internet        | www.ucauca.edu.co                                                | <1% |
| 51 | Submitted works | Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2025-01-29 | <1% |
| 52 | Submitted works | Universidad Anahuac México Sur on 2025-05-01                     | <1% |
| 53 | Submitted works | Universidad Católica San Pablo on 2024-12-16                     | <1% |

|    |                 |                                                                                     |     |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 54 | Submitted works | Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología on 2025-05-21          | <1% |
| 55 | Submitted works | Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-11-07                              | <1% |
| 56 | Submitted works | Universidad de Málaga on 2025-05-27                                                 | <1% |
| 57 | Internet        | alicia.concytec.gob.pe                                                              | <1% |
| 58 | Internet        | repositorio.autonoma.edu.pe                                                         | <1% |
| 59 | Internet        | repositorio.ucsm.edu.pe                                                             | <1% |
| 60 | Internet        | repositorio.unitec.edu                                                              | <1% |
| 61 | Internet        | revistas.urp.edu.pe                                                                 | <1% |
| 62 | Submitted works | ucol on 2023-10-10                                                                  | <1% |
| 63 | Internet        | www.csf.itesm.mx                                                                    | <1% |
| 64 | Publication     | Kim, Sung Hoon. "The Effect of a Bible Based Manualized Protocol Targeting Attac... | <1% |
| 65 | Submitted works | Universidad Rey Juan Carlos on 2023-02-23                                           | <1% |
| 66 | Submitted works | Universidad de San Martín de Porres on 2023-10-15                                   | <1% |
| 67 | Internet        | erecursos.uacj.mx                                                                   | <1% |

|    |          |                                |     |
|----|----------|--------------------------------|-----|
| 68 | Internet | issuu.com                      | <1% |
| 69 | Internet | repositorio.pucesa.edu.ec      | <1% |
| 70 | Internet | repository.libertadores.edu.co | <1% |
| 71 | Internet | rest-dspace.ucuenca.edu.ec     | <1% |
| 72 | Internet | revistaitsl.itslibertad.edu.ec | <1% |
| 73 | Internet | www.ciencialatina.org          | <1% |
| 74 | Internet | www.worldkidneyday.org         | <1% |

## Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de salud de una universidad de Lima

## Lifestyle and Academic Performance in Health Students at a university in Lima

## Estilo de Vida e Desempenho Acadêmico em Estudantes de Saúde de uma universidade em Lima

Bernui Ferreyra Nicoll Aracely<sup>1</sup>, Huaman Velasquez Duane Nisly<sup>2</sup>, Vivancos Condori Ruth Liliana<sup>3</sup>

1. Estudiante de la EP de enfermería de la Universidad Peruana Unión<sup>1</sup>, nicoll.bernui@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/0009-0009-1656-148X>)
2. Estudiante de la EP de enfermería de la Universidad Peruana Unión<sup>2</sup>, duane.huaman@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/0009-0005-6422-1069>)
3. Estudiante de la EP de enfermería de la Universidad Peruana Unión<sup>3</sup>, ruth.vivancos@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/0009-0005-4922-2661>)

### RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la influencia del estilo de vida en el rendimiento académico en estudiantes de salud de una universidad privada, Lima, Perú. **Metodología:** El diseño fue no experimental, de corte transversal y de nivel explicativo con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó un cuestionario de estilo de vida validado en España y aplicado en Perú, integrado por 27 ítems, 5 criterios de respuesta y su interpretación se realizó por la sumatoria de cada ítem. El rendimiento académico se efectuó con el promedio ponderado del ciclo anterior. **Resultados:** Se encontró una relación significativa pero débil entre estilos de vida saludables y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud. Los estilos de vida explican hasta un 6% del rendimiento académico, sugiriendo la importancia de hábitos saludables en el ámbito universitario. **Discusión:** Si bien los estilos de vida saludables pueden favorecer el rendimiento académico, su impacto es limitado y depende de otros factores contextuales. Es crucial considerar variables socioeconómicas, emocionales y educativas para comprender mejor el desempeño estudiantil y diseñar estrategias más efectivas en el ámbito universitario. Sin embargo, es importante la modificación de hábitos para tener una población más saludable y con mejor rendimiento en un futuro. **Conclusión:** Aunque estos los estilos de vida pueden impactar positivamente el rendimiento académico, no son los únicos determinantes, por lo que es necesario un enfoque multidimensional en las intervenciones.

**Palabras clave:** Estilo de Vida; Rendimiento Académico; Salud; Estudiantes

### ABSTRACT

**Objective:** To determine the influence of lifestyle on academic performance in health sciences students at a private university in Lima, Peru. **Methodology:** The design was non-experimental, cross-sectional, and explanatory with non-probability convenience sampling. A lifestyle questionnaire validated in Spain and previously administered in Peru was administered. It consisted of 27 items, 5 response criteria, and its interpretation was based on the summation of each item. Academic performance was calculated using the weighted average from the previous academic year. **Results:** A significant but weak relationship was found between healthy lifestyles and academic performance in health sciences students. Lifestyles explain up to 6% of academic performance, suggesting the importance of healthy habits in the university setting. **Discussion:** Although healthy lifestyles can improve academic performance, their impact is limited and depends on other contextual factors. It is crucial to consider socioeconomic, emotional, and educational variables to better understand student performance and design more effective strategies in the university

setting. However, changing lifestyle habits is important for a healthier, more successful population in the future. **Conclusion:** While these lifestyle choices can positively impact academic performance, they are not the only determinants, so a multidimensional approach to interventions is necessary.

Keys Words: Lifestyle; Academic Performance; Health; Students

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida se construye a partir de hábitos y costumbres, los cuales son influenciados por factores personales, culturales y sociales (Rosales-Ricardo et al., 2023). Estos comportamientos pueden variar según las actividades diarias y el contexto en el que se desarrollan (Pinillos-Patiño et al., 2022). De acuerdo con la estructura emocional de una persona, los estilos de vida pueden ser creados, adoptados, adaptados e incluso imitados (Sáez et al., 2023).

El rendimiento académico de un estudiante se define como el promedio de su desempeño en las asignaturas que cursa (Gozalo et al., 2022). Se evalúa mediante calificaciones, que reflejan tanto los logros académicos como las áreas en las que el alumno puede mejorar; las evaluaciones cuantitativas permiten medir los resultados obtenidos, incluyendo las materias aprobadas o reprobadas y el nivel de éxito académico (Mendoza et al., 2022).

La evidencia confirma que el estilo de vida influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; factores como la alimentación, ejercicio y sueño pueden impactar tanto positiva como negativamente en su desempeño; por ello, promover hábitos saludables en este grupo poblacional es fundamental para mejorar sus resultados académicos y bienestar general (García & Alvarez, 2023).

Un estudio en Australia encontró que 35% de universitarios encuestados consumía comida rápida al menos una vez por semana, 27.5% no cumplía con la actividad física recomendada y 22.6% tampoco cumplía con el descanso adecuado; además, 33.1% excedía el consumo de alcohol y 7% era fumador; también se observó que tenían un rendimiento académico más bajo, demostrando asociación pequeña pero significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico (Ong et al., 2021).

Una investigación realizada en México con universitarios encontró que 73% de los participantes carecían de hábitos saludables, mientras que 27% demostró adaptarlos de manera constante y sólo 11.1% evidenció un excelente rendimiento académico; concluyendo que los hábitos no saludables se reflejan en rendimiento académico deficiente (Galicia et al., 2022).

Asimismo, otra investigación en Colombia con universitarios, obtuvo un resultado preocupante, donde se descubrió que 70% no practicaba ejercicio físico, y más del 50% eran consumidores frecuentes de alcohol, estos hallazgos evidenciaron la ausencia de hábitos saludables entre los estudiantes (Charry-Méndez & Cabrera-Díaz, 2021).

En Perú, un estudio reveló que 56.1% de los estudiantes tenían un estilo de vida medianamente saludable y 15.2% poco saludable, por otro lado 67.5% obtuvo un rendimiento académico regularmente logrado y 9.6% un rendimiento bajo, estos resultados respaldan la existencia de una relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico (Palomino et al., 2021).

Asimismo, otra investigación en Lima, Perú, analizó que factores como falta de sueño, consumo de alcohol, inactividad física y otros hábitos afectan el desempeño universitario, por lo cual se concluyó que los estudiantes con estilos de vida no saludables tienden a tener un rendimiento académico inferior, demostrando que existe relación significativa entre ambas variables (Colque-Durand, 2023).

Una investigación realizada en Arequipa, Perú, dirigida a universitarios de ingeniería, obtuvo como resultado que 78.7% consumía sustancias perjudiciales para la salud, 50% no practicaba ejercicio regularmente y 97% presentó un rendimiento académico entre regular y deficiente, los resultados evidencian que un estilo de vida poco saludable influye negativamente en el rendimiento académico, resaltando la necesidad de fomentar hábitos que mejoren el bienestar estudiantil (Pari, 2023).

Por otro lado, en una investigación realizada en Huánuco, Perú, reveló que 5% adoptaba hábitos no saludables y 70% presentó un rendimiento regular, además, aquellos con calificaciones muy bajas o que repitieron cursos habían consumido drogas; estos resultados subrayan que un estilo de vida deficiente está directamente relacionado con un mal rendimiento académico en los universitarios (Villavicencio-Guardia et al., 2020).

En Puno, Perú, una investigación dirigida a estudiantes de secundaria, obtuvo como resultado que 82% de la población evidenció un estilo de vida moderadamente saludable, 13% estilo de vida no saludable; con respecto al rendimiento académico 45% demostró un rendimiento académico regular; la alta proporción de estudiantes con un estilo de vida moderadamente saludable o no saludable está afectando negativamente el rendimiento académico, reflejándose en un desempeño regular (Lipa, 2022).

La evidencia recopilada en diversas investigaciones confirma que el estilo de vida influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Factores como la alimentación, ejercicio y sueño pueden impactar tanto positiva como negativamente en su desempeño. Por ello, promover hábitos saludables en este grupo poblacional es fundamental para mejorar sus resultados académicos y bienestar general.

Durante la evaluación de las actividades académicas, se identificó que muchos estudiantes de salud presentan dificultades para mantener un estilo de vida saludable. Se observó que el consumo de alimentos procesados es frecuente, que algunos mantienen una alimentación irregular y que varios presentan un descanso insuficiente durante la noche.

Si bien la relación entre hábitos de vida y rendimiento académico ha sido estudiada en poblaciones universitarias generales, aún no se ha profundizado en su impacto específico en estudiantes de ciencias de la salud. Debido a su formación, se esperaría que este grupo tuviera mayor conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables; sin embargo, la carga académica y otras exigencias podrían influir negativamente en su estilo de vida. Esto hace necesario analizar si esta población presenta diferencias significativas en comparación con otros grupos estudiantiles y evaluar si presentan factores de riesgo distintos.

Esta investigación puede servir de base para el desarrollo de programas de promoción de la salud dirigidos a estudiantes de áreas de la salud y afines, con el objetivo de mejorar no solo su calidad de vida, sino también su desempeño académico y bienestar a largo plazo. Además, los hallazgos podrían ser útiles para instituciones educativas en la formulación de políticas que favorezcan un entorno universitario que priorice tanto la excelencia académica como el estilo de vida saludable.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de los estilo de vida en el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada en Lima, 2024.

## METODOLOGIA

Dado que no se modificaron las variables, el diseño fue no experimental. Asimismo, de corte transversal en un período de tiempo determinado y de nivel explicativo (Falcón et al., 2022).

### *Población y muestra*

La población fue constituida por 1625 estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud, matriculados del primero al quinto año académico en la Universidad Peruana Unión en el año 2024.

La muestra constó de 509 estudiantes elegidos por muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que permitió acceder a los participantes disponibles y dispuestos a colaborar en el estudio.

### *Instrumentos*

#### *Cuestionario de Estilo de Vida Saludable*

El "Cuestionario de Estilo de Vida Saludable" fue creado y validado en España por Leyton-Román et al., (2021). Asimismo, se realizó la validación del instrumento en Perú con una muestra representativa de adultos, evaluando su fiabilidad y validez en el contexto local, el cual fue aplicado por (Vilchez-Chavez et al., 2023).

Este instrumento cuenta con validez de constructo, asimismo, fue aplicado un análisis factorial confirmatorio donde se presentan los siguientes resultados: SRMR = .059; CFI = .973; RMSEA = .049; 90% CI [.046 - .052];  $-2/df = 3.76$ . Por otro lado, el instrumento muestra una estructura adecuada, índices de ajuste aceptables y altos niveles de consistencia interna en cada factor según el coeficiente Omega de McDonald (Dieta equilibrada = 0,79, Respeto a los horarios de las comidas = 0,82; Hábitos de sueño = 0,91; Tabaquismo = 0,96; Consumo de alcohol = 0,90; Consumo de otras drogas = 0,91 y Actividad física = 0,90), siendo considerado como válido. Consta de 27 ítems agrupados en 7 dimensiones: Dieta Equilibrada; Respeto a los tiempos de comida; Hábitos de sueño; Consumo de tabaco; Consumo de alcohol; Consumo de otras drogas y Actividad física, presenta cinco opciones de respuesta que varía de "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo".

Para evaluar la variable de rendimiento académico, las calificaciones fueron extraídas del portal académico de cada estudiante que participó, previo permiso de la Secretaría General, con el visto bueno de la Comisión de Ética del área de investigación de la Universidad Peruana Unión. Asimismo, cuenta con una dimensión: reporte académico del portal del estudiante, con el indicador del promedio ponderado y una escala de medición de calificaciones por categoría ordinal en la cual se considera bajo a calificaciones de 13 a 15, medio 16 a 18 y alto de 19 a 20.

#### **Procedimientos:**

El proyecto de investigación fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión, garantizando el cumplimiento de los principios éticos y científicos. Esta aprobación valida la rigurosidad y la integridad del estudio.

Para llevar a cabo la recolección de datos, en primer lugar, se identificó a los estudiantes universitarios matriculados del primer al cuarto año de la Facultad de Ciencias de la Salud durante el semestre académico 2024-1 que deseaban participar del estudio. Posteriormente, se obtuvo la autorización del docente encargado de los distintos cursos en desarrollo para la aplicación del instrumento dentro del aula.

Una vez obtenidos los permisos correspondientes del Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión, se procedió a la aplicación de las encuestas en formato físico. Antes del llenado, se brindó a los estudiantes una explicación sobre el objetivo del estudio y se les aseguró la confidencialidad de sus respuestas; asimismo, todos los participantes firmaron el consentimiento informado antes de completar la encuesta. Los participantes completaron la encuesta de manera individual, en un tiempo estimado de máximo 15 minutos, sin interrupciones externas.

Finalizado el proceso de recolección, los cuestionarios fueron revisados para verificar su completitud y legibilidad. Luego, los datos obtenidos fueron organizados y codificados para su posterior análisis.

### *Análisis de datos*

Se realizaron los análisis estadísticos conforme a las especificaciones del instrumento. Para ello, se llevaron a cabo procesos de transformación y preparación mediante funciones de recodificación. Los

análisis descriptivos incluyeron medidas de tendencia central considerando frecuencia, porcentaje, media, desviación estándar, asimetría y curtosis.

Se efectuaron las pruebas de normalidad a través de Kolmogorov Smirnov, al no evidenciarse ajuste de los datos a la distribución normal, se procedió a aplicar estadísticas de correlación a través del coeficiente de Spearman. La significancia establecida para la prueba de hipótesis fue del 5%. El modelo predictivo fue analizado según los métodos de regresión lineal y la multicolinealidad con varianza infraccionada.

## RESULTADOS

36

Según la tabla 1, se observa que 76,4% es de sexo femenino y tan solo 23,58% es de sexo masculino. Asimismo, cerca de 98,27% de la muestra proviene de Perú. En cuanto a región de procedencia, 58,74% es de la costa peruana y solo 22,79% pertenece a la sierra. Respecto a la afiliación religiosa cerca de 72,8% pertenece a religión adventista, 11,2% profesa religión católica y 10,61 % son creyentes evangélicos. Con relación a carrera profesional, 51,87% estudia enfermería y 25,74% psicología. Finalmente, 50,49% pertenece al primer año de la carrera mientras que 25,74% cursa el tercer año.

Tabla 1. Datos sociodemográficos

| Variablen                   | f   | %     |
|-----------------------------|-----|-------|
| Edad (M = 19.73; DE = 3.48) |     |       |
| Sexo                        |     |       |
| Masculino                   | 120 | 23.58 |
| Femenino                    | 389 | 76.42 |
| País                        |     |       |
| Perú                        | 490 | 98.27 |
| Argentina                   | 3   | 0.59  |
| Venezuela                   | 1   | 0.20  |
| Ecuador                     | 6   | 1.18  |
| Brasil                      | 2   | 0.39  |
| Colombia                    | 3   | 0.59  |
| Panamá                      | 1   | 0.20  |
| Belize                      | 1   | 0.20  |
| México                      | 1   | 0.20  |
| Honduras                    | 1   | 0.20  |
| Procedencia                 |     |       |
| Costa                       | 299 | 58.74 |
| Sierra                      | 116 | 22.79 |
| Selva                       | 75  | 14.74 |
| Extranjero                  | 19  | 3.73  |
| Fe Religiosa                |     |       |
| Adventista                  | 371 | 72.89 |
| Católico                    | 57  | 11.20 |
| Evangélico                  | 54  | 10.61 |
| Testigo de Jehová           | 1   | 0.20  |
| Mormón                      | 2   | 0.39  |
| Otro                        | 24  | 4.71  |
| Escuela Profesional         |     |       |
| Enfermería                  | 264 | 51.87 |

|            |     |       |
|------------|-----|-------|
| Nutrición  | 53  | 10.41 |
| Psicología | 131 | 25.74 |
| Medicina   | 61  | 11.98 |
| Año        |     |       |
| 1          | 257 | 50.49 |
| 2          | 53  | 10.41 |
| 3          | 131 | 25.74 |
| 4          | 61  | 11.98 |

Fuente: Formulación propia

Con relación a la Tabla 2, se observa que el rendimiento académico de los estudiantes tiene una media de aprobación de 16,6, con una desviación estándar baja ( $DE = 1,19$ ), lo que indica que los valores están relativamente concentrados alrededor de la media. Además, la distribución de esta variable es cuasi simétrica, como lo sugieren los valores de asimetría ( $g1 = -0,27$ ) y curtosis ( $g2 = 0,46$ ). En cuanto a la variable estilos de vida (EV), se observa una media de 107,45, lo que sugiere que, en general, los estudiantes mantienen hábitos muy saludables, la variable también presenta una desviación estándar baja con una distribución cuasi simétrica y cuasi normal.

En cuanto a sus dimensiones, todas presentan una desviación estándar baja, sugiriendo que los resultados están concentrados alrededor de la media sin la presencia de valores extremos. Asimismo, se observa una distribución cuasi normal y simétrica en sus dimensiones; con excepción de las dimensiones: consumo de tabaco, consumo de alcohol y consumo de otras drogas ya que, presentan una distribución normal y se observa la presencia de valores extremos en las dimensiones.

Tabla 2. Análisis de normalidad de las variables de estudios

| Variable              | Min   | Max   | M      | DE   | g1    | g2    |
|-----------------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|
| Rendimiento Académico | 12.38 | 19.75 | 16.6   | 1.19 | -0.27 | 0.46  |
| AB                    | 3     | 15    | 9.69   | 2.16 | -0.13 | -0.01 |
| RH                    | 3     | 15    | 9.97   | 2.73 | -0.27 | -0.34 |
| HD                    | 3     | 15    | 9.12   | 2.73 | -0.03 | -0.61 |
| CT                    | 4     | 15    | 14.46  | 1.46 | -3.50 | 14.05 |
| CA                    | 9     | 25    | 23.98  | 2.51 | -2.97 | 9.11  |
| CD                    | 9     | 25    | 23.86  | 2.23 | -3.08 | 12.30 |
| AF                    | 5     | 25    | 16.38  | 4.00 | 0.02  | -0.17 |
| EV                    | 79    | 134   | 107.45 | 9.88 | -0.41 | 0.13  |

Nota: AB= Alimentación balanceada; RH= Respeto de los horarios de comida; HD=Hábitos de descanso; CT= Consumo de tabaco; CA= consumo de alcohol; CD= Consumo de otras drogas; AF= Actividad física; EV=Estilos de vida; MIN= Mínimo; MAX= Máximo; M= Media; DE= Desviación estándar; g1= Asimetría y g2= Curtosis. Fuente: Formulación propia

Según la Tabla 3 se observa una correlación positiva muy débil pero significativa entre los estilos de vida (EV) y el rendimiento académico, sugiriendo que a un mejor estilo de vida, mayor será el rendimiento académico del estudiante.

Con relación a las dimensiones de los estilos de vida, se identificó una correlación positiva, muy débil y significativa entre el rendimiento académico y la alimentación balanceada ( $r = 0.14$ ,  $p = 0.001$ ), el respeto de los horarios de comida ( $r = 0.15$ ,  $p < 0.001$ ), así como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Sugiriendo que, mantener una alimentación equilibrada y respetar los horarios de comida pueden estar asociados con un mejor rendimiento académico. Por otro lado, el impacto del consumo de tabaco, alcohol y

otras drogas en el rendimiento académico puede depender del uso o no uso de estas sustancias. En las dimensiones no mencionadas, no se encontraron resultados significativos.

11

**Tabla 3. Análisis de correlación de las variables del estudio y dimensiones.**

| Rendimiento Académico |      |       |
|-----------------------|------|-------|
|                       | r    | P     |
| EV                    | 0.18 | 0.000 |
| AB                    | 0.14 | 0.001 |
| RH                    | 0.15 | 0.000 |
| HD                    | 0.01 | 0.829 |
| CT                    | 0.16 | 0.000 |
| CA                    | 0.15 | 0.000 |
| CD                    | 0.14 | 0.001 |
| AF                    | 0.03 | 0.529 |

*Nota:* AB= Alimentación balanceada; RH= Respeto de los horarios de comida; HD=Hábitos de descanso; CT= Consumo de tabaco; CA= Consumo de alcohol; CD= Consumo de otras drogas; AF= Actividad física; EV=Estilos de vida *Fuente:* Formulación propia

65

Según la Tabla 4, se observa que los estilos de vida saludable pueden explicar hasta 6% del rendimiento académico ( $R^2 = 0.062$ ) siendo este resultado significativo. Además, por cada incremento en las dimensiones alimentación balanceada ( $\beta = 0.09$ ,  $p = 0.011$ ), respeto de los horarios de comida ( $\beta = 0.06$ ,  $p = 0.032$ ), consumo de tabaco ( $\beta = 0.09$ ,  $p = 0.144$ ), consumo de alcohol ( $\beta = 0.04$ ,  $p = 0.281$ ) y consumo de otras drogas ( $\beta = 0.05$ ,  $p = 0.142$ ), incrementan en la misma cantidad y unidad de medida el rendimiento académico. Según el Valor t, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, lo que indica que los estilos de vida tienen una influencia en el rendimiento académico. De acuerdo con el análisis de varianza infraccionada ( $VIF = 1.1$ ), no se evidencia presencia de multicolinealidad, lo que sugiere que los predictores no están altamente correlacionados entre sí.

23

16

**Tabla 4. Regresión de Estilos de Vida Saludable como predictor del Rendimiento Académico**

| Predictor | $\beta$ | ES    | t     | p     | Intercepto | R2    | VIF |
|-----------|---------|-------|-------|-------|------------|-------|-----|
|           |         |       |       |       | 13.53      | 0.062 | 1,1 |
| AB        | 0.09    | 0.035 | 2.548 | 0.011 |            |       |     |
| RH        | 0.06    | 0.028 | 2.156 | 0.032 |            |       |     |
| CT        | 0.09    | 0.058 | 1.464 | 0.144 |            |       |     |
| CA        | 0.04    | 0.034 | 1.079 | 0.281 |            |       |     |
| CD        | 0.05    | 0.030 | 1.470 | 0.142 |            |       |     |

*Nota:* AB= Alimentación balanceada; RH= Respeto de los horarios de comida; HD=Hábitos de descanso; CT= Consumo de tabaco; CA= Consumo de alcohol; CD= Consumo de otras drogas; AF= Actividad física; VIF – Varianza infraccionada; R2 – R cuadrado; B – Beta; P valor – Significancia a nivel  $<0,05$ ; T – Valor absoluto de t; ES – Error estándar. *Fuente:* Formulación propia

## DISCUSIÓN

La población de estudio demuestra rendimiento académico dentro del promedio aceptable, además de estilos de vida muy saludables a nivel general; se observaron niveles promedio en las dimensiones alimentación balanceada, respeto de los horarios de comida, hábitos de descanso y actividad física; no obstante, se identificó la presencia de valores extremos en las dimensiones consumo de tabaco, consumo de alcohol y consumo de otras drogas.

6

Respecto al rendimiento académico, un estudio con universitarios de Cusco, Perú, encontró que 70% tenía un rendimiento satisfactorio y 12% tenía un rendimiento insatisfactorio (Sánchez et al., 2022); por otro lado, un estudio realizado con universitarios en Lima, Perú, demostró que 67.5% de estudiantes tenían rendimiento académico promedio regular (Palomino et al., 2021). Otro estudio que incluyó a estudiantes de Paraguay, Perú, Chile y Cuba, obtuvo como resultado que solo 38.8% de estudiantes tenían buen rendimiento académico (Real-Delor et al., 2024). Esto sugiere que, mientras que estudios en universidades internacionales y nacionales muestran un rendimiento académico mayormente regular o bajo, el de Cusco presenta una mayoría con desempeño satisfactorio debido a la metodología de enseñanza y el nivel de exigencia, favoreciendo el aprendizaje y la retención de conocimientos. En este sentido, la universidad de estudio podría encontrarse en una posición favorable en comparación con otras instituciones, lo que podría reflejar mejores condiciones académicas, un entorno más propicio para el aprendizaje y una cultura que impulsa el compromiso y la excelencia.

En cuanto a los estilos de vida, un estudio realizado en Colombia con universitarios, encontró que 23.3% practicaba hábitos saludables excelentes (Chalapud-Narváez et al., 2022). Por otro lado, un estudio realizado en Madre de Dios, Perú, obtuvo que 77.8% presentaba un estilo de vida medianamente saludable (Paricahua-Peralta et al., 2023), mientras que en Puno, Perú, 29.1% de universitarios tenían un estilo de vida malo (Flores-Paredes et al., 2023). Estos estudios muestran que mientras Colombia y Puno reflejan un bajo nivel de hábitos saludables, debido a la exigencia académica; el resultado de hábitos muy saludables en esta investigación sugiere que la universidad de estudio ofrece mejores condiciones en comparación con las instituciones evaluadas, lo que podría estar relacionado a factores sociales, como una universidad que fomenta la integración y el apoyo entre estudiantes; culturales, donde exista mayor conciencia sobre la importancia de la salud y el autocuidado; ambientales, con espacios adecuados para la recreación y la actividad física; y educativos, a través de programas que promuevan estilos de vida saludables.

Según la base teórica, el rendimiento académico mide el desempeño en el aprendizaje mediante evaluaciones estructuradas a través de calificaciones que distinguen diferentes niveles de logro (Mendoza et al., 2022). El estilo de vida es definido como el conjunto de hábitos y conductas diarias que se mantienen a lo largo del tiempo que puede variar y puede estar influenciado por factores sociales, culturales y personales (Pinillos-Patiño et al., 2022). El rendimiento académico no solo refleja el dominio de conocimientos, sino que también está influenciado por diversos factores como la metodología de enseñanza, el entorno socioeconómico y la motivación del estudiante; un enfoque educativo dinámico y el acceso a recursos adecuados pueden mejorar el aprendizaje, mientras que factores como el estrés financiero o la falta de apoyo pueden afectar negativamente el desempeño estudiantil. Por otro lado, los hábitos saludables influyen en el bienestar de los universitarios, impactando su rendimiento. Sin embargo, no dependen únicamente de la voluntad personal, ya que el entorno y las condiciones sociales pueden favorecer o limitar prácticas saludables.

Asimismo, se encontró una correlación positiva muy débil pero significativa entre el rendimiento académico y los estilos de vida, tanto a nivel general como en dimensiones específicas como la alimentación balanceada, el respeto de los horarios de comida y el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Esto sugiere que, aunque la relación es tenue, un mejor estilo de vida tiende a estar asociado con un mejor rendimiento académico. Por último, queda demostrado que los estilos de vida saludables pueden explicar hasta un 6% del rendimiento académico, lo que implica que cada mejora en las dimensiones mencionadas se traduce en un aumento proporcional en el rendimiento académico.

Estos hallazgos son coherentes con una investigación realizada en estudiantes universitarios de ciencias e ingenierías físicas en Perú, que concluyó que las variables analizadas presentan una relación significativa, sugiriendo que un mejor estilo de vida está asociado con un mayor rendimiento académico (Pari, 2023). Además, los resultados de otro estudio en Perú revelaron que el 86% de los estudiantes mantenían estilos de vida medianamente saludables, mientras que el 68% alcanzó un rendimiento académico promedio o un

aprendizaje regularmente logrado, esto sugiere que la presencia de estilos de vida medianamente saludables en los estudiantes contribuye de manera positiva a su rendimiento académico (Palomino et al., 2021).

Por otro lado, una investigación realizada en Colombia, no encontró relación significativa entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en universitarios (Sáez et al., 2023). Asimismo, otra investigación realizada en Cuba, no se encontró relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico en universitarios de Farmacología (Fernández et al., 2021).

El análisis de los resultados revela una relación compleja entre los estilos de vida y el rendimiento académico. En Perú, muchos estudiantes con estilos de vida medianamente saludables logran un rendimiento aceptable, gracias a hábitos como una dieta equilibrada, un sueño adecuado y dedicación al estudio, lo que sugiere que promover hábitos saludables es beneficioso, aunque no determinante. Sin embargo, estudios realizados en Colombia muestran que factores como los lazos familiares y relaciones saludables en el entorno social pueden favorecer un mayor desempeño académico. Esto resalta la importancia de considerar el contexto cultural y social, sugiriendo que la influencia de los estilos de vida puede variar entre diferentes poblaciones. A pesar de que exista una correlación positiva, aunque débil en esta investigación, que indica que los estilos de vida pueden influir en el rendimiento académico, su capacidad para explicar solo un 6% del rendimiento sugiere que otros factores son más significativos. Esto destaca la necesidad de adoptar un enfoque integral que contemple no solo los hábitos de vida, sino también elementos como el entorno familiar, el estrés y las condiciones socioeconómicas para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a los hábitos alimentarios, un estudio realizado en Chile con estudiantes del nivel básico evidenció una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, concluyendo que una alimentación adecuada se asocia positivamente con el desempeño escolar (Gaete-Rivas et al., 2021). De manera similar, una investigación llevada a cabo con estudiantes de secundaria en México ha demostrado una relación significativa entre hábitos alimentarios saludables y un mejor rendimiento académico en este nivel educativo (A. Galicia et al., 2022). Sin embargo, un estudio realizado con estudiantes de enfermería en España no encontró una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico (Cara et al., 2021).

Los antecedentes sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico presentan un panorama mixto. Por un lado, los estudios realizados en Chile y México evidenciaron un mejor desempeño académico en los estudiantes debido a que desayunaban a tiempo, consumían lácteos, frutas y evitaban la comida chatarra. Esto sugiere que los hábitos alimentarios saludables pueden ser un factor crucial en el éxito académico, reforzando la idea de que promover una nutrición adecuada en las instituciones educativas podría tener un impacto positivo en el rendimiento académico. Sin embargo, la discrepancia observada en el estudio realizado en España, donde no se encontró una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, plantea interrogantes sobre la generalización de estos resultados. Esta variabilidad sugiere que la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico puede depender de factores contextuales, como el tipo de población estudiada, el entorno cultural y las características específicas de cada grupo.

Respecto al consumo de alcohol y tabaco, los hallazgos de una investigación, concluyeron que existe una relación significativa entre el rendimiento académico y el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes portugueses (Urbán et al., 2022). Asimismo, una investigación realizada en Ecuador reveló que el consumo de alcohol y tabaco está fuertemente relacionado con el rendimiento académico en adolescentes (Celorio & Chávez-Vera, 2023). Por otro lado, un estudio encontró que no hubo asociación estadísticamente significativa entre el uso de sustancias psicoactivas y el rendimiento académico en estudiantes de salud, Brasil (Azevedo et al., 2023). De igual modo, una investigación llevada a cabo en México evidenció que no existe relación significativa entre el consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento académico, concluyendo que el consumo de bebidas alcohólicas no significó un problema para el rendimiento

académico de los universitarios, ya que el consumo moderado o bajo de alcohol no interferiría con su capacidad para estudiar, asistir a clases o rendir académicamente (De Dios et al., 2024).

La evidencia sugiere que el consumo de sustancias puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes, aunque la naturaleza de esta relación puede variar según la cantidad, tipo de sustancia y otros factores contextuales que podrían desempeñar un papel en esta dinámica.

El rendimiento académico está estrechamente vinculado con los estilos de vida, incluyendo el descanso, la actividad física y el consumo de sustancias. En contraste, el consumo de alcohol y drogas interfiere con el desarrollo del cerebro, afectando la memoria, la toma de decisiones y el autocontrol. Estudios han demostrado que los adolescentes que consumen estas sustancias presentan menor rendimiento escolar y mayores tasas de deserción. Por ello, promover un estilo de vida saludable desde la adolescencia es clave para potenciar el aprendizaje y la salud mental a largo plazo (Colque-Durand, 2023).

La literatura menciona que una alimentación balanceada no solo mejora la salud física, sino que también influye positivamente en la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes (Mamani et al., 2023). Asimismo, una adecuada nutrición mantiene la integridad del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva (Ramirez et al., 2024). Sin embargo, la dieta de los estudiantes universitarios a menudo se caracteriza por su escasa variedad y baja calidad nutricional, ya que, en muchas ocasiones, no satisface los requerimientos diarios necesarios para llevar a cabo sus actividades académicas (Maza-ávila et al., 2022). La relación entre la nutrición y el rendimiento académico no debe ser subestimada, ya que una alimentación deficiente puede tener repercusiones a largo plazo en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. La falta de variedad y calidad en la dieta universitaria puede atribuirse a múltiples factores, como la falta de tiempo, el estrés académico y la disponibilidad limitada de opciones saludables en el entorno universitario.

La literatura existente también indica que el consumo de tabaco puede afectar negativamente la memoria, la concentración y la cognición en general, lo que dificulta la capacidad de los estudiantes para retener información, comprender conceptos y rendir adecuadamente en exámenes y tareas (López et al., 2022). Además, los problemas de salud derivados del consumo de tabaco pueden impactar negativamente en la asistencia regular a clases y en la participación activa en las actividades académicas (Valarezo-Bravo et al., 2021). Este contexto pone de manifiesto la necesidad urgente de abordar el consumo de tabaco entre los estudiantes, no solo desde una perspectiva de salud pública, sino también en el ámbito educativo. La relación entre el tabaquismo y el rendimiento académico sugiere que los hábitos de vida poco saludables pueden tener consecuencias significativas en el desarrollo intelectual y emocional de los jóvenes. La complejidad de esta situación invita a una reflexión más profunda sobre cómo los hábitos de vida de los estudiantes pueden influir en su trayectoria educativa y en su futuro.

En este sentido, la evidencia refleja la complejidad de la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico, sugiriendo que, además de los hábitos individuales, factores como el entorno familiar, sociodemográficos y psicológicos también desempeñan un papel crucial en el desempeño académico de los estudiantes de ciencias de la salud. Aunque los estilos de vida saludables pueden contribuir a mejorar el rendimiento académico, es fundamental adoptar un enfoque multidimensional que considere la interacción de diversos factores. Solo a través de un enfoque integral se podrá maximizar el potencial académico y personal de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos de su formación y su futuro profesional. Por lo tanto, las intervenciones deben ser adaptadas a las realidades específicas de cada grupo.

## CONCLUSIONES

En conclusión, se identificó una relación positiva muy débil pero significativa entre el estilo de vida de los universitarios y su rendimiento académico. Las dimensiones con mayor influencia fueron el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, alimentación balanceada y respeto de los horarios de comida.

- 29 Esto sugiere que, aunque estos factores pueden impactar positivamente el rendimiento académico, no son los únicos determinantes, por lo que es necesario un enfoque multidimensional en las intervenciones.
- 14 Se recomienda implementar programas educativos sobre los riesgos del consumo de sustancias y promover estrategias que incentiven un estilo de vida saludable. Investigaciones futuras podrían profundizar en variables adicionales que influyan en este vínculo y evaluar intervenciones que optimicen el rendimiento universitario.
- 4 Una limitante del estudio fue el tamaño de la muestra, para futuras investigaciones se recomienda utilizar una muestra mayor. Asimismo, el estudio se limita a una sola universidad, restringiendo la generalización de los hallazgos a otras instituciones o contextos.
- 19

## REFERENCIAS

- Azevedo, F. M., Dantas, L. M., Nunes, J. M., Nazaré, E., de Almeida, P. C., Nunes, S. M., & Osawa, M. I. (2023). Consumo de sustancias psicoactivas y rendimiento académico de estudiantes universitarios del área de la salud. *Cogitare Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.91379>
- Cara, R., Cara, M., Gálvez, M., Martínez, C., & Rodríguez, C. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2). <https://orcid.org/0000-0001-6078-3447>
- Celorio, Y., & Chávez-Vera, M. (2023). Tipología de consumo de drogas en adolescentes y su influencia en el rendimiento académico. *Revista Psicológica UNEMI*, 8(14), 117–125. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2023pp90-103p>
- Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477–484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Charry-Méndez, S., & Cabrera-Díaz, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 18(3). <https://doi.org/10.224663/17949831.2872>
- Colque-Durand, A. D. (2023). Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 23(4). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.6030>
- De Dios, S., López, W. B., & González, C. (2024). Afectación del Consumo de Alcohol en el Rendimiento Académico de Estudiantes de Economía en una Institución de Estudios Superiores. *Hitos de Ciencias Económico Administrativas*, 30(86), 63–75. <https://doi.org/10.19136/hitos.a30n86.6318>
- Falcón, I., Martínez, A. de D., & Macías, M. (2022). Fundamentos teórico-metodológicos sobre evaluación de programas de salud. *Humanidades Médicas*, 22(22), 233–256. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202022000200233](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000200233)
- Fernández, A., Quiñones, I., & Teresa, Á. (2021). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(3). <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3012>
- Flores-Paredes, A., Pino, Y., Yupanqui, E., Yupanqui, A., & Mamani, S. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, 50, 950–957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
- Gaete-Rivas, D., Olea, M., Meléndez-Illanes, L., Granfeldt, G., Sáez, K., Zapata-Lamana, R., & Cigarroa, I. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 41–50. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
- Galicia, A., Herrera, S., Acuña, A., Ayala, I., & Castro, M. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Multidisciplinary Scientific Journal*, 32. <https://doi.org/10.15174/au.2022.3254>
- García, W., & Alvarez, M. Y. (2023). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión narrativa. *South Florida Journal of Development*, 4(7), 2785–2799. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n7-018>
- Gozalo, M., León, B., & Romero, M. (2022). Buenas prácticas del estudiante universitario que predicen su rendimiento académico. *Educacion XXI*, 25(1), 171–195. <https://doi.org/10.5944/educxx1.30565>
- Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100228>
- Lipa, L. (2022). Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Actas Del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH, 2022)*, 235–246. <https://doi.org/10.35622/inudi.c.01.16>
- López, M., Noh-Moo, P., Matos, J., Mato, O., & Telumbre, J. (2022). Resiliencia y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de preparatoria. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 792–798. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000300792](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000300792)
- Mamani, A., Albino, R., Yampara, R., Coelho, J., & Orellana, M. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1), 27–33. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>
- Maza-ávila, F., Caneda-Bermejo, M., & Vivas-Castillo, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47). <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mendoza, M. M., León-Quinapallo, X. P., Gilar, R., & Vizcaino, F. M. (2022). Gestión del proceso enseñanza-aprendizaje: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(7), 281–296. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.7.19>
- Ong, C. K. Y., Hutchesson, M. J., Patterson, A. J., & Whatnall, M. C. (2021). Is there an association between health risk behaviours and academic achievement among university students? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168314>
- Palomino, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica, INICC-PERÚ*, 4(1). <https://doi.org/10.36996/delectus>

- Pari, N. J. (2023). Estilos de Vida y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de una Universidad Privada Peruana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 7670–7687. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8348](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8348)
- Paricahua-Peralta, J., Estrada-Araoz, E., Velasquez, L., & Herrera-Orsorio, A. (2023). EXPLORANDO LAS PRÁCTICAS SALUDABLES: ESTILOS DE VIDA ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA AMAZONÍA PERUANA. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(4). <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i4.665>
- Pinillos-Patiño, Y., Rebolledo-Cobos, R., Herazo-Beltrán, Y., Oviedo-Argumedo, E., Guerrero, M., Valencia-Fontalvo, P., & Cortés-Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Revista Retos*, 43(1), 979–987. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335>
- Ramirez, M., Bayas, C., Zhinin, K., & Maza, E. (2024). El bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos del nivel medio de la Unidad Educativa Provincia de los Rios en la ciudad de Guayaquil. *Revista Polo Del Conocimiento*, 9(1), 409–420. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i1>
- Real-Delor, R., Guevara, A., Morales, I., Chibas, E., Cañete, E., Almeida, M. J. C., Lugo, D. N. F., Villasanti, A. E. N., Salles, V. P., Cañete, N. F. S., Ferreira, M. E. A., Pagnussatt, M. R., Miranda, A. Z., & Vera, G. R. G. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. *Investigacion En Educacion Medica*, 13(51), 42–52. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.51.23580>
- Rosales-Ricardo, Y., Cordovez-Macias, S., Herrera-Yépez, V., & Caiza-Ruiz, V. (2023). Estilos de vida en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 22(2). <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020.v4.n3.p297-310>
- Sáez, G. A., Sierra, V., Ariza, A. M., Louise, L., & Mora, P. A. (2023). Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 1–19. <https://doi.org/10.32457/ejpad.v10i1.2127>
- Sánchez, C., Salas-Cernades, H., Maldonado, A., & Aguirre, E. (2022). Rendimiento académico de estudiantes, en una universidad pública peruana: un diagnóstico significativo para la toma de decisiones. *Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(1), 2022. <https://doi.org/10.52936/p.v4i1.98>
- Urbán, D., Ingles, C., García-Fernández, J., & Rodríguez-Aguilar, M. (2022). Consumo de tabaco y alcohol: metas académicas, autoconcepto escolar y rendimiento académico en adolescentes portugueses. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(2), 282–297. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i2.719>
- Valarezo-Bravo, O. F., Erazo-Castro, R. F., & Muñoz-Vinces, Z. M. (2021). Síntomas de ansiedad y depresión asociados a los niveles de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de la ciudad de Loja, Ecuador. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 279–293. <https://doi.org/https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.584>
- Vilchez-Chavez, A., Bernal Altamirano, E., Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L., Morales-García, S. B., & Saintila, J. (2023). Healthy Habits Factors and Stress Associated with Health-Related Quality of Life in a Peruvian Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 2691–2700. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S412962>
- Villavicencio Guardia, M. del C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. del P. (2020). Estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Revista Conrado*, 16(74), 112–119. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340>