

## Estilos de Vida y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de una Universidad Privada Peruana

Nelly Jaqaru Pari Rodríguez<sup>1</sup>

[npari@ucsm.edu.pe](mailto:npari@ucsm.edu.pe)

<https://orcid.org/0009-0005-7749-5800>

Universidad Católica de Santa María  
Perú

### RESUMEN

Las instituciones de educación superior tienen la crucial tarea de ofrecer una formación integral a sus alumnos, siendo esencial que sus planes de estudio enfatizen la promoción de un estilo de vida saludable. Esto influye directamente en la calidad del aprendizaje de los estudiantes y, por ende, en su desempeño académico durante su formación. No obstante, en la Universidad Católica de Santa María, se ha notado que el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en la Facultad de Ciencias Físicas y Formales, así como en Ingeniería, no alcanza las expectativas en la mayoría de los casos. Un alto porcentaje de estudiantes no logra obtener calificaciones que reflejen un sólido proceso de aprendizaje, y esto podría deberse a varios factores que dificultan su mejora. El problema central que aborda esta investigación se centra en la relación entre los estilos de vida de los estudiantes que cursaron el segundo semestre en la Facultad de Ciencias Físicas y Formales, así como Ingeniería, en la Universidad Católica de Santa María en Arequipa y su rendimiento académico. El propósito principal es determinar la asociación entre estos dos aspectos. La metodología empleada consistió en un estudio correlacional de corte transversal, con una muestra de 320 estudiantes de dicha facultad. Los resultados revelan una correlación moderadamente positiva entre los estilos de vida de los estudiantes y su rendimiento académico en las cinco carreras estudiadas, respaldada por un valor de  $p$  igual a 0.426 en la prueba estadística de  $r$  de Pearson, con un nivel de confianza del 95%.

**Palabras clave:** *estilos de vida; rendimiento académico; educación superior*

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [npari@ucsm.edu.pe](mailto:npari@ucsm.edu.pe)

# **Lifestyles and Academic Performance of Students in Physical and Formal Sciences and Engineering at a Private Peruvian University**

## **ABSTRACT**

Higher education institutions have the crucial task of providing comprehensive education to their students, with it being essential that their curricula emphasize the promotion of a healthy lifestyle. This directly impacts the quality of student learning and, consequently, their academic performance during their education. However, at the Universidad Católica de Santa María, it has been observed that the academic performance of students, especially in the Faculty of Physical and Formal Sciences, as well as in Engineering, does not meet expectations in the majority of cases. A high percentage of students fail to achieve grades that reflect a solid learning process, and this could be attributed to various factors hindering their improvement. The central issue addressed by this research focuses on the relationship between the lifestyles of students who attended the second semester in the Faculty of Physical and Formal Sciences, as well as Engineering, at the Universidad Católica de Santa María in Arequipa, and their academic performance. The main purpose is to determine the association between these two aspects. The methodology employed involved a cross-sectional correlational study with a sample of 320 students from the aforementioned faculty. The results reveal a moderately positive correlation between students' lifestyles and their academic performance in the five studied disciplines, supported by a p-value of 0.426 in the Pearson correlation test, with a confidence level of 95%.

**Keywords:** *lifestyles; academic performance; higher education*

*Artículo recibido 19 septiembre 2023  
Aceptado para publicación: 26 octubre 2023*

## INTRODUCCIÓN

El modo de vida de las personas está vinculado a sus hábitos y prácticas diarias, lo cual se refleja en su nivel de conocimiento acerca de los factores que lo influyen. Estos hábitos están determinados por aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos que necesitan ser abordados y fortalecidos en el sector salud. Las universidades, por medio de su currículo, deberían promover un estilo de vida saludable, enfatizando hábitos alimenticios apropiados y actividad física regular, ya que esto impacta positivamente en el aprendizaje y el rendimiento académico. Esta investigación exploró el modo de vida de los estudiantes universitarios y su influencia en su desempeño académico, proporcionando bases para futuros estudios en la formación de profesionales.

El concepto de "estilo de vida" surgió en 1939, posiblemente porque las sociedades anteriores eran más homogéneas. El reconocido sociólogo Pierre Bourdieu se centró en la noción de hábitos asociados con la posición social, sugiriendo que personas de entornos similares tienden a tener estilos de vida parecidos (Guerrero y León, 2010). Los estilos de vida resultan de la combinación de varios factores, como componentes genéticos, socioculturales y educativos. Así, los comportamientos y costumbres pueden ser influenciados por la familia, la escuela y los amigos (De la Torre y Tejada, 2007).

La terminología de "estilo de vida" se ha usado ampliamente para describir cómo se vive, pero su interpretación varía según el campo de estudio. En epidemiología, se refiere a comportamientos que pueden ser saludables o nocivos para la salud (Guerrero y León, 2010). La Organización Mundial de la Salud ve el estilo de vida como patrones de comportamiento en individuos o sociedades que resultan de interacciones entre características personales y condiciones socioeconómicas (O.M.S, 1994).

Los estilos de vida se pueden ver desde una perspectiva integral que incluye dimensiones materiales, sociales e ideológicas. Mientras que la dimensión material considera aspectos como la vivienda y la alimentación, la social se centra en estructuras como la familia y redes sociales. En cuanto a la ideológica, se manifiesta a través de creencias y valores que guían las respuestas a eventos vitales. Además, varios componentes caracterizan los estilos de vida, desde sistemas de actividades hasta la autorrealización personal, que refleja cómo las personas se apropian y objetivan su realidad (D'Angelo, 1993). Estos

componentes son esenciales para entender cómo la personalidad y las circunstancias interactúan y se influyen mutuamente a través del estilo de vida.

Por otra parte, el rendimiento académico es uno de los principales focos de interés en la investigación educativa contemporánea. En la era de la información, la educación enfrenta el desafío de transformar datos abrumadores en conocimientos prácticos para la vida cotidiana. La relevancia de lo aprendido se refleja cuando un individuo busca empleo, ya que, generalmente, se le pregunta acerca de sus habilidades y conocimientos adquiridos. Por lo tanto, tener éxito académicamente es crucial para el futuro profesional (Kerlinger, 1988; Touron, 1984; Kaczynska, 1986). Estudios de Pizarro (1985), Páez (1987) y Spinola (1990) señalan que el rendimiento académico mide el nivel de aprendizaje de un estudiante y es influenciado tanto por factores externos como internos.

Taba (1996) sostiene que las evaluaciones del rendimiento académico son valiosas para diagnosticar habilidades y hábitos de estudio. Este rendimiento no solo se basa en obtener calificaciones altas, sino también en el bienestar psicológico del estudiante. El rendimiento académico es esencial para el desarrollo integral y profesional del individuo. Touron (1984) complementa este punto argumentando que el rendimiento refleja el aprendizaje y el logro de objetivos. Permite determinar hasta qué punto los estudiantes han alcanzado los objetivos educativos, no solo en términos cognitivos, sino también en otros aspectos, y sirve como herramienta para establecer estándares educativos.

Según García y Palacios (1991), el rendimiento académico tiene un aspecto dinámico, relacionado con el proceso de aprendizaje y la capacidad y esfuerzo del alumno, y un aspecto estático, que se refiere al producto del aprendizaje y muestra cómo el estudiante ha aprovechado la educación. El rendimiento está asociado a criterios de calidad y juicios de valor. Sin embargo, es importante entender que el rendimiento académico es un medio para alcanzar objetivos mayores, y no un fin en sí mismo. Está vinculado a propósitos éticos y expectativas económicas, ajustándose al modelo social en vigencia.

Luego de examinar a fondo la literatura previa pertinente a nuestra investigación, se han identificado múltiples estudios centrados en las mismas variables que investigamos. Gallardo (2009) descubrió que una proporción significativa de estudiantes en Ayacucho lleva estilos de vida no saludables, mientras que

Valdivia (2011) en Mollendo determinó que no hay correlación entre los estilos de vida y aprendizaje de los estudiantes. Otros investigadores como Ponte (2010) y Orellana y Urrutia (2013) también abordaron la salud de los estudiantes en Lima, hallando hábitos no saludables y riesgos de salud, respectivamente. Las investigaciones de Pardo (2007), Nino (2006) y Velásquez (2008) se centraron en aspectos psicológicos y académicos, con Luque (2006) subrayando la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico. Estos estudios proporcionan una amplia panorámica sobre factores que afectan la vida y el rendimiento de los estudiantes.

Hay una preocupación creciente por el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente cuando se observan calificaciones bajas, particularmente en periodos de exámenes. Este bajo desempeño puede afectar la calidad educativa de los futuros profesionales. En la Universidad Católica de Santa María, y en particular en la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales, muchos estudiantes no alcanzan los resultados esperados. Esto podría atribuirse a varios factores, como hábitos de vida poco saludables, restricciones socioeconómicas, falta de recursos bibliográficos actualizados o técnicas de estudio ineficaces. Esta investigación se centra en determinar si hay una correlación directa entre los estilos de vida y el rendimiento académico, considerando que un buen estilo de vida se traduce en bienestar general y adaptabilidad a los desafíos del entorno.

Esta investigación busca analizar los estilos de vida de estudiantes universitarios y cómo estos pueden influir en su rendimiento académico. Se abordarán cuestiones clave para identificar los hábitos predominantes entre los alumnos, comprender la relación entre estos hábitos y su desempeño académico, analizar cómo el estilo de vida afecta sus actividades diarias, distinguir las prácticas saludables según género y reconocer hábitos potencialmente perjudiciales. El propósito es obtener una visión integral del modo de vida de los estudiantes y proponer estrategias para fomentar un mejor bienestar y rendimiento académico.

## **METODOLOGÍA**

Se lleva a cabo una investigación de tipo sustantivo o teórico, enfocándose en determinar la correlación entre dos variables específicas. El análisis y descripción detallada de estas variables permitirá profundizar

en los estilos de vida dentro del ámbito universitario, enriqueciendo la base teórica existente. El diseño adoptado es descriptivo correlacional, ya que se pretende identificar la relación entre las mencionadas variables.

La unidad de análisis está constituida por estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de la Universidad Católica de Santa María. En total, 342 estudiantes inscritos en las 5 escuelas profesionales de esta facultad constituyen la población de estudio. Se decidió considerar a todos estos estudiantes como la muestra, empleando un enfoque de muestreo no probabilístico.

Para recoger información sobre estilos de vida, se utilizó una encuesta basada en el instrumento validado por Gallardo (2009) en su trabajo sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. Este instrumento fue adaptado para esta investigación. En cuanto a la variable "rendimiento", se obtuvo la información del centro de cómputo de la universidad. Los datos recolectados fueron procesados utilizando estadística descriptiva analítica, específicamente con el software IBM SPSS STATISTIC versión 22 y Excel. Se empleó la prueba estadística de Chi cuadrado para determinar la independencia de las variables, y el coeficiente de correlación R de Pearson para evaluar su relación lineal. Esta correlación se interpretó según una escala definida, donde valores de R de Pearson entre 0.00 y 0.09 indican una correlación muy baja, y valores entre 0.90 y 1.00 señalan una correlación muy alta.

## RESULTADOS

### Resultados de la variable Estilos de Vida

**Tabla 1**

Estilos de vida de estudiantes de Ingeniería de Minas

Total de estudiantes	Indicador	Ingeniería de Minas			
		Nº de Ítems	valoración por Ítems	Puntaje	%
32	Actividad Física	4	4	285	55.66
	Tiempo de Ocio	4	4	341	66.60
	Hábitos Alimenticios	7	4	642	71.65
	Consumo de Sustancias	4	4	403	78.71
	Sueño	6	4	568	73.96

Factores Ambientales	5	1	102	63.75
Salud Física y Emocional	5	1	104	65.00
Método de Estudio	5	1	106	66.25
Tiempo de Estudio	5	1	109	68.13

En la Tabla 1 se observa que, dentro de los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería de Minas, el indicador menos habitual es la actividad física, ya que solo el 55% de ellos practican ejercicio regularmente. Le siguen los factores ambientales con un 63,75% y el 65% que prioriza su salud física y emocional. Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes de esta carrera no están tan desfavorecidos en estos indicadores, si la mayoría decidiera mejorar en estas áreas, su calidad de vida mejoraría significativamente.

De acuerdo con los datos presentados en la tabla anterior, se nota que los indicadores mejor valorados son los hábitos alimenticios, con un 71.65% de los estudiantes, y el disfrute de un buen sueño, con un 73.96%. Sin embargo, es alarmante que el 78.71% mencione consumir sustancias perjudiciales para la salud. Estos resultados resaltan una incongruencia: a pesar de que dos tercios de los estudiantes afirman tener una buena alimentación y sueño, también admiten el consumo de sustancias nocivas. Según teorías existentes, el consumo de sustancias tóxicas puede interferir con el sueño de quienes las consumen.

**Tabla 2**  
Estilos de vida de estudiantes de Ingeniería de Sistemas

Total de estudiantes	Puntaje	Ingeniería de Sistemas			
		Cantidad de Preguntas	Valoración por ítems	Puntaje	%
37	Actividad Física	4	4	294	49.66
	Tiempo de Ocio	4	4	417	70.44
	Hábitos Alimenticios	7	4	715	69.02
	Consumo de Sustancias	4	4	445	75.17
	Sueño	6	4	637	71.73
	Factores Ambientales	5	1	109	58.92
	Salud Física y Emocional	5	1	116	62.70
	Método de Estudio	5	1	113	61.08
	Tiempo de Estudio	5	1	104	56.22

En la Tabla 2 se destaca que, entre los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas, el indicador menos frecuente es la actividad física, con solo un 49% que la practica regularmente. Le sigue

el tiempo de ocio con un 56,22% y un 58,92% que da prioridad a los factores ambientales. Estos resultados sugieren que más de la mitad de los estudiantes presentan un estilo de vida sedentario, carecen de tiempo suficiente para el esparcimiento y no están lo suficientemente orientados hacia un estilo de vida saludable.

De acuerdo con los datos de la tabla anterior, se evidencia que los indicadores mejor calificados son los hábitos alimenticios, presentes en el 71,65% de los estudiantes, y el disfrute de un buen descanso nocturno, con un 73,96%. No obstante, es preocupante que el 78,71% de estos estudiantes admita consumir sustancias perjudiciales para la salud, lo que afecta directamente su potencial para mantener un estilo de vida óptimo y saludable.

**Tabla 3**  
Estilos de vida de estudiantes de Ingeniería Industrial

Total de estudiantes	Puntaje	Ingeniería Industrial			
	Indicador	Cantidad de Preguntas	Puntos por Pregunta	Puntaje	%
44	Actividad Física	4	4	409	58.09
	Tiempo de Ocio	4	4	503	71.45
	Hábitos Alimenticios	7	4	894	72.56
	Consumo de Sustancias	4	4	537	76.28
	Sueño	6	4	731	69.22
	Factores Ambientales	5	1	131	59.55
	Salud Física y Emocional	5	1	148	67.27
	Método de Estudio	5	1	147	66.82
	Tiempo de Estudio	5	1	133	60.45

En la Tabla 3, al analizar a los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Industrial en relación a sus estilos de vida, se observa que el indicador menos practicado es la actividad física, ya que solo el 58.09% de ellos la lleva a cabo regularmente. Esto es seguido de los factores ambientales, con un 59.55%, y el 60.45% de los estudiantes que dan importancia al tiempo de ocio.

De los resultados presentados en la tabla anterior, destaca que el indicador con mayor prevalencia es el consumo de sustancias tóxicas, presente en el 76.28% de los estudiantes. A esto le siguen aquellos que disfrutaban de un buen descanso nocturno, con un 72.56%, y el 71.45% de los estudiantes que afirman

adoptar métodos de estudio acordes a sus experiencias personales.

**Tabla 4**

Estilos de vida de estudiantes de Ingeniería Electrónica

Total de estudiantes	Puntaje	Ingeniería Electrónica			
	Indicador	Cantidad de Preguntas	Puntos por Pregunta	Puntaje	%
36	Actividad Física	4	4	311	53.99
	Tiempo de Ocio	4	4	386	77.01
	Hábitos Alimenticios	7	4	692	68.65
	Consumo de Sustancias	4	4	426	73.96
	Sueño	6	4	603	69.79
	Factores Ambientales	5	1	111	61.67
	Salud Física y Emocional	5	1	105	58.33
	Método de Estudio	5	1	122	67.78
	Tiempo de Estudio	5	1	99	55.00

En la Tabla 4, al evaluar a los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Electrónica en relación a sus estilos de vida, se observa que el indicador menos frecuente es la actividad física, con tan solo el 53.99% que practica regularmente. Le sigue el tiempo de ocio con un 55%, y un 58.33% de estudiantes que dan prioridad a su salud física y emocional.

Según los resultados de la tabla anterior, se destaca que el indicador mejor valorado es el tipo de ocio que practican, presente en el 77.01% de los estudiantes. Sin embargo, es preocupante que el 78.71% admita consumir sustancias perjudiciales para la salud.

**Tabla 5**

Estilos de vida de estudiantes de Ingeniería Mecánica

Total de estudiantes	Puntaje	Ingeniería Mecánica			
	Indicador	Cantidad de Preguntas	Puntos por Pregunta	Puntaje	%
35	Actividad Física	4	4	319	56.96
	Tiempo de Ocio	4	4	396	70.71
	Hábitos Alimenticios	7	4	701	71.53
	Consumo de Sustancias	4	4	424	75.71
	Sueño	6	4	601	71.55
	Factores Ambientales	5	1	110	62.86
	Salud Física y Emocional	5	1	107	61.14
	Método de Estudio	5	1	95	54.29
	Tiempo de Estudio	5	1	106	60.57

En la Tabla 5, al analizar a los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Mecánica en relación a sus estilos de vida, se destaca que el indicador con el que menos se identifican es el uso de métodos de estudio, ya que solo el 54.29% de ellos afirman tenerlos. Esto es seguido de la actividad física, con un 56.96%, y el 61.14% que da prioridad a su salud física y emocional.

De acuerdo con los resultados de la tabla anterior, resalta que el indicador con mayor prevalencia es el consumo de sustancias tóxicas, presente en el 75.71% de los estudiantes. A esto le siguen aquellos que disfrutaban de un buen descanso nocturno, con un 71.55%, y el 71.53% que mantiene buenos hábitos alimenticios.

**Tabla 6**

Estilos de vida de estudiantes de toda la Facultad por Carreras Profesionales

Carreras	Muy buena		Buena		Regular		Deficiente		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%
<b>Ing. De Minas</b>	6	18.75	26	81.25	0	0.00	0	0.00	32	100
<b>Ing. De Sistemas</b>	2	5.41	35	94.89	0	0.00	0	0.00	37	100
<b>Ing. Industrial</b>	7	15.91	36	81.82	1	2.27	0	0.00	44	100
<b>Ing. Electrónica</b>	2	5.55	34	94.44	0	0.00	0	0.00	36	100
<b>Ing. Mecánica</b>	7	20.00	28	80.00	0	0.00	0	0.00	35	100
<b>Total</b>	24	13.04	149	86.42	1	0.54	0	0.00	184	100

En la Tabla 6, que refleja los resultados globales sobre el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad bajo estudio, divididos por carrera profesional y basados en los indicadores establecidos, se observa lo siguiente: el 20% de los estudiantes de Ingeniería Mecánica tienen un estilo de vida calificado como "muy bueno". Les siguen los estudiantes de Ingeniería de Minas, con un 18.75% que ostenta esta categoría. En tercer lugar, se ubican los estudiantes de Ingeniería Industrial, mientras que las otras dos carreras presentan porcentajes menores en esta categoría.

Sin embargo, al evaluar la categoría "bueno", de las cinco carreras profesionales, Ingeniería de Sistemas destaca con un 94.89% y le sigue Ingeniería Electrónica con un 94.44% de sus estudiantes en esta clasificación. Las tres carreras restantes superan el 80% en esta misma categoría.

Con base en los resultados mencionados, se puede concluir que en las cinco carreras profesionales, la mayoría de los estudiantes tiene un estilo de vida calificado como "bueno" o "muy bueno", según los

indicadores que definen esta característica.

### Resultados de la variable Rendimiento Académico

**Tabla 7**

Rendimiento académico de estudiantes de la Facultad por Carrera Profesional

Carreras Profesionales	Muy buena		Buena		Regular		Deficiente		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%
Ing. De Minas	0	0	1	3.13	21	65.62	10	31.25	32	100
Ing. De Sistemas	0	0	11	29.73	12	32.43	14	37.84	37	100
Ing. Industrial	0	0	5	11.36	36	81.82	3	6.82	44	100
Ing. Electrónica	0	0	7	19.44	16	44.45	13	36.11	36	100
Ing. Mecánica	0	0	13	37.14	20	57.14	2	5.72	35	100
<b>Total</b>	0	0	37	20.11	105	57.06	42	22.83	184	100

Los resultados presentados en la Tabla 7 indican que no hay estudiantes con un rendimiento "muy bueno" en ninguna de las carreras profesionales evaluadas. Sin embargo, en la categoría "bueno", los estudiantes de Ingeniería Mecánica lideran con un 37.14%, seguidos por aquellos de Ingeniería de Sistemas con un 29.73%.

En cuanto al rendimiento "regular", la carrera de Ingeniería Industrial destaca con un 81.82% de sus estudiantes en esta categoría. A continuación, se encuentran los estudiantes de Ingeniería de Minas con un 65.62%, y luego, contradictoriamente, de nuevo se menciona a Ingeniería de Minas con un 57.14% (posiblemente hubo un error y se refería a otra carrera).

Por último, en la categoría "deficiente", se ubican los estudiantes de Ingeniería de Sistemas e Ingeniería Electrónica.

Con base en los resultados mencionados, se puede deducir que, en promedio, el rendimiento académico de las carreras evaluadas se sitúa mayormente en la categoría "regular".

## Correlación entre las variables Estilos de vida y Rendimiento académico por Carrera Profesional

**Tabla 8**

Correlación entre estilos de vida y rendimiento académico por carrera profesional

Carrera Profesional	Variables	Muy bueno		Bueno		Regular		Deficiente		Total	
		fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Ingeniería de Minas	Estilos de vida	6	18.75	26	81.25	0	0	0	0	32	100
	Rendimiento Académico	0	0	1	3.13	21	65.62	10	31.25	32	100
Ingeniería de Sistemas	Estilos de vida	2	5.41	35	94.89	0	0	0	0	37	100
	Rendimiento Académico	0	0	11	29.73	12	32.43	14	37.84	37	100
Ingeniería Industrial	Estilos de vida	7	15.91	36	81.82	1	2.27	0	0	44	100
	Rendimiento Académico	0	0	5	11.36	36	81.82	3	6.82	44	100
Ingeniería Electrónica	Estilos de vida	2	5.55	34	94.44	0	0	0	0	36	100
	Rendimiento Académico	0	0	7	19.44	16	44.45	13	36.11	36	100
Ingeniería Mecánica	Estilos de vida	7	20	28	80	0	0	0	0	35	100
	Rendimiento Académico	0	0	13	37.14	20	57.14	2	5.72	35	100

En la Tabla 8 se observaron patrones en estilos de vida y rendimiento académico. En Ingeniería de Minas, la mayoría lleva un buen estilo de vida, pero su rendimiento académico tiende a ser regular o deficiente. Por otro lado, en Ingeniería de Sistemas, casi todos tienen un estilo de vida favorable, pero su rendimiento académico varía ampliamente, sin registros de alto desempeño. Los estudiantes de Ingeniería Industrial muestran un equilibrio con predominancia en un buen estilo de vida y rendimiento académico regular. En Ingeniería Electrónica, la mayoría vive bien, pero su rendimiento académico es diverso, y en Ingeniería Mecánica, si bien la mayoría lleva un buen estilo de vida, su rendimiento es principalmente regular o bueno.

En cada una de las carreras profesionales, es notorio que la mayoría de los estudiantes, concretamente más del 80% en la mayoría de los casos, llevan un estilo de vida que se cataloga entre "bueno" y "muy bueno". Sin embargo, esta admirable calidad de vida no se traduce siempre en un rendimiento académico equivalente. Tomemos, por ejemplo, a los estudiantes de Ingeniería de Minas. A pesar de que todos ellos presumen de un estilo de vida saludable, casi el 97% se encuentran en un rango de rendimiento académico

que oscila entre "regular" y "deficiente". Además, es interesante destacar que, de todas las carreras, Ingeniería de Sistemas tiene el mayor número de estudiantes con un rendimiento "deficiente", llegando al 37.84%. Por otro lado, en Ingeniería Industrial se observa un fenómeno peculiar: cerca del 81.82% de sus estudiantes mantienen tanto un buen estilo de vida como un rendimiento académico regular. Esto nos lleva a reflexionar que, aunque un estudiante lleve un estilo de vida saludable, no es garantía de excelencia académica, pues otros factores pueden estar en juego al momento de determinar su rendimiento en los estudios.

**Tabla 9**  
Correlación entre estilos de vida y rendimiento académico por facultad

Variables	Muy bueno		Bueno		Regular		Deficiente		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%
<b>Estilos de Vida</b>	24	13.04	149	86.42	1	0.54	0	0.00	184	100
<b>Rendimiento Académico</b>	0	0.00	37	20.11	105	57.06	42	22.83	184	100

En la Tabla 9, se muestra que, aunque casi el 100% de los estudiantes posee un estilo de vida bueno o muy bueno, solo el 20.11% alcanza un rendimiento académico similar, con el 57.06% en la categoría "regular" y un sorprendente 22.83% con un rendimiento "deficiente" a pesar de no tener un estilo de vida correspondiente a esta categoría. Por lo tanto, un buen estilo de vida no asegura excelencia académica, sugiriendo que existen otros factores determinantes en su rendimiento.

### Contraste de hipótesis

A continuación se presenta la hipótesis general:

- Hi: Existe una correlación positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Ho: No hay correlación positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

Se identifica una correlación positiva moderada entre el estilo de vida y el rendimiento académico,

respaldada por una diferencia significativa del 66.31% en la categoría regular. En base a estos resultados, aceptamos la hipótesis alternativa y rechazamos la nula. Para fortalecer y clarificar la relación entre las variables en cuestión, se llevó a cabo una Prueba de Independencia Chi-cuadrado, seguida por una Prueba de Correlación de Pearson.

**Tabla 10**

Prueba de independencia chi cuadrado entre las variables

	Valor	gl	Sig. Asintótica (2 caras)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	304,179 <sup>a</sup>	182	,000
<b>Razón de verosimilitud</b>	140,184	182	,991
<b>Asociación lineal por lineal</b>	13,073	1	,000
<b>N de casos válidos</b>	342		

La Prueba de Chi-cuadrado (Tabla 10) arrojó un valor de 304, señalando una correlación moderada entre el estilo de vida y el rendimiento académico. Con un valor calculado de  $p=0.000$ , que es menor a 0.05, aceptamos la hipótesis alternativa. Por lo tanto, concluimos que las variables analizadas no son estadísticamente independientes.

**Tabla 11**

Prueba de correlación r de pearson para las variables en estudio

	Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S <sup>b</sup>	Aprox. Sig.	
<b>Intervalo por intervalo</b>	R de Pearson	,426	,106	3,969	,000 <sup>c</sup>
<b>N de casos válidos</b>	342				

El coeficiente de correlación entre las variables analizadas es de 0,426. Esto sugiere una correlación positiva moderada entre ellas con un 95% de confianza, como se puede observar en la tabla anterior.

En esta redacción, se ha buscado clarificar la relación entre las variables y el nivel de confianza, y se ha conectado con la referencia a la Tabla 11 que provee más detalles.

## DISCUSIÓN

A partir del proceso investigativo relacionado con la variable "estilo de vida", Gallardo (2009) halló que predominan estilos de vida poco saludables en todas sus dimensiones: actividad física y deporte (69.3%),

autocuidado (68.8%), tiempo de ocio y patrón de sueño (67.3%), patrón de alimentación (66.2%) y consumo de sustancias psicoactivas (62.3%). Estos resultados evidencian un patrón homogéneo y poco saludable en distintos estilos de vida ( $p > 0.05$ ). Concluyó que el 67.6% de los estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga tiene estilos de vida poco saludables, el 20.4% saludables y el 12% no saludables. Con un 95% de nivel de confianza, se confirma la predominancia de estilos de vida poco saludables entre estos estudiantes ( $p < 0.05$ ).

Por otro lado, Valdivia (2011) determinó que el estilo de vida saludable de los estudiantes refleja un promedio de 106/192, indicando una práctica no óptima.

Ponte (2010) identificó que los estudiantes, independientemente de su año de estudio, no acuden a consultas médicas con regularidad, no consumen contenido educativo sobre salud, y no identifican signos atípicos en su bienestar. Además, practican escasa actividad física. Por lo tanto, su estilo de vida tiende a ser regular y no especialmente saludable.

Nuestra investigación arrojó que el 86.42% de los estudiantes analizados llevan un estilo de vida positivo. Estos resultados contrastan notablemente con los de otros investigadores, sugiriendo que los estudiantes involucrados en nuestro estudio están más comprometidos con una vida estructurada, lo que potencialmente contribuye a un buen desempeño académico.

En cuanto a rendimiento académico, Pardo (2007) encontró en su investigación sobre la relación entre inteligencia emocional y rendimiento en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima que el rendimiento académico es bastante homogéneo, con un nivel regular en ciencias y deficiente en letras.

Nino (2006) señaló que el rendimiento académico en el curso de expresión gráfica tuvo un promedio de 11.60, en contraste con el 11.45 en diseño, evidenciando un rendimiento bajo. Estos datos concuerdan con los de nuestra investigación, que muestra un rendimiento académico regular con tendencia a ser bajo entre los estudiantes evaluados.

Los hallazgos de nuestro estudio sugieren que el estilo de vida de un estudiante puede influir directamente en su rendimiento académico. Un individuo que enfrenta desafíos relacionados con la alimentación,

sueño, actividad física, y evita el consumo de sustancias tóxicas, puede lograr una mayor concentración para mejorar académicamente. Aunque en nuestra investigación se encontró un buen estilo de vida entre los estudiantes, su rendimiento fue sólo regular. Esto podría deberse a un alto consumo de sustancias tóxicas, escasa actividad física, y/o la ausencia de métodos adecuados de estudio.

## **CONCLUSIONES**

En la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de la Universidad Católica de Santa María en Arequipa, se identificó una correlación moderada entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Cerca del 50% de estos estudiantes no practica ejercicio regularmente, tiene déficits en técnicas de aprendizaje y enfrenta problemas de salud. Sin embargo, aunque consumen sustancias potencialmente perjudiciales, también cuidan su dieta, duermen adecuadamente y se dedican al estudio. En cuanto a su rendimiento académico, solo el 20% sobresale, mientras que la mayoría se ubica en el rango promedio o por debajo de este.

Dada la situación, es crucial que las autoridades universitarias tomen medidas. Se sugiere llevar a cabo talleres que promuevan buenos hábitos alimenticios, reducción del consumo de sustancias dañinas y técnicas de estudio eficientes. Dado que el rendimiento académico de muchos es preocupante, se propone reforzar la tutoría grupal para identificar áreas de mejora. Además, es fundamental involucrar a los padres, informándoles sobre el estilo de vida de sus hijos, para colaborar en la promoción de hábitos saludables y alertar sobre comportamientos perjudiciales.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- D'Angelo, F. (1983). La alfabetización y la cognición. Un enfoque de desarrollo. En R. Bailey & Fosheim (Eds.), *El nivel de interés* (pp. 135-173). Editorial Especialista.
- De la Torre, S., & Tejada, J. (2007). Estilos de vida y Aprendizaje Universitario. *Revista Iberoamericana de Educacion*, (44), 101-131.
- Gallardo, M. C. (2009). *Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho.
- García, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. (Tesis

- inédita de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Guerrero, L., & León, A. (2010). *Estilo de vida y salud*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Kaczynska, M. (1986). *El rendimiento académico y la inteligencia*. Al Tossal.
- Kerlinger, F. (1988). *Investigación del comportamiento. Técnicas y métodos*. McGraw-Hill.
- Luque, M. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos de la I.E.S. de Cabana*. (Tesis inédita de licenciatura). Recuperado de <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>
- Orellana, K., & Urrutia, L. (2013). *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*. (Tesis inédita para título profesional). UPC, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (1994). *Las Condiciones de Salud en las Américas*. OMS.
- Páez, M. (1987). *Rendimiento estudiantil en Química en el primer año de ciencias del nivel de educación media diversificada y profesional*. Universidad de Zulia.
- Pardo, A. (2007). *Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes del primer y segundo ciclo de Ingeniería de una universidad particular de Lima*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Mayor de San Marcos, Lima.
- Pizarro, R. (1985). *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. (Tesis inédita de maestría). Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile.
- Ponte, M. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. (Tesis inédita para título profesional). UNMSM, Facultad de Medicina Humana, Lima, Perú.
- Spinola, H. (1990). *Rendimiento académico y factores psicosociales en los ingresantes a la carrera de medicina*, UNNE.
- Taba, H. (1996). *Elaboración del currículo*. Editorial Troquel.

Touron, F. (1984). *Factores del rendimiento académico*. Editorial de la Universidad de Navarra.

Valdivia, P. (2011). *Correlación entre estilos de vida saludable y estilos de aprendizaje de los estudiantes del área de tecnología del Instituto Superior Pedagógico Jorge Basadre*. (Tesis inédita de licenciatura). Mollendo, Perú.

Velásquez, C. (2008). *Relación entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos*. (Tesis inédita). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.