

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA**



**TESIS**

---

**“Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019”**

---

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA: Días Cotrina, Soledad**

**ASESORA: Medrano Céspedes, Ahida**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2023**

# U

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional ( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Promoción salud y prevención de las enfermedades

**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)**

**CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:**

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Enfermería

# D

**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

**DATOS DEL AUTOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41562575

**DATOS DEL ASESOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22463245

Grado/Título: Doctora en ciencias de la educación

Código ORCID: 0000-0003-2094-0799

# H

**DATOS DE LOS JURADOS:**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palma Lozano, Diana Karina	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	43211803	0000-0003-4520-7374
2	Vargas Gamarra, Rosa María	Doctora en ciencias de la salud	22422556	0000-0002-2639-0153
3	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002-0562-3712



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

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



## **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 horas del día 13 del mes de julio del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO** (PRESIDENTE)
- **MG. ROSA MARIA VARGAS GAMARRA** (SECRETARIA)
- **MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS** (VOCAL)
- **DRA. AHIDA MEDRANO CÉSPEDES** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°1443-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2019"; presentado por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. SOLEDAD DIAZ COTRINA**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **APROBADO**.....Por **UNANIMIDAD**, con el calificativo cuantitativo de .....**15**..... y cualitativo de ....**BUENO**.....

Siendo las, **17:30**... horas del día **13**...del mes de **JULIO** del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

  
\_\_\_\_\_  
**PRESIDENTE**

**MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO**  
Cod. 0000-0003-4520-7374  
DNI:43211803

  
\_\_\_\_\_  
**SECRETARIA**

**MG. ROSA MARIA VARGAS GAMARRA**  
Cod. 0000-0002-2639-0153  
DNI: 22422556

  
\_\_\_\_\_  
**VOCAL**

**MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS**  
Cod. 0000-0002-0562-3712  
DNI: 22415399



## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD**

Yo, AHIDA MEDRANO CÉSPEDES, asesora del PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA y designado mediante documento: RESOLUCIÓN N° 650-2018-D-FCS-UDH del estudiante SOLEDAD DIAZ COTRINA, de la investigación titulada ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – 2019.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 19% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 05 de setiembre de 2023

-----  
AHIDA MEDRANO CÉSPEDES  
DNI: 22463245  
Código ORCID: 0000-0002-4021-2361

# ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	18%	6%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	core.ac.uk Fuente de Internet	4%
3	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	3%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cuauhtemoc Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%

*Ahida Medrano Céspedes*  
Ahida Medrano Céspedes  
DOCENTE

## **DEDICATORIA**

A Dios por haber hecho posible que llegue hasta este momento tan trascendental de mi vida.

A mi madre, por ser artífice de la consecución de todos mis sueños y por su comprensión.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi agradecimiento a Dios por guiar mis pasos para poder conseguir terminar los estudios universitarios y concluir esta carrera de alto sentido humanístico y apoyo integral al prójimo.

A mis respetados docentes, quienes me brindaron sus conocimientos y su paciencia para el fortalecimiento de mis capacidades cognitivas y procedimentales en el desempeño de esta profesión en el cuidado de la población en sus diversos escenarios de intervención

A mi asesora, que colaboró de manera permanente en el proceso de planificación y presentación de resultados de este estudio.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS .....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	18
1.3. OBJETIVOS.....	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	19
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA .....	19
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA .....	19
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO .....	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES .....	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	25
2.2. BASES TEÓRICAS .....	26
2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD .....	26



2.2.2. TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA ACADÉMICA DE BANDURA ..	26
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	27
2.3.1. ESTILOS DE VIDA.....	27
2.4. HIPÓTESIS.....	35
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL .....	35
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	35
2.5. VARIABLES.....	36
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	36
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	36
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	36
CAPÍTULO III .....	38
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	38
3.1.1. ENFOQUE .....	38
3.1.2. ALCANCE O NIVEL .....	38
3.1.3. DISEÑO .....	38
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	39
3.2.1. POBLACIÓN.....	39
3.2.2. MUESTRA.....	40
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ....	40
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	44
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	46
CAPÍTULO IV.....	48
RESULTADOS.....	48
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	48
4.1.1. ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA	51
4.1.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE	54
ENFERMERÍA .....	54
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	55
CAPÍTULO V.....	61

DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	61
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	61
CONCLUSIONES .....	65
RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	48
Tabla 2. Género de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	48
Tabla 3 . Lugar de residencia de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	49
Tabla 4. Estado civil de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	49
Tabla 5. Ocupación de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	50
Tabla 6. Personas con quienes viven los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	50
Tabla 7. Estilos de vida en los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019 .....	51
Tabla 8. Estilos de vida en la actividad física de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019 .....	51
Tabla 9. Estilos de vida en los hábitos de sueño de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019 .....	52
Tabla 10. Estilos de vida en el manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019 .....	52
Tabla 11. Estilos de vida en los hábitos nocivos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.....	53
Tabla 12. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	53
Tabla 13. Rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019.....	54
Tabla 14. Relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019.....	55
Tabla 15. Relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019.....	56

Tabla 16. Relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019.....	57
Tabla 17. Relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019.....	58
Tabla 18. Relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019.....	59
Tabla 19. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019 .....	60

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	76
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	79
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN.....	84
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	89
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACION .....	92
ANEXO 6 OFICIO DE AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO ... .....	97
ANEXO 7 BASE DE DATOS DE INFORME DE INVESTIGACIÓN .....	99
ANEXO 8 CONSTANCIA DE REVISIÓN DE TURNITIN .....	106

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería. **Métodos:** Se efectuó un estudio analítico, observacional, transversal, prospectivo en 157 estudiantes de Enfermería, aplicando una escala de valoración de estilos de vida y una ficha de rendimiento académico. El análisis inferencial se realizó con el Chi Cuadrado de Independencia con un valor  $p < 0,05$ . **Resultados:** En general, 53,5% tuvieron estilos de vida no saludables; en relación al rendimiento académico, 63,1% presentaron rendimiento académico regular. En el análisis inferencial, se identificó que los estilos de vida mostraron relación significativa con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería ( $p=0,003$ ). Asimismo, los hábitos alimenticios ( $p=0,001$ ), de actividad física ( $p=0,005$ ), hábitos de sueño ( $p=0,003$ ), manejo de estrés ( $p=0,000$ ), y hábitos nocivos ( $p=0,009$ ) tuvieron relación estadística con el rendimiento académico en estudiantes del Programa Académico de Enfermería. **Conclusiones:** Los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico de estudiantes del Programa Académico de Enfermería.

**Palabras clave:** estilos de vida, rendimiento académico, hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between lifestyles and academic performance of nursing students. **Methods:** An analytical, observational, cross-sectional, prospective study was carried out in 157 nursing students, applying a lifestyle assessment scale and an academic performance evaluation card. Inferential analysis was performed with the Chi Square of Independence with value  $p < 0,05$ . **Results:** Overall, 53.5% had unhealthy lifestyles; in relation to academic performance, 63.1% had regular academic performance. In the inferential analysis, it was identified that lifestyles showed a significant relationship with academic performance in Nursing students in study ( $p=0.003$ ). Lifestyles were also found with respect to eating habits ( $p=0.001$ ), physical activity ( $p=0.005$ ), sleep habits ( $p=0.003$ ), stress management ( $p=0.000$ ), and harmful habits ( $p=0.009$ ) had a significant relationship with academic performance in nursing students. **Conclusions:** Lifestyles are related to the academic performance of nursing students

**Key words:** lifestyles, academic performance, eating habits, physical activity, stress management.

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad existe una inquietud permanente a nivel mundial por optimizar la calidad educativa de la instrucción superior, mediante la implementación progresiva de estándares de calidad en la enseñanza universitaria orientada a entregar a todos los estudiantes universitarios los medios indispensables para desenvolverse competitivamente en el ámbito profesional<sup>1</sup>.

En esta perspectiva el rendimiento académico adquiere mucha relevancia pues representa el nivel de consecución de los metas y perspectivas trazadas en los planes curriculares y que en conjunto consolidan su formación profesional en el ámbito universitario, respondiendo adecuadamente a las exigencias propias del contexto laboral<sup>2</sup>.

Sin embargo, es preocupante identificar que existe diversas características que limitan para que los estudiantes no logren un adecuado rendimiento académico, relacionados con factores propios del ámbito universitario y realización de comportamientos no saludables que influyen para que se incrementen las tasas de deficiente desempeño académico en las instituciones de educación superior<sup>3</sup>.

Por ello, este estudio se desarrolló buscando identificar la relación que se manifiesta entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes del área de Enfermería, buscando dar información actualizada sobre esta problemática a las autoridades universitarias para que se realicen programas encaminados a incentivar la realización de comportamientos saludables como estrategia principal para mejorar el desempeño académico de los universitarios.

El informe de tesis fue estructurado en cinco partes. El capítulo I, donde se describe el problema de estudio; capítulo II, donde se aborda el marco teórico del estudio, capítulo III, metodología del estudio, capítulo IV donde se presentan resultados encontrados en la recolección de datos y capítulo V, discusión de resultados con otras investigaciones y con los referentes teóricos que analizan esta problemática.



Por último, se describen las conclusiones finales de la investigación, recomendaciones, referencias bibliográficas según normas Vancouver y anexos.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>4</sup>, menciona que los estilos de vida son aquellos patrones conductuales y hábitos que caracterizan los modos de vida de la población universitaria; y que muchas veces influyen en su rendimiento académico.

Verástegui<sup>5</sup> refiere que el rendimiento académico representa aquel nivel de consecución de las metas estandarizadas en planes de estudio o programas curriculares universitarios, que permite fortalecer el proceso de su formación profesional.

Según refiere Muchotrigo<sup>6</sup> los estudiantes universitarios están sometidos a un ritmo de vida potencialmente estresante, caracterizada por presencia de conflictos propios de la juventud y presiones propias del contexto académico que condicionan para que adopten conductas no saludables, que tiene consecuencias para el estado de salud y afectan su rendimiento universitario.

De acuerdo con reportes de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) 2017 citados por Jokel, Magno y Ríos<sup>7</sup> establecen que aproximadamente existe más de 150 millones de estudiantes matriculados en instituciones universitarias a nivel mundial, de los cuales cerca del 25,0% presentan problemas de bajo rendimiento académico.

En el Perú, según referencias citadas por Del Risco, Gómez y Hurtado<sup>8</sup> en el 2016 se registraron más de 300 mil estudiantes matriculados en universidades públicas, de los cuales solo un 13,9% lograron culminar sus estudios, evidenciando que el bajo rendimiento académico es un problema latente en las universidades del país.

En este contexto, Vildoso<sup>9</sup> manifiesta que el dilema del bajo rendimiento en los alumnos de las universidades surge porque el estudiante no sabe

organizar sus actividades universitarias ni su metodología de estudio, pues la mayoría no priorizan el logro de los aprendizajes, sino que dedican su tiempo libre a realizar actividades consideradas como no saludables.

Esta problemática se hace evidente en las universidades de nuestro país donde se ha identificado que cerca del 30% de estudiantes universitarios tienen notas bajas en sus asignaturas, repiten el ciclo o abandonan sus estudios; siendo esto causado por diversos factores como la mala administración del tiempo libre para el estudio, a dificultad en el aprendizaje de diversas asignaturas y la práctica de estilos de vida no saludables<sup>10</sup>.

Al respecto algunos investigadores se han preocupado por analizar esta problemática obteniendo diversos resultados; en esta perspectiva, un estudio realizado en Ecuador en el 2018 por Ávila, Aldas y Jarrín<sup>11</sup> evidenció que 66,0% de estudiantes mostraron conductas saludables, de los cuales 58,5% presentaron rendimiento académico regular, corroborando la relación entre estas variables.

Una investigación ejecutada por Ramírez<sup>12</sup> en Tumbes en el 2019 evidenció que 41,8% presentaron estilos de vida no saludables y 18,3% tuvieron un rendimiento académico bajo; señalando que la práctica de hábitos nocivos y manejo inadecuado del estrés se relacionaron con los bajos niveles de rendimiento académico.

Asimismo, estudio desarrollado por Asca<sup>13</sup> en el 2018 evidenció que 48.6% de estudiantes universitarios tuvieron comportamientos de riesgo y 25,7% presentaron rendimiento académico regular; enfatizando que los deficientes hábitos alimenticios, la falta de actividad física y las horas inadecuadas de sueño fueron los factores que se asociaron con bajos niveles de rendimiento académico.

En esta misma línea, una investigación realizada por Herrera y Zarate<sup>14</sup> en Ayacucho en el 2014 encontró que 93,3% de estudiantes universitarios mostraron conductas no saludables, 48,0% tuvieron rendimiento académico regular y 23,0% rendimiento académico bajo; encontrándose además que los inadecuados patrones de alimentación, la falta de ejercicio físico, el estrés e

ingesta de bebidas alcohólicas se relacionaron con el bajo rendimiento académico.

En Huánuco, un estudio realizado en el 2017 por Albino<sup>15</sup> corroboró que 45,5% de estudiantes enfermeros tuvieron conductas no saludables; y 42,5% utilizaba el tiempo libre de manera no saludable que causaba repercusiones negativas en su rendimiento

Las consecuencias del bajo desempeño en el ámbito académico de los estudiantes universitarios se manifiestan en la repitencia de los ciclos académicos; que causan un incremento en las tasas de deserción universitaria, repercutiendo negativamente en el aprendizaje de los conocimientos, habilidades y destrezas transmitidas en el contexto universitario<sup>16</sup>.

Para hacer frente este problema coyuntural, el Ministerio de Salud (MINSA)<sup>17</sup> implementó la estrategia técnica “Promoviendo Universidades Saludables”; buscando fortalecer las actividades promocionales sanitarias en las entidades universitarias y desarrollar iniciativas que propicien la adopción de una cultura de salud en el desempeño en las aulas de educación superior.

Asimismo, y como parte de las políticas públicas encaminadas a perfeccionar la calidad educativa de las universidades, el Ministerio de Educación (MINEDU)<sup>18</sup> ha implementado en el 2015 la Ley Universitaria N° 30220 buscando que los estudiantes accedan a una educación de calidad, mejoren su rendimiento académico y puedan consolidar su preparación profesional en el ámbito universitario.

Los estudiantes de Enfermería no están excluidos de esta problemática, pues según reportes del registro de notas obtenidas de la Oficina de Estadística de esta institución universitaria, durante el período académico 2019 – I se ha podido evidenciar que más del 60,0% de estudiantes tuvieron rendimiento académico regular, y que cerca del 10,0% de estudiantes abandonaron sus estudios por problemas relacionados con problemas económicos y de bajo rendimiento académico.

Asimismo, se ha podido identificar que algunos estudiantes tienden a adoptar hábitos no saludables debido a las exigencias propias del contexto académico, como los inadecuados hábitos alimenticios que implican que realicen cambios en sus horarios de alimentación o en su defecto dejen de comer por cumplir con las tareas académicas, también se evidencia que algunos tienden a trasnocharse estudiando para los exámenes parciales o finales de las asignaturas; exponiéndose además a diversas situaciones estresantes que afectan su salud emocional; y en esta perspectiva también se pudo identificar que algunos estudiantes adoptan nocivos como fumar e ingesta moderada de bebidas con contenido alcohólico que en su conjunto repercuten negativamente en su desempeño académico.

Al conversar con algunos estudiantes de Enfermería sobre este aspecto algunos manifiestan “por priorizar mis labores universitarias tengo un horario fijo al consumir mis alimentos, en ocasiones no como porque el tiempo se me pasa rápido”; “con las labores de la universidad y del hogar no tengo tiempo para realizar ejercicios de actividad física, incluso he subido de peso”, “cuando programan los exámenes no puedo dormir bien, me provoca mucho estrés y ansiedad”; “mis notas han bajado, tengo que estudiar más, me siento estresada” entre otras expresiones que hacen latente este problema en el ámbito de estudio.

Por ello surgió la necesidad de realizar este trabajo de investigación con el propósito esencial de determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019?

## **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

1. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?
2. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?
3. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?
4. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?
5. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar la relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.
2. Establecer la relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

3. Analizar la relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.
4. Evaluar la relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.
5. Identificar la relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

##### **1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

El estudio adquiere relevancia teórica porque se presentaron y analizaron varios modelos teóricos que guardaron relación con los patrones de vida y el rendimiento académico en la educación superior, como la “Teoría de Promoción de la Salud” de Pender y la “Teoría de la autoeficacia académica” de Bandura; permitiendo presentar conocimientos que amplíen y profundicen la información relacionada a las costumbres, patrones conductuales y el rendimiento de los estudiantes en el ámbito universitario; considerándose además que esta tesis podrá ser utilizada como fuente de consulta bibliográfica para el desarrollo de futuras investigaciones relacionadas a estas variables.

##### **1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Esta tesis se enfoca en línea de investigación “Proceso de Enseñanza y Aprendizaje”, y los hallazgos obtenidos pueden ser aplicados y utilizados en el contexto universitario; permitiendo implementar medidas institucionales dirigidas a propiciar la adopción de conductas saludables como aspecto trascendental para mejorar el rendimiento académico en las diversas materias comprendidas en el plan curricular vigente de Enfermería.

### **1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

Este estudio cobra relevancia desde la perspectiva metodológica debido a que se usaron instrumentos validados por expertos y que presentaron un valor aceptable de confiabilidad, garantizando una adecuada contextualización del problema y resaltándose que la metodología utilizada en esta investigación puede ser replicada en futuros estudios que fortalezcan esta línea investigativa.

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

En el desarrollo de este estudio no se tuvieron limitaciones de índole metodológica en relación al diseño y muestreo del estudio; tampoco se tuvieron limitaciones en la planificación, recolección, análisis y presentación de los resultados.

### **1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

La realización del trabajo fue posible debido a que fue autofinanciado y además se tuvo el apoyo y cooperación de la directora, docentes y estudiantes de Enfermería quienes brindaron las facilidades pertinentes para desarrollar adecuadamente la el recojo de datos; y que además se contaron con los materiales y personal humano necesario para concluir todas las fases del estudio.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

En Quito – Ecuador, en el 2018, Valencia<sup>19</sup> ejecutó el estudio titulado: “La actividad física y su incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de sexto y séptimo semestres de terapia física de la Facultad de Enfermería”; buscando establecer la asociación entre la realización de ejercicios de actividad física y el rendimiento académico. La investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo analítico realizado en una muestra de 26 estudiantes aplicando un test de actividad física y una ficha documental. Sus hallazgos fueron que, respecto a la actividad física, 47,0% tuvieron actividad física moderada, 33,0% practicaron el sedentarismo y 20,0% presentaron actividad física vigorosa; respecto al rendimiento académico, 54,0% tuvieron rendimiento deficiente y 46,0% presentaron buen; concluyendo que la actividad física incide directamente en el rendimiento de los estudiantes universitarios.

En Cuenca – Ecuador, 2018, Ávila, Aldas y Jarrín<sup>11</sup> desarrollaron el estudio denominado: “La actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios” queriendo determinar la asociación de la realización de ejercicios de actividad física con el rendimiento académico; el estudio tuvo tipología descriptiva relacional en 84 estudiantes universitarios quienes respondieron un cuestionario y una ficha documental. Sus hallazgos fueron: 66,0% tuvieron actividad física moderada, 29,0% leve y 5,0% de tipo intensa; respecto al rendimiento académico, 58,5% tuvieron rendimiento académico regular, 35,5% rendimiento bueno y 6,0% rendimiento deficiente; finaliza concluyendo que la actividad física tiene asociación con el desempeño académico.

En Bogotá – Colombia, 2015, Velandia, Arenas y Ortega<sup>20</sup>, desarrollaron el estudio: “Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería”, buscando describir los hábitos de vida de los estudiantes enfermeros. El estudio fue descriptivo, observacional realizado en 120 estudiantes que respondieron una escala valorativa de hábitos de vida. Los datos que presentó fueron: 71,0% tuvieron un estado nutricional normal, 51,0% mostraron actividad física regular, 35,0% dedicaron su tiempo libre a estudiar; 41,8% se mostró satisfecho con sus comportamientos de vida, y 32,6% tendían a tener patrones irregulares de sueño y realizar conductas nocivas para la salud, estableciendo como conclusión final que hubo predominio de estudiantes que tuvieron conductas saludables en su vida diaria.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

En Tumbes – Perú, 2019, Ramírez<sup>21</sup> efectuó el estudio denominado: “Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición”; proponiéndose determinar la asociación de los hábitos de vida con el rendimiento académico en alumnos de nutrición. El estudio fue descriptivo, analítico desarrollado en 108 estudiantes quienes fueron evaluados con una escala y una ficha de rendimiento académico. Los hallazgos relevantes fueron: 59,1% mostraron estilos saludables y 41,8% no saludables; y en relación al rendimiento académico, 66,1% presentaron rendimiento académico regular, 18,3% rendimiento bajo y 15,6% rendimiento alto; concluyendo que hubo asociación entre las variables analizadas.

En Lima – Perú, 2019, Castillo y Vivancos<sup>22</sup> desarrollaron el estudio denominado: “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada”; queriendo establecer la relación entre los patrones alimenticios, la realización de ejercicios de actividad física y el nivel de estrés en el contexto académico. La investigación fue analítica desarrollada en 230 estudiantes universitarios; los datos fueron recolectados con una encuesta. Los datos que encontró fueron: 62,6% tuvieron hábitos

alimenticios adecuados, 63,5% presentaron actividad física moderada y 59,1% presentaron estrés académico moderado; concluyendo que hubo correlación de los patrones alimentarios con el estrés en el ámbito académico, y que además hubo correlación significativa entre el estrés y la actividad física.

En Huancayo – Perú, en el 2018, Asca<sup>13</sup> ejecutó el estudio denominado: “Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología” tratando de relacionar los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes; la tesis fue de tipología descriptiva relacional, prospectivo, en una población muestral de 35 estudiantes, utilizando una escala y el reporte de notas en el recojo de información. Los datos fueron que 51,4% tuvieron conductas saludables y 48,6% presentaron comportamientos no saludables; en relación al rendimiento académico; 60,0% tuvieron rendimiento regular y 40,0% rendimiento bueno; concluyendo que el rendimiento académico tiene asociación directa con los hábitos de vida en estudiantes de educación superior.

En Lima – Perú, 2018, Mego<sup>23</sup> presentó la investigación titulada: “Calidad de sueño de los estudiantes de Enfermería y su relación con el rendimiento académico en la Universidad Privada San Juan Bautista”; buscando relacionar las características del rendimiento académico con la calidad de sueño; esta investigación tuvo enfoque cuantitativo; de tipo analítico, encuestando a 70 estudiantes con un cuestionario de calidad de sueño y una ficha de rendimiento académico. Los resultados fueron: 97,0% tenía una calidad exigua de sueño; 67,0% dormían menos de 5 horas diarias, 50,0% tenían perturbaciones del sueño; respecto al rendimiento académico, 47,0% presentaron rendimiento académico regular, concluyendo que estas variables se asociaron estadísticamente.

En Moquegua – Perú, en el 2018, Taira<sup>24</sup> realizó la investigación: “Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial”; cuyo

objetivo fue relacionar los patrones alimentarios con el rendimiento académico; el estudio fue de naturaleza descriptiva relacional, considerando a 155 estudiantes que respondieron una encuesta de hábitos alimenticios y una ficha documental. Los resultados fueron que 54,8% tuvieron hábitos alimenticios saludables y 45,2% presentaron hábitos alimenticios no saludables; respecto al rendimiento académico, 96,9% presentaron rendimiento académico bueno y 3,1% tuvieron rendimiento regular; concluyendo que las variables tuvieron asociación estadística en los estudiantes.

En Arequipa – Perú, 2016, López<sup>25</sup> realizó la investigación denominada: “Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud” buscando evaluar la influencia del estrés en el rendimiento de los estudiantes; El estudio se caracterizó por ser analítico, de nivel explicativo en una muestra fue de 57 estudiantes aplicando una escala de valoración de estrés y una ficha documentaria de rendimiento académico. Los resultados fueron: 43,9% mostraron niveles moderados y altos de estrés; respecto al rendimiento académico, 47,9% fue de nivel regular, con notas promedio de 11 a 15 puntos; llegando a la conclusión de que los niveles de estrés afectan el desempeño en el ámbito académico.

En Ayacucho – Perú, 2014, Herrera y Zarate<sup>14</sup> ejecutaron la investigación titulada: “Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes del Proyecto Hatun Ñan”; buscando conocer de qué manera influyen los patrones de vida en el rendimiento de estudiantes universitarios; fundamentando el estudio en el enfoque cuantitativo, de tipo prospectivo, analítico, transversal evaluando a una muestra 247 estudiantes aplicando una escala Lickert de valoración de estilos de vida y una ficha de registro de notas académicas en el recojo de información; los resultados fueron que 93,3% tuvieron hábitos no saludables y 6,7% saludables; en cuanto al rendimiento académico, 48,0% tuvo rendimiento académico regular, 29,0% rendimiento bueno y 23,0% rendimiento deficiente; llegando a concluir que los estilos de vida

tienen relación directa con el rendimiento estudiantil en el contexto académico.

### **2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES**

En Huánuco – Perú, 2017, Albino<sup>15</sup> desarrollo su investigación: “Estilos de vida y su relación con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco” queriendo analizar la relación entre la utilización del tiempo libre y los estilos de vida en los alumnos de Enfermería; el estudio fue analítico realizado en 134 estudiantes quienes fueron analizados aplicando una escala y un cuestionario; los resultados fueron 55,5% mostraron comportamientos saludables y 45,5% no saludables; 58,6% empleó su momento libre saludablemente y 42,5% lo empleó de forma no saludable, llegando a la conclusión que el uso del tiempo libre se asocia con los estilos de vida en los alumnos de Enfermería .

En Huánuco – Perú, 2016, Ortiz y Ruiz<sup>26</sup> presentaron el artículo: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco”; donde relacionaron los predictores biosocioculturales con los patrones de vida. El estudio fue analítico en una muestra de 344 estudiantes quienes fueron evaluados con un cuestionario de predictores labores y estilos de vida. Los resultados fueron que ser adolescente ( $p = 0,000$ ) y tener un trabajo paralelo ( $p = 0,000$ ) se asociaron con la práctica de conductas poco saludables. También halló que ser del sexo masculino ( $p = 0,000$ ) guardó relación con los hábitos de vida saludables. Las variables proceder del área urbana ( $p = 0,80$ ), compromiso conyugal ( $p = 0,44$ ), religión ( $p = 0,41$ ) no se relacionaron con los hábitos no saludables. Concluyendo que existen diversos predictores biológicos que se relacionan con los hábitos poco saludables y saludables en estudiantes universitarios.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Pender<sup>27</sup> considera que las personas tienen diversas cualidades comportamentales que son alteradas por diversas características de relación interpersonal que promueven la cooperación de los seres humanos en los comportamientos saludables para conseguir desarrollar sus destrezas cognoscitivas y actitudinales; señalando que el nivel de motivación de las personas representa un componente clave para realizar actividades que promuevan el bienestar integral de la salud.

Por ello, en este modelo teórico se establece que los sujetos que muestran preocupación por el cuidado de su salud, tienen mayor predisposición actitudinal para realizar conductas saludables que a su vez permite conseguir que los individuos se enfermen menos y mejoren su percepción respecto al cuidado de su salud en el aspecto biopsicosocial<sup>27</sup>.

Esta teoría tiene relación con la investigación, porque favorece la identificación de los estilos de vida y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de educación superior, permitiendo un mejor análisis de estas variables.

### **2.2.2. TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA ACADÉMICA DE BANDURA**

Según Bandura<sup>28</sup>, en el ámbito académico la autoeficacia constituye un factor precursor del desempeño académico de los estudiantes universitarios, estableciendo que es la evaluación que las personas realizan sobre las capacidades que tienen para ejecutar acciones que son necesarias para alcanzar unos determinados resultados en la educación universitaria.

Según este enfoque teórico, una elevada autoeficacia en el ámbito académico representa la percepción de que se puede obtener un resultado académico máximo por el desarrollo de sus habilidades; que provoca que el estudiante demuestre un mayor interés en la realización

del trabajo académico, se trace objetivos más grandes, y afronte adecuadamente los retos y dificultades académicas orientados a tener una mayor competencia en las aulas universitarias; y los que presenten una autoeficacia menor tendrán un rendimiento académico inferior<sup>28</sup>.

Por consiguiente, la autoeficacia desempeña una labor importante en el perfeccionamiento de los estudiantes y en el uso de sus capacidades académicas; permitiendo que puedan desarrollar de manera adecuado diversos perfiles orientados al logro del aprendizaje universitario, causando un efecto positivo en la enseñanza que se brinda en las aulas universitarias<sup>28</sup>.

Esta teoría guarda relación con la investigación, debido a que la autoeficacia ejerce una marcada influencia el rendimiento y desempeño académico de los estudiantes de Enfermería.

## **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **2.3.1. ESTILOS DE VIDA**

#### **2.3.1.1. DEFINICIONES DE ESTILOS DE VIDA**

La OMS<sup>4</sup> cataloga los hábitos de vida como la manera de vivir basada en la relación que se establece entre determinadas circunstancias y los comportamientos de los individuos que son influenciadas por determinadas características socioculturales y personales.

El MINSA<sup>29</sup> menciona que constituyen los hábitos que los individuos realizan como consecuencia de la asociación que se manifiesta entre las pautas de convivencia y las conductas desarrolladas cotidianamente y están determinadas por las características individuales de las personas y factores sociales propios de un determinado grupo social.

Fuste<sup>30</sup> refiere que son aquellas conductas que realizan las personas de manera permanentemente y que aumentan o

disminuyen significativamente el riesgo de enfermar o morir de manera precoz o prematura.

Grimaldo<sup>31</sup> menciona que los estilos de vida representan un proceso social que involucra las creencias, tradiciones, hábitos y conductas de los individuos, que se integran e interactúan en función a la satisfacción de sus necesidades.

En resumen, se puede señalar que constituyen todos aquellos hábitos y conductas de las personas que realizadas de manera pertinente permiten cubrir las necesidades que se experimenten para conseguir un adecuado bienestar biopsicosocial<sup>32</sup>.

### **2.3.1.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA**

Según Orellana, Acosta y Urrutia<sup>33</sup> los estilos de vida que adoptan las personas tienden a diferenciarse por las características personales y socioculturales de las personas; estableciendo que pueden ser denominadas saludables, cuando contribuyen a conservar un óptimo estado de salud así como de evitar diversas patologías; y no saludables cuando causan efectos perniciosos en el organismo constituyéndose en factores predisponentes para el desarrollo de diversos padecimientos que afectan su bienestar integral.

Por ello, Lema, Salazar, Varela, Tamayo y Botero<sup>34</sup> mencionan que las conductas saludables están relacionados con aquellos hábitos de vida que las personas realizan de manera frecuente y que les permiten satisfacer óptimamente sus necesidades básicas, consiguiendo un bienestar integral y disminuyendo la incidencia de enfermedades; y por otra parte refieren que los comportamientos no saludables son aquellos que incluyen el desarrollo de conductas adictivas y comportamientos pasivos que tienen un efecto pernicioso en la salud y que tienen consecuencias negativas en el desarrollo personal.



### **2.3.1.3. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA**

#### **2.3.1.3.1. HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Según Escott<sup>35</sup>, los hábitos alimenticios hacen referencia a todas las costumbres, tradiciones y patrones que las personas realizan en la ingesta de alimentos en su vida diaria; enfatizando que aquí se consideran las características que se relacionan con la preparación e ingesta de alimentos, considerando también el horario, frecuencia, tipos y número de proporciones de alimentos ingeridos, que permitan desarrollar sus funciones vitales, y prevenir la aparición de enfermedades.

Al respecto, Mirabal<sup>36</sup> menciona que los hábitos alimenticios inadecuados favorecen el desarrollo de problemas alimentarios que afectan la salud de los jóvenes; predisponiendo para la presencia de diversas patologías metabólicas, no transmisibles y cardiovasculares en el periodo de la adultez.

Por ello Daza<sup>37</sup> refiere que la alimentación de los estudiantes universitarios se debe caracterizar por ser saludable, equilibrada y estar constituida por alimentos que formen parte de todos los grupos alimenticios incluidos en la pirámide alimenticio, considerando los micro y macronutrientes; pues para tener una buena salud es necesario ingerir los nutrimentos en cantidades acordes a las necesidades nutricionales de las personas.

#### **2.3.1.3.2. ACTIVIDAD FÍSICA**

La OMS<sup>4</sup> sostiene que representa todo aquel movimiento del cuerpo que exige un gasto progresivo de energía; y que contribuye de manera significativa en la mejora de la salud en el contexto biopsicosocial.

Al respecto Mirabal<sup>36</sup> refiere que representa todo movimiento que se realiza para desarrollar los músculos; requiriendo de bastante energía, pues implica desarrollar más actividades de las que se realiza cuando se encuentra en reposo; siendo ello importante porque se relaciona con todos aquellos movimientos que los seres humanos realizan de manera frecuente y que les permiten tener un buen estado de salud.

En esta perspectiva el MINSA<sup>29</sup> menciona que la realización regular y continuada de ejercicios de actividad física tiene beneficios positivos en el estado de salud de las personas pues cumplen un rol trascendental en la prevención de enfermedades y reducción de la incidencia de episodios de estrés emocional.

#### **2.3.1.3.3. HÁBITOS DE SUEÑO**

Según Sierra, Jiménez y Martín<sup>38</sup> asevera que el sueño es el estado de sosiego total del organismo, donde los seres humanos presentan niveles imperceptibles de actividad orgánica y no existe respuesta frente a los estímulos de su entorno; cuya calidad se está influenciada por la alimentación, el manejo del estrés, la actividad física, entre otros factores condicionantes.

Al respecto Albino<sup>15</sup> menciona que los patrones y horarios de sueño varían según grupo etéreo; por ello señala que en los estudiantes universitarios lo recomendable es que el sueño dure como máximo 8 horas diarias.

En esta perspectiva se establece que los beneficios de tener un sueño adecuado radican en que favorece el mantenimiento de un buen estado de salud, permitiendo recuperar sus energías; y en contraposición, el sueño

deficiente afecta la memoria, concentración y rendimiento físico o académico<sup>39</sup>.

#### **2.3.1.3.4. MANEJO DEL ESTRÉS**

Según Cedillo, Correa, Vela, Pérez y Loayza<sup>40</sup> en este aspecto se relaciona con el esfuerzo que realizan las personas por manejar y disminuir la tensión que se presenta cuando una circunstancia no es capaz de ser manejada, realizando diversas acciones para afrontar las situaciones de estrés.

Al respecto, Mirabal<sup>36</sup> menciona que una medida efectiva de manejo de estrés es la realización de actividades de recreación; porque es un componente que permite armonizar las funciones físicas, psicológicas y sociales en las personas; enfatizando que cuando un ser humano tiende a realizar actividades sedentarias y se expone a situaciones estresantes, la necesidad de búsqueda de recreación tiende a incrementarse para mitigar las consecuencias del estrés en su organismo.

Ponte<sup>41</sup> señala que las actividades de recreación tienen su principal característica en que se desarrollan en el tiempo libre, produciendo diversos niveles de satisfacción y pueden compartirse con las demás personas; entre las principales actividades recreativas que realizan los estudiantes universitarios se relacionan con la música, juegos, salidas al cine y la realización de actividades ejecutadas al aire libre.

#### **2.3.1.3.5. HÁBITOS NOCIVOS**

Según Ruiz y Caballero<sup>42</sup>, la práctica de hábitos nocivos está relacionada directamente con la ingesta descontrolada de bebidas con contenido alcohólico, bebidas gaseosas, cigarros y otras drogas, incluyéndose también la realización

de otros hábitos nocivos como el consumo de café, alimentos dulces, salados, el uso del celular entre otras actividad de tendencia adictiva señalándose que principalmente esta dimensión se caracteriza porque su consumo indiscriminado afecta el sistema nervioso, favoreciendo el desarrollo patologías cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, infecciones de transmisión sexual, etc.

#### **2.3.1.4. RENDIMIENTO ACADÉMICO**

##### **2.3.1.4.1. DEFINICIONES DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Según Chadwick<sup>43</sup> este constructo rendimiento académico constituye la manifestación de las destrezas y cualidades del ámbito psicológico del estudiante que se actualizan y desarrollan a través del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Al respecto Mandamiento<sup>44</sup> menciona que es una evaluación de las capacidades del estudiante donde se valora todo lo que se ha conseguido aprender mediante un proceso de instrucción o formación en el ámbito educativo.

Vega<sup>45</sup> lo conceptualiza como el nivel de logro que alcanza un determinado alumno en la consecución del aprendizaje

Himmel citado por Verástegui<sup>5</sup> señala que es el grado de consecución de las metas trazadas en los planes de estudio escolares o universitarios.

Figuroa<sup>46</sup> menciona que son las transformaciones que consiguen los estudiantes, mediante el proceso educativo, y expresándose a través del desarrollo de la personalidad en formación.

Por ende, establece que es un concepto que incluye las destrezas actitudinales e intelectuales de un estudiante en un determinado contexto, que abarca el entendimiento de la indagación, información y experimentación, el control conductual percibido y la actitud o predisposición mental hacia una determinada área o asignatura curricular en el ámbito universitario<sup>47</sup>

#### **2.3.1.4.2. CARACTERÍSTICAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Según García y Palacios<sup>48</sup>, el rendimiento académico se caracteriza por tener los siguientes elementos: en el componente dinámico da respuesta a la fase de enseñanza – aprendizaje, que se relaciona con la capacidad y esfuerzo del estudiante.

Asimismo, se menciona que en su aspecto estático el rendimiento académico lo representa el aprendizaje logrado por el alumno y se manifiesta en un comportamiento donde se aprovecha un determinado mensaje, encontrándose ligados a estándares de calidad y a juicios valorativos; por ello, se establece que el rendimiento académico es un medio y no un fin, se encuentra relacionado con propósitos éticos que incluyen expectativas económicas según perspectiva social vigente<sup>49</sup>.

#### **2.3.1.5. EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Según Díaz<sup>50</sup>, esta variable se mide o evalúa mediante el uso de diversas técnicas de evaluación, definidas como un conjunto de actividades establecidas secuencialmente que el docente debe realizar con el objetivo de conseguir información sobre el aprendizaje estudiantil en términos cuantitativos y cualitativos.

En el sistema educativo peruano, las calificaciones relacionadas a la valoración del rendimiento académico en el contexto universitario se basan en la evaluación vigesimal para estimar el logro de aprendizaje obtenido, que varía desde el aprendizaje deficiente al aprendizaje catalogado como excelente<sup>51</sup>.

En la valoración del rendimiento académico, se considera esta categorización:

- a) Rendimiento académico deficiente:** Este tipo de rendimiento evidencia el aprendizaje no ha sido adquirido por el estudiante de manera adecuada y que, por ende, no tiene las destrezas necesarias para solucionar los problemas relacionados al área de estudio; se considera como indicador de este tipo de rendimiento, cuando la media de notas es menor de 10 puntos en la escala de evaluación vigesimal<sup>52</sup>.
- b) Rendimiento académico regular:** Este tipo de rendimiento académico evidencia que los alumnos se encuentran en la fase de adquirir el conocimiento; es decir que solo ha conseguido alcanzar de manera parcial los objetivos trazados en el contexto educativo; y se considera que tiene este nivel de rendimiento académico cuando su promedio de notas fluctúa entre 11 a 14 puntos en la escala de evaluación vigesimal<sup>53</sup>.
- c) Rendimiento académico bueno:** Este rendimiento académico demuestra que el estudiante puede conseguir de manera casi satisfactoria cada una de los objetivos trazados; y se da cuando los estudiantes alcanzan los 15 a 17 puntos en la escala de evaluación vigesimal<sup>54</sup>.
- d) Rendimiento académico excelente:** Este rendimiento demuestra que el estudiante logra de forma satisfactoria los objetivos propuestos en el aprendizaje; y se alcanza cuando el promedio de notas de todas las asignaturas del semestre académico fluctúa entre los 18 a 20 puntos<sup>55</sup>.

## **2.4. HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

**Hi:** Los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.

**Ho:** Los estilos de vida no se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

**Hi<sub>1</sub>:** Los estilos de vida en los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Ho<sub>1</sub>:** Los estilos de vida en los hábitos alimenticios no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Hi<sub>2</sub>:** Los estilos de vida en la actividad física se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Ho<sub>2</sub>:** Los estilos de vida en la dimensión actividad física no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Hi<sub>3</sub>:** Los estilos de vida en los hábitos de sueño se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería en estudio.

**Ho<sub>3</sub>:** Los estilos de vida en los hábitos de sueño no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Hi<sub>4</sub>:** Los estilos de vida en el manejo de estrés se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Ho<sub>4</sub>:** Los estilos de vida en el manejo de estrés no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Hi5:** Los estilos de vida en los hábitos nocivos se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

**Ho5:** Los estilos de vida en los hábitos nocivos no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.

## 2.5. VARIABLES

### 2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Estilos de vida.

### 2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento académico.

## 2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>					
<b>Estilos de vida</b>	Nivel General	Categórica	Puntaje total obtenido en la escala de estilos de vida	<b>Saludables:</b> 52 – 102 <b>No saludables:</b> 0 – 51	Nominal
	Hábitos Alimenticios	Categórica	Puntaje obtenido en la dimensión hábitos alimenticios	<b>Saludables:</b> 19 – 36 <b>No saludables:</b> 0 – 18	Nominal
	Actividad Física	Categórica	Puntaje obtenido en la dimensión actividad física	<b>Saludables:</b> 11 – 21 <b>No saludables:</b> 0 – 10	Nominal
	Hábitos de sueño	Categórica	Puntaje obtenido en la dimensión hábitos de sueño	<b>Saludables:</b> 10 – 18 <b>No saludables:</b> 0 – 9	Nominal
	Manejo de estrés	Categórica	Puntaje obtenido en la dimensión manejo de estrés	<b>Saludables:</b> 8 – 15 <b>No saludables:</b> 0 – 7	Nominal



	Hábitos nocivos	Categórica	Puntaje obtenido en la dimensión hábitos nocivos	Saludables: 7 – 12 No saludables: 0 – 6	Nominal
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>					
<b>Rendimiento académico</b>	Diagnóstico de rendimiento académico	Categórica	Promedio de notas	Excelente (18 – 20) Bueno (15 – 17) Regular (11 – 14) Deficiente (0 – 10)	Ordinal
<b>VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN</b>					
<b>Caracterización de la muestra</b>	Características demográficas	Numérica	Edad	En años	De razón
		Categórica	Género	Masculino Femenino	Nominal
		Categórica	Lugar de residencia	Huánuco Pillco Marca Amarilis Otros	Nominal
		Categórica	Estado civil	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separado(a)	Nominal
	Características sociales	Categórica	Ocupación	Solo estudia Estudia y trabaja	Nominal
		Categórica	Personas con quienes vive	Solo(a) Con pareja Con padres y hermanos Con otros familiares Con amigos(as).	Nominal

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue observacional, pues los resultados se presentaron tal y cómo se identificaron en el ámbito de estudio; de tipo prospectivo, pues los datos fueron recolectados en tiempo presente; transversal, porque la información se recolectó en una única ocasión; y finalmente fue analítica, porque se analizaron las variables aplicando la estadística bivariada para comprobar las hipótesis formuladas inicialmente.

##### 3.1.1. ENFOQUE

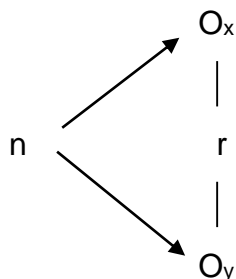
El estudio se ubicó dentro del paradigma cuantitativo basándose en la valoración cuantitativa de las variables, apoyándose en el uso de parámetros de medición y aplicando la estadística para evidenciar la situación mostrada en la ejecución del estudio.

##### 3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El estudio tiene alcance correlacional, porque estuvo dirigido a establecer la relación entre los estilos de vida y rendimiento académico en la población en estudio.

##### 3.1.3. DISEÑO

Se aplicó el diseño correlacional, que gráficamente se presenta en este esquema:



**Donde:**

- n** : Estudiantes de Enfermería.  
**O<sub>x</sub>** : Estilos de vida.  
**O<sub>y</sub>** : Rendimiento académico.  
**r** : Relación entre las variables.

### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.2.1. POBLACIÓN.

La población fue de 157 estudiantes del Programa Académico Enfermería matriculados desde el VI a IX ciclo en el periodo académico 2019 – II de la Universidad Privada de Huánuco; que, en base a reportes proporcionado por los encargados de la Oficina de Matrícula de esta entidad universitaria estuvieron agrupados de este modo:

Ciclo de Estudios	N° de estudiantes	Porcentaje
VI ciclo	35	22,3%
VII ciclo	47	29,9%
VIII ciclo	51	32,5%
IX ciclo	24	15,3%
<b>TOTAL</b>	<b>157</b>	<b>100,0%</b>

- a) Criterios de inclusión:** Fueron incluidos los estudiantes matriculados desde VI a IX ciclo del periodo académico 2019 – II de la Universidad de Huánuco, que asistieron regularmente a clases teóricas y accedieron a participar de forma voluntaria en el estudio.
- b) Criterios de exclusión:** Fueron excluidos los estudiantes que llevaron menos de 3 cursos en el periodo académico 2019 – II; y no asistieron durante la aplicación de los instrumentos.
- c) Ubicación en el espacio:** Fue efectuado en las aulas del VI al IX ciclo de Enfermería de la Universidad Privada de Huánuco.

- d) **Ubicación en el tiempo:** La investigación fue desarrollada entre los meses de setiembre hasta noviembre del 2019.

### 3.2.2. MUESTRA

- a) **Unidad de análisis:** Estudiantes del sexto, séptimo, octavo y noveno ciclo de Enfermería.
- b) **Unidad de muestreo:** Fue semejante a la unidad analizada en este estudio.
- c) **Marco muestral:** Registro de estudiantes de Enfermería.
- d) **Tamaño muestral:** Se consideró como muestra a los 157 estudiantes matriculados desde VI a IX ciclo del periodo académico 2019 – II de la carrera profesional de Enfermería.
- e) **Tipo de muestreo:** No se aplicó ningún método de muestreo porque se encuestó la totalidad de alumnos considerados como población de estudio

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

- a) **Técnicas:** Se aplicó la técnica de la encuesta, pues hubo relación entre el encuestador y el encuestado; también se hizo de la técnica de documentación, pues se basó en el registró del promedio de notas de los estudiantes de Enfermería.

b) **Instrumentos:**

- **Cuestionario de características generales**

Este instrumento fue auto elaborado y fue utilizado para detallar las características de los estudiantes de Enfermería, presentó 6 interrogantes estructuradas en 2 categorías: características del ámbito demográfico con 3 interrogantes y características del ámbito social con 3 interrogantes.

- **Escala de estilos de vida**

Fue elaborado por Albino<sup>15</sup> y fue utilizado para valorar los estilos de vida; se conformó por 34 ítems divididos en 5 dimensiones: hábitos alimenticios (12 ítems), actividad física (7 ítems), hábitos de sueño (6 ítems), manejo de estrés (5 ítems) y hábitos nocivos (4 ítems); cuyas opciones de respuesta se realizó asignando estas puntuaciones: 0 = nunca; 1 = a veces, 2 = casi siempre y 3 = siempre.

La medición de la variable y sus dimensiones se realizó en base a la siguiente baremación:

- **Estilo de vida general**

Saludables = 52 – 102 puntos.

No saludables = 0 – 51 puntos.

**Hábitos alimenticios:**

Saludables = 19 – 36 puntos.

No saludables = 0 – 18 puntos.

**Actividad Física:**

Saludables = 11 – 21 puntos.

No saludables = 0 – 10 puntos.

**Hábitos de sueño:**

Saludables = 10 – 18 puntos.

No saludables = 0 – 9 puntos.

**Manejo de estrés:**

Saludables = 8 – 15 puntos.

No saludables = 0 – 7 puntos.

**Hábitos nocivos:**

Saludables = 7 – 12 puntos.

No saludables = 0 – 6 puntos.

- **Ficha de evaluación de rendimiento académico**

Fue elaborado por Mariano<sup>56</sup> y fue utilizado para evaluar el rendimiento académico de la muestra; estuvo constituida por una sola dimensión denominada diagnóstico de rendimiento académico constituida por 2 reactivos: la primera pregunta que incluyen la nota promedio de cursos del último semestre académico y la segunda pregunta que incluye la categorización del rendimiento académico de cada estudiante.

La valoración de la variable se efectuó según el promedio ponderado obtenido por cada uno de los estudiantes, y que posteriormente fue categorizado como rendimiento académico deficiente, regular, bueno y excelente.

La medición se realizó de esta manera: rendimiento académico deficiente = 0 – 10; rendimiento académico regular = 11 – 14; rendimiento académico bueno = 15 – 17; y rendimiento académico excelente = 18 a 20.

**c) Validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.**

**Validez por jueces expertos:** Se escogieron 05 expertos que se encargaron de analizar los ítems de los cuestionarios presentados en esta tesis según criterios de claridad, actualidad, integridad, suficiencia, organización, intencionalidad, metodología, consistencia, coherencia y pertinencia de cada uno de los ítems de recolección de datos; emitiendo todo los expertos su opinión favorable para el uso del instrumento en la medición de estilos de vida; no obstante, para conseguir una mejor medición de las variables brindaron algunos aportes y recomendaciones metodológicas que fueron plasmadas convenientemente; presentándose la opinión de aplicabilidad de los instrumentos a continuación:

### Juicio de expertos para validación de contenido

Nº	Experto(a)	Opinión de aplicabilidad	
		Instrumento 1	Instrumento 2
1	Mg. Mely Ruiz Aquino	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Enma Flores Quiñonez	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Silvia Alvarado Rueda	Aplicable	Aplicable
4	Lic. Shbill Tucto Espinoza	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Armando Nalvarte Leiva	Aplicable	Aplicable

Fuente: Constancias de validación (Anexo 05)

**Validez por consistencia interna (confiabilidad):** Se realizó una prueba piloto durante los días 9, 10 y 11 de septiembre del año 2019 en 10 estudiantes del quinto ciclo de estudios del Programa Académico de Enfermería de la UDH, seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia; quienes respondieron las preguntas presentadas en el instrumento para evaluar el grado de comprensibilidad de los ítems; resaltándose la evaluación de estos indicadores:

**Tasa de abandono:** Todos los estudiantes de Enfermería participaron desde el inicio hasta el final de la aplicación del estudio piloto.

**Tasa de no respuesta:** Todos los estudiantes de Enfermería cumplieron con proporcionar la información solicitada.

**Tasa de no respuesta por ítems:** Todos los estudiantes de Enfermería respondieron la totalidad de ítems planteados en los cuestionarios

**Tiempo de aplicación de los instrumentos:** 16 minutos por estudiante encuestado.

Posteriormente se elaboró la base de datos del estudio piloto y para valorar la confiabilidad del instrumento se utilizó el

coeficiente estadístico del Alfa de Cronbach”, obteniéndose este resultado

<b>Estadísticos de confiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	Número de ítems
0,872	34

Este resultado demostró que el instrumento tuvo una alta confiabilidad, siendo factible su aplicación en el estudio.

Y para la “Ficha de evaluación de rendimiento académico” no se determinó su confiabilidad estadística por ser un instrumento que estuvo basado en el recojo de información de fuentes documentales.

### **3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS**

**a) Autorización:** El día 18 de septiembre del año 2019 se presentó un oficio solicitando a la directora del Programa Académico de Enfermería el permiso correspondiente para ejecutar el trabajo.

**b) Aplicación de instrumentos:** Se efectuaron estas acciones administrativas:

- El día 19 de septiembre del año 2019 se obtuvo la autorización de la coordinadora del Programa de Enfermería de la entidad pertinente.
- Los días 21, 22 y 23 de septiembre del 2019 se capacitaron a los dos encuestadores contratados en los protocolos a desarrollar en el trabajo de campo, programándose los días de recolección de datos.
- El día 01 de octubre del 2019 se inició la recolección de información, ingresando a las aulas del sexto y séptimo ciclo de estudios previa coordinación con docentes de aula; realizando la presentación pertinente del propósito y objetivos de la investigación, solicitando que participe del estudio a través del consentimiento informado.



- Se entregó el “Cuestionario de características generales” y “Escala de estilos de vida” a los estudiantes para que estos puedan rellenarlo individualmente, y a medida que iban concluyendo se procedía a recogerlo de cada estudiante.
  - Posteriormente se solicitó a cada estudiante de Enfermería que indique el promedio de notas obtenidas en el último semestre académico, que fue refrendada con los datos otorgados por la unidad de registro académico de la entidad universitaria.
  - Se continuó con la fase recolección de información en todas las aulas de los ciclos de estudios considerados hasta completar la totalidad de la muestra planificada para la investigación
  - El día 20 de octubre del 2019 se concluyó la fase de recojo de información.
- c) Revisión de los datos:** Se verificó que todos los datos fueron registrados adecuadamente resaltándose que no fue eliminado ningún instrumento al realizar el control de calidad de los cuestionarios y escalas aplicados en esta investigación.
- d) Codificación de datos:** Los hallazgos encontrados fueron codificados numéricamente según la información otorgada por los estudiantes de Enfermería, cuya codificación se realizó de acuerdo al marco presentado en el estudio.
- e) Clasificación de datos:** Los resultados se clasificaron en variables categóricas nominales u ordinales respectivamente.
- f) Procesamiento de datos:** Los hallazgos obtenidos se procesaron con el programa IBM SPSS Versión 23,0.
- g) Plan de tabulación de datos:** Se tabularon los hallazgos en tablas de frecuencias y porcentajes.
- h) Presentación de datos-** Los hallazgos se presentaron en tablas académicas, considerando los estándares establecidos en las Normas Vancouver.

### 3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- a) **Análisis descriptivo:** Se usaron estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes en la evaluación analítica de las características propias de las variables consideradas en la investigación.
- b) **Análisis inferencial:** Para comprobar las hipótesis planteadas se efectuó un análisis bivariado con el programa SPSS Versión 23.0 y considerando la aplicación secuencial de los 5 pasos del ritual de significancia eligiendo el Chi Cuadrado de Independencia con un margen de error  $p < 0.05$  como regla de decisión para poder la aceptación de las hipótesis planteadas en este estudio.
- c) **Consideraciones éticas de la investigación:** En esta investigación se garantizó el acatamiento de diversos principios éticos basándose esencialmente en el respeto a la confidencialidad de la información brindada, solicitando el consentimiento informado y considerando la aplicación de estos principios de bioética en salud:

**Beneficencia:** Los resultados de este estudio son de provecho y beneficio para los estudiantes de Enfermería, pues los datos obtenidos pueden ser considerados para promover el desarrollo de programas universitarios que fomenten la adopción de comportamientos y patrones de vida saludables como eje relevante para optimizar la calidad de la enseñanza en las entidades universitarias.

**No maleficencia;** No se dañó la integridad física ni emocional de los estudiantes de Enfermería, por ser un estudio meramente observacional y respetar la confidencialidad en el manejo de los datos encontrados en la recolecta de datos.

**Autonomía,** Se solicitó la participación voluntaria de cada uno de los estudiantes enfermeros encuestados a través del documento pertinente, quienes además tuvieron la potestad de poder abandonar el estudio si lo creían conveniente o si estaban incomodos con las preguntas realizadas.

**Justicia,** Se dio un trato cortés, empático, justo y equitativo a las personas que accedieron a participar de la ejecución de esta tesis de investigación.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

**Tabla 1.** Edad de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Edad	Frecuencia	%
19 a 23	75	47,8
24 a 28	64	40,7
29 a 33	18	11,5
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

En el análisis de la edad de los estudiantes, 47,8% (75) de encuestados tuvieron de 19 a 23 años, seguido de un 40,7% (64) que tuvieron 24 a 28 años; y en menor porcentaje, 11,5% (18) con 29 a 33 años.

**Tabla 2.** Género de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Género	Frecuencia	%
Masculino	35	22,3
Femenino	122	77,7
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

En relación al género de los estudiantes, se observó que hubo predominio mayoritario de mujeres con 77,7% (122), mientras que, en menor distribución porcentual, 22,3% (35) fueron varones.

**Tabla 3 .** Lugar de residencia de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Lugar de residencia	Frecuencia	%
Huánuco	65	41,4
Pillco Marca	27	17,2
Amarilis	47	29,9
Otros lugares	18	11,5
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

En referencia al lugar de residencia de los estudiantes de Enfermería; evidenciándose que un porcentaje mayoritario representado en el 41,4% (65) de encuestados residen en zonas ubicadas en el distrito de Huánuco; 29,9% (47) manifestaron que viven en el distrito de Amarilis, 17,2% (27) afirmaron que residen en el distrito de Pillco Marca; y en menor proporción; 11,5% (18) viven en otros lugares.

**Tabla 4.** Estado civil de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Estado civil	Frecuencia	%
Soltero(a)	75	47,7
Casado(a)	20	12,8
Conviviente	51	32,5
Separado(a)	11	7,0
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

En la descripción del estado civil de los estudiantes, se halló que el mayor porcentaje de encuestados refirieron estar solteros(as) con 47,7% (75); seguido de 32,5% (51) que manifestaron tener una relación de convivencia con su pareja; 12,8% (20) señalaron que se encuentran casados; y 7,0% (11) se separaron de sus parejas.

**Tabla 5.** Ocupación de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Ocupación	Frecuencia	%
Solo estudio	92	58,6
Estudio y trabajo	65	41,4
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

En el análisis de la ocupación de estudiantes de Enfermería, 58,6% (92) manifestaron que solo se dedican a estudiar; y 41,4% (65) refirieron que aparte de estudiar tienen que trabajar para solventar los gastos propios de la vida universitaria.

**Tabla 6.** Personas con quienes viven los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

Personas con quienes viven	Frecuencia	%
Solo(a)	21	13,4
Con pareja	41	26,1
Con padres y hermanos	64	40,8
Con otros familiares	25	15,9
Con amigos	06	3,8
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Cuestionario de características generales.

Respecto a las personas que viven con los estudiantes de Enfermería; se identificó que 40.8% (64) señalaron que viven con sus padres y hermanos; 26,1% (41) refirieron que conviven con su pareja; 15,9% (25) señalaron que viven en casa de familiares; 13,4% (21) manifestaron que viven solos en cuartos alquilados y 3,8% (6) refirieron que comparten vivienda con sus amigos(as).

#### 4.1.1. ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

**Tabla 7.** Estilos de vida en los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida Dimensión Hábitos Alimenticios</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	68	43,3
No saludables	89	56,7
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En el análisis de los estilos de vida relacionados a los hábitos alimenticios, se identificó que 56,7% (89) de estudiantes de Enfermería tuvieron patrones alimenticios no saludables y 43,3% (68) mostraron hábitos saludables respecto a los patrones alimentarios en su vida cotidiana.

**Tabla 8.** Estilos de vida en la actividad física de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida Dimensión Actividad Física</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	64	40,8
No saludables	93	59,2
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En cuanto a los estilos de vida relacionados a la actividad física de la muestra analizada, se encontró que hubo predominio porcentual de estudiantes que presentaron estilos de vida no saludables con 59,2% (93); y en menor porcentaje, 40,8% (64) tuvieron hábitos saludables en la realización de ejercicios de actividad física.

**Tabla 9.** Estilos de vida en los hábitos de sueño de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida Dimensión Hábitos de Sueño</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	76	48,4
No saludables	81	51,6
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En relación a los estilos de vida relacionados a los hábitos de sueño realizados por los estudiantes de Enfermería, se encontró que 51,6% (81) tuvieron comportamientos no saludables en las actividades de descanso y sueño durante la etapa universitaria; y en similar proporción 48,4% (76) presentaron hábitos de vida saludables en los patrones de descanso nocturno.

**Tabla 10.** Estilos de vida en el manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida Dimensión Manejo de Estrés</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	66	42,0
No saludables	91	58,0
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En referencia a los estilos de vida relacionados al manejo de episodios de estrés en estudiantes de Enfermería, 58,0% (91) mostraron estilos de vida no saludables para afrontar problemas de estrés o situaciones estresante en el ámbito universitario; y en menor frecuencia, 42,0% (66) tuvieron patrones de vida saludable en el manejo del estrés.



**Tabla 11.** Estilos de vida en los hábitos nocivos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida Dimensión Hábitos Nocivos.</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	87	55,4
No saludables	70	45,6
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En la valoración de los estilos de vida relacionados a los hábitos nocivos en los estudiantes de Enfermería, 55,4% (87) de encuestados presentaron hábitos de vida saludables; y 45,6% (70) tuvieron patrones no saludables en la realización de hábitos nocivos.

**Tabla 12.** Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Estilos de Vida</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Saludables	73	46,5
No saludables	84	53,5
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En el análisis de los estilos de vida de estudiantes de Enfermería, se identificó que, en general, 53,5% (84) presentaron conductas no saludables; y, en menor proporción, 46,5% (73) tuvieron hábitos de vida saludables.

#### 4.1.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

**Tabla 13.** Rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco – 2019

<b>Rendimiento Académico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Bueno	58	36,9
Regular	99	63,1
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

**Fuente.** Escala de estilos de vida

En cuanto a la valoración del rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, se halló que 63,1% (99) de estudiantes evaluados presentaron rendimiento académico regular; y en menor proporción, 36,9% (58) tuvieron buen rendimiento académico. Cabe mencionar que no hubo estudiantes con bajo rendimiento académico bajo en la muestra en estudio.

## 4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

**Tabla 14.** Relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida Hábitos Alimenticios	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	35	22,3	33	21,0	68	43,3	<b>10,860</b>	<b>0,001</b>
No Saludables	23	14,6	66	42,0	89	56,7		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>		

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

En el análisis de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, pudo identificarse que 56,7% (89) de estudiantes de Enfermería tuvieron conductas no saludables, identificándose que la mayor parte tuvieron rendimiento académico regular con 42,0% (66); asimismo se encontró que 43,3% (68) presentaron hábitos saludables en los patrones alimenticios, hallándose que la mayoría de ellos representada en el 22,3% (35) de estudiantes de Enfermería tuvieron rendimiento académico bueno.

Al realizar el análisis inferencial de estas variables, los resultados de la comprobación de hipótesis con el Chi Cuadrado de Independencia, dieron un  $X^2 = 10,860$  y un valor  $p = 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ); evidenciando que estas variables tienen asociación estadística; concluyéndose que los estilos de vida en los hábitos alimenticios tienen relación con el rendimiento académico de los estudiantes participantes de la investigación.

**Tabla 15.** Relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida Hábitos de Actividad Física	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	32	20,4	32	20,4	64	40,8	<b>7,908</b>	<b>0,005</b>
No Saludables	26	16,5	67	42,7	93	59,2		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>		

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

En el análisis de la relación de los hábitos de actividad física con el rendimiento académico de los estudiantes, se corroboró que 59,2% (93) de encuestados tuvieron conductas no saludables, evidenciándose 42,7% (67) presentaron rendimiento académico regular; también se identificó que 40,8% (64) presentaron comportamientos saludables en la realización de ejercicios de actividad física, encontrándose que 20,4% (32) tuvieron rendimiento regular y bueno en la misma proporción

Al evaluar inferencialmente la asociación de las variables, los resultados del procesamiento de datos con el Chi Cuadrado de Independencia arrojaron un valor de  $X^2 = 7,908$  con una significancia  $p = 0,005$  ( $p \leq 0,05$ ); que evidencia la relación entre las variables y permite aceptar la hipótesis que los hábitos de actividad física se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería.

**Tabla 16.** Relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida Hábitos de Sueño	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	37	23,6	39	24,8	76	48,4	8,718	0,003
No Saludables	21	13,3	60	38,3	81	51,6		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100.0</b>		

**Fuente:** Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

Al relacionar los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, pudo encontrarse que 51,6% (81) mostraron conductas no saludables, de los cuales 38,3% (60) presentaron rendimiento regular y 13,3% (21) rendimiento bueno; por otro lado, se identificó que 48,4% (76) tuvieron estilos de vida saludables, evidenciándose que 24,8% (39) presentaron rendimiento académico regular y 23,6% (37) tuvieron rendimiento académico bueno.

En la valoración estadística de la asociación de estas variables con el Chi Cuadrado de Independencia, se identificó un  $X^2 = 8,718$  y un valor  $p = 0,003$  ( $p \leq 0,05$ ); demostrando que las variables muestran relación estadística; en consecuencia, se acepta la hipótesis que estandariza que los hábitos de sueño y descanso se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de la profesión de Enfermería.

**Tabla 17.** Relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida Manejo del estrés	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	36	22,9	30	19,1	66	42,0	<b>15,146</b>	<b>0,000</b>
No Saludables	22	14,0	69	44,0	91	58,0		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>		

**Fuente:** Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

Al realizar la evaluación analítica de la asociación de los hábitos de manejo del estrés y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería, pudo encontrarse que 58,0% (91) presentaron modos de vida no saludables, evidenciándose que 44,0% (69) tuvieron rendimiento académico regular y 14,0% (22) presentaron rendimiento académico bueno; también se identificó que 42,0% (76) mostraron comportamientos saludables, demostrándose que 22,9% (36) presentaron rendimiento académico regular y 19,1% (30) tuvieron rendimiento académico bueno.

Al evaluar estadísticamente la correspondencia de estas variables de análisis con el Chi Cuadrado de Independencia, los resultados del procesamiento de datos arrojaron un valor de  $X^2 = 15,146$  y un valor  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ); evidenciando la asociación significativa de las variables que conlleva a aceptar la hipótesis que asevera que los hábitos de manejo del estrés se relacionan con el rendimiento académico en los alumnos de Enfermería.

**Tabla 18.** Relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida Manejo de Hábitos Nocivos	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	40	25,5	47	29,9	87	55,4	<b>6,837</b>	<b>0,009</b>
No Saludables	18	11,4	52	33,2	70	44,6		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>		

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

Al relacionar los patrones de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico, se halló que 55,4% (87) de estudiantes de Enfermería encuestados mostraron comportamientos saludables en esta dimensión, 29,9% (47) tuvieron rendimiento académico regular y 25,5% (40) presentaron rendimiento o bueno; también se evidenció que 44,6% (70) tuvieron conductas no saludables, evidenciando que una mayor parte de ellos presentaron rendimiento académico regular con 33,2% (52)

Al evaluar estadísticamente la asociación entre estas variables aplicando el Chi Cuadrado de Independencia, se halló como resultado un X<sup>2</sup> = 6,837 y el valor p=0,009 (p ≤ 0,05); que demuestra que las variables tienen asociación estadística significativa; por ello, se estandariza como conclusión la hipótesis que confirma que la práctica de hábitos nocivos se relaciona con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería

**Tabla 19.** Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, Universidad de Huánuco 2019

Estilos de Vida	Rendimiento Académico				Total		Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	P (valor)
	Bueno		Regular					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	36	22,9	37	23,6	73	46,5	8,966	0,003
No Saludables	22	14,0	62	39,5	84	53,5		
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>36,9</b>	<b>99</b>	<b>63,1</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>		

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de rendimiento académico.

En cuanto a la evaluación de la relación que se manifiesta entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes encuestados, pudo evidenciarse que 53,5% (84) mostraron hábitos de vida no saludables, observándose que 39,5% (62) tuvieron rendimiento académico regular y 14,0% (22) tuvieron rendimiento académico bueno. Asimismo, se encontró que 46,5% (73) tuvieron comportamientos saludables, 23,6% (37) presentaron rendimiento académico regular y 22,9% (36) presentaron rendimiento escolar bueno.

Al evaluar inferencialmente la relación de estas variables a través del estadístico de contraste del Chi Cuadrado de Independencia, el procesamiento estadístico evidenció un  $X^2 = 8,966$  con un valor  $p=0,003$  ( $p \leq 0,05$ ); que confirma que estas variables tienen relación significativa; estableciéndose que en los resultados obtenidos se acepta la hipótesis que afirma que los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico en los universitarios estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la universidad en estudio.



## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

En la planificación de esta tesis se planteó como propósito establecer la asociación de los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería, demostrándose mediante la recolección de datos y la aplicación del Chi cuadrado de independencia que estas variables tuvieron asociación significativa en el ámbito de estudio [ $X^2 = 8,966$ ;  $p = 0,003$ ]; conllevando a admitir la hipótesis planteada en la investigación que establece que los estilos de vida tuvieron asociación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes participantes del estudio.

Estos resultados son afines a los presentados por Ramírez<sup>21</sup> que en su trabajo investigativo también corroboró la relación estadística entre estas variables; señalando que la práctica de hábitos no saludables en la etapa universitaria se constituye en un factor predisponente del bajo rendimiento académico; que coincide con lo identificado en este estudio donde se apreció que un mayor porcentaje de estudiantes que presentaron rendimiento académico de nivel regular tuvieron comportamientos no saludables en su vida diaria.

Asca<sup>13</sup> también reconoció que existen patrones de vida que se relacionan de forma significativa con el desempeño de los estudiantes universitarios; concluyendo que las prácticas de conductas no saludables condicionan para que se presenten niveles bajos y regulares de rendimiento académico; que también se asemeja con lo identificado en esta investigación.

En esta línea, Herrera y Zarate<sup>14</sup> también concordaron en establecer que los hábitos de vida ejercen influencia significativa en el desempeño de los estudiantes durante las labores universitarias; estableciendo que las estudiantes que tienden a tener estilos de vida saludable son los que en mayor proporción tienen problemas de rendimiento académico.

Por su parte Valencia<sup>19</sup> coincidió en reportar que los comportamientos saludables en la realización de ejercicios de actividad física se tuvieron asociación con los niveles de rendimiento académico en estudiantes de nivel superior, reportando que aquellas personas que realizaron mayor tiempo de actividad física fueron los que tuvieron un mayor rendimiento académico; que también es corroborado en los hallazgos de esta tesis donde se demostró que los estudiantes que tuvieron actividades saludables de actividad física presentaron rendimiento académico bueno.

Ávila, Aldas y Jarrín<sup>11</sup> también concluyeron que la práctica saludable de ejercicios de actividad física incide directamente en el desempeño de los estudiantes durante las labores académicas a la vez que repercute positivamente en el estado de salud en el ámbito biopsicosocial; que es análogo a los hallazgos expuestos en esta tesis de investigación

Al respecto Castillo y Vivancos<sup>22</sup> establecieron que los hábitos alimenticios inadecuados, la práctica del sedentarismo y niveles elevados de estrés académico se relacionaron con niveles bajos de rendimiento académico, afianzando los resultados de este estudio.

Taira<sup>24</sup> también demostró que los patrones alimentos mostraron asociación significativa con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, concluyendo que los estudiantes que tuvieron patrones alimenticios saludables fueron los que tuvieron niveles altos de rendimiento académico; y en contraposición, los que tuvieron hábitos alimenticios no saludables presentaron niveles bajos de rendimiento académico; que coincide con lo reportado en los hallazgos de esta investigación donde se identificó que los estudiantes que tuvieron conductas saludables presentaron rendimiento académico bueno.

Asimismo, López<sup>25</sup> coincidió en reportar que los existe evidencia que corrobora que el estrés afectan el desempeño cognitivo conductual de los estudiantes en los claustros universitarios; estableciendo que aquellos que están expuestos a mayores niveles de estrés en las aulas universitarios fueron los que menores niveles de rendimiento académico presentaron en el ámbito

universitario; que también fue presentado es esta tesis donde se estableció que la mayor cantidad de estudiantes de Enfermería que mostraron un manejo adecuado o saludable del estrés presentaron rendimiento académico bueno.

En esta misma línea Albino<sup>15</sup> reportó que los estudiantes que dedicaban sus horarios de tiempo libre a la realización de actividad no saludables y riesgosas para la salud son los que en mayor proporción tienden a tener problemas de rendimiento académico, como también se ha demostrado en este trabajo de investigación.

Como aspecto relevante se puede señalar que la problemática identificada en el ámbito de estudio es preocupante, pues se ha podido identificar que un porcentaje superior al 50,0% de estudiantes encuestados presentaron comportamientos de riesgo catalogados como no saludables que afectan su salud física y emocional, corroborándose en diversas investigaciones que estos estilos de vida son factores condicionantes para el desarrollo de diversas patologías que alteran su bienestar personal; siendo ello alarmante porque como futuros profesionales de la salud deben ser los que fomenten la realización de hábitos saludables que redunde positivamente en su desempeño cognitivo, actitudinal y procedimental en las aulas universitarias.

En esta perspectiva se cree pertinente mencionar que esta tesis también presenta limitaciones, asociadas principalmente al diseño del estudio que no permite estandarizar relaciones causales en el análisis de estas variables, por tanto se destaca que datos encontrados en esta investigación solo pueden ser inferenciables a estudiantes universitarios con características análogas o afines a la muestra en estudio; siendo necesario que se continúe investigando sobre esta problemática, para conocer su magnitud real en el ámbito universitario y se implementen medidas institucionales dirigidas a incentivar la práctica de comportamientos saludables en los estudiantes de nivel superior.

En esta perspectiva también se propone que se deben implementar diversos programas preventivo promocionales como la implementación de consultorios de Enfermería y Salud Mental en todas las carreras y escuelas

académico profesionales de la Universidad de Huánuco donde se difunda la trascendencia de la adopción de comportamientos saludables en las aulas universitarias que permita conseguir el fortalecimiento del rendimiento académico y capacidades cognitivas de los estudiantes en las entidades universitarias.

## CONCLUSIONES

- ❖ Los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019 ( $p=0.003$ ); siendo este resultado estadísticamente significativo.
- ❖ Los estilos de vida en los hábitos alimenticios tienen relación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería ( $p=0,001$ ).
- ❖ Los estilos de vida en la actividad física tienen relación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería. ( $p=0,005$ ).
- ❖ Los estilos de vida en los hábitos de sueño tienen relación estadística con el rendimiento académico de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería. ( $p=0,003$ ).
- ❖ Los estilos de vida en el manejo del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería ( $p=0,000$ ).
- ❖ Y, por último, los estilos de vida en hábitos nocivos tienen relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería ( $p=0,009$ ).

## RECOMENDACIONES

### ❖ **A los enfermeros investigadores**

- Seguir ejecutando estudios que analicen los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas para dar validez predictiva y corroborar los hallazgos presentados.
- Ejecutar estudios experimentales para valorar la eficacia de los talleres de educación sanitaria en la modificación y adopción de conductas saludables en estudiantes universitarios.

### ❖ **A la Universidad de Huánuco**

- Implementar programas deportivos, culturales y artísticos donde se promueve la práctica de actividades saludables como medio esencial en la mejora del rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Implementar talleres educativos donde se difunda y promueva la práctica frecuente de comportamientos saludables como aspecto clave para conseguir el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

### ❖ **A la coordinadora del Programa Académico de Enfermería**

- Dar a conocer los hallazgos encontrados en esta tesis con los docentes de este programa académico para que participen en la implementación de medidas de intervención que promuevan los hábitos saludables y mejoren el desempeño de los alumnos en el campo clínico y comunitario.
- Implementar consultorios de Enfermería donde se brinden consejerías integrales a los alumnos en cuanto a la influencia de la aplicación de comportamientos saludables en el fortalecimiento del desempeño académico y mantenimiento de un adecuado estado de salud.
- Promover que los estudiantes realicen actividades recreativas y de esparcimiento como campeonatos deportivos, concursos de danzas, paseos turísticos etc.; que permitan incentivar la práctica de comportamientos saludables y contribuyan a la mejora del rendimiento académicos de los estudiantes en general.

### ❖ **A los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería**

- Sensibilizar y orientar a los estudiantes de Enfermería sobre la trascendencia de la práctica de estilos de vida saludables en la mejora de su rendimiento académico.
- Incentivar la práctica de hábitos de vida saludables durante las clases teóricas y prácticas que brindan a los estudiantes en las aulas universitarias.
- Implementar un programa de tutoría donde se brinde acompañamiento, consejería y supervisión constante a los estudiantes con problemas de rendimiento académico, para que estos puedan mejorar su desempeño y rendimiento académico.

❖ **A los estudiantes de Enfermería.**

- Adoptar comportamientos saludables en sus actividades cotidianas para tener una buena salud física, psicológica y prevenir la incidencia de patologías que repercuten negativamente en su rendimiento académico y desempeño universitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rojo D. Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. *Enferm. Investig. Desarro.* 2015, enero-junio; 13(1): 45 – 68.
2. Velarde M, Lucas W. Relación entre los estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería y Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Lima. Universidad Peruana Unión; 2017.
3. Tumay J. Estilos de vida del II al VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería Sede Lima Norte de la UPSJB junio 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017.
4. Organización Mundial de la Salud. Las condiciones de salud en las Américas. Washington: OMS; 2007.
5. Verástegui Y. Rendimiento académico en escolares del nivel secundario. México: Interamericana; 2005
6. Muchotrigio M. Estilos de vida en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Rev. Liberabit Perú* 2008; 11 (5): 75 – 82.
7. Jokel C, Magno F, Ríos R. Variables asociadas al rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Enfermería, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos. [Tesis para obtener el título de Licenciada en Enfermería] Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2017.
8. Del Risco M, Gómez D, Hurtado, F. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería-Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. [Tesis para obtener el título de Licenciada en Enfermería] Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2015.



9. Vildoso V. Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. [Tesis para optar el grado académico de Magister en Educación] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2003.
10. Navarro C. Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la FMHCS, UAP. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Alas Peruanas; 2015.
11. Ávila C, Aldas H, Jarrín S. La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Revista Killkana 2018; 2(4): 97 – 102.
12. Ramírez T. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes [Tesis para optar el grado académico de Maestra en Docencia Universitaria] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2019.
13. Asca E. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes Filial Lima. [Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista] Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2018.
14. Herrera J, Zarate J. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes del Proyecto Hatun Ñan de la UNSCH. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia] Ayacucho: Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga; 2014.
15. Albino E. Estilos de vida y su relación con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017.
16. Ojeda A., Herrera P. Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería en México, 2013, 4 (1): 11 – 15

17. Ministerio de Salud. Documento Técnico Promoviendo Universidades Saludables [Internet] MINSA; 2010 [Consultado 2016 Julio 15] Disponible en:<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgsp/documentos/promovUniverSaludables.pdf>.
18. Ministerio de Educación. Decreto Supremo N° 016 – 2015 – MINEDU. Política de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Secundaria. Lima: MINEDU; 2015.
19. Valencia E. La actividad física y su incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de sexto y séptimo semestres de terapia física de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador. [Tesis para optar el título de Licenciado en Terapia Física] Ecuador: Pontificia Universidad Católica de Ecuador.; 2018. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017.
20. Velandia A, Arenas R, Ortega C. Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería. Rev. Cienc. Cuidad. 2015; 12(1): 27 – 39.
21. Ramírez T. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes [Tesis para optar el grado académico de Maestra en Docencia Universitaria] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2019.
22. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este [Tesis para optar el título de Licenciada en Nutrición Humana] Lima: Universidad Peruana Unión; 2019.
23. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de Enfermería y su relación con el rendimiento académico, Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018.
24. Taira E. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua [Tesis para obtener el grado académico de Maestra

- en Administración de la Educación] Lima: Universidad César Vallejo; 2018.
25. López J. Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Enfermería] Arequipa: Universidad Ciencias de la Salud; 2016.
  26. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Rev Enferm Herediana. 2016; 9(2):84 – 90.
  27. Pender N. Modelo de Promoción de la Salud. En: Maerriner T, Rayle – Alligood M, editores. Modelos y teorías de Enfermería, 6° ed. España: Elsevier – Mosby; 2007.
  28. Bandura A. Autoeficacia: hacía la teoría unificadora del cambio de comportamiento. Revista de Psicología 1978; 84 (1): 191 – 198.
  29. Ministerio de Salud. Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú 2018. [Internet] [Consultado 2019 noviembre 27] Disponible en: [bvs.minsa.gob.pe/local/promoción/203\\_prom30.pdf](https://bvs.minsa.gob.pe/local/promoción/203_prom30.pdf)
  30. Fuste E. Comportamiento y Salud. España: Editorial Académica; 2006.
  31. Grimaldo M, Calidad y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de postgrado de la ciudad de lima. Pensamiento Psicológico. 2010; 8 (15): 17-38.
  32. Valderrama L. Estilos de vida saludables y sentido de la vida en estudiantes universitarios. México: Interamericana; 2009.
  33. Orellana M, Acosta A, Urrutia Y. 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 para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2013.

34. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico* 2009; 5 (12): 71 – 88.
35. Escott S. *Nutrición y Dietoterapia*. México: Editorial Mc Graw Hill – Interamericana; 2001.
36. Miraval G. *Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017.
37. Daza Y. *Creencias y prácticas de estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2014* [Tesis de Pregrado] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2014.
38. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental* 2002; 25(6): 35 – 44.
39. Córdova D, Carmona M, Terán O, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal *Medwave* 2013; 13 (11): 58 – 64.
40. Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez J, Loayza C, Cabello C et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud *Rev. Fac. Med. Hum.* 2016; 16(2):57 – 65.
41. Ponte A. *Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
42. Ruiz M, Caballero V. Hábitos tóxicos en estudiantes de segundo año de medicina. *MEDISAN* [Internet]. 2013 Feb [consultado 2019 noviembre 21]; 17(2): 230 – 236. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930192013000200009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192013000200009&lng=es).

43. Chadwick C. La psicología del aprendizaje desde el enfoque constructivista. *Revista Latinoamericana de psicología* 2001; 31 (7): 463 – 475.
44. Mandamiento A. Relación entre uso de tecnologías de información y comunicación con rendimiento académico de estudiantes de tercer año de Enfermería, Asignatura Médico Quirúrgico del I.S.T.P. “Daniel Alcides Carrión” – Lima, 2013. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Lima: Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Daniel Alcides Carrión; 2014.
45. Vega M. El Rendimiento Académico como el Nivel de Logro. Lima – Perú: Universidad de Lima; 1998.
46. Figueroa R. Las TICs en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Colombia: Mc Graw Hill; 2010.
47. Romero G. Estilos de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Peruana Los Andes. [Tesis para optar el grado de maestro en Docencia Universitaria] Lima: Universidad Federico Villarreal; 2006.
48. Huamán V, Velásquez M. Influencia de los estilos de aprendizaje en el rendimiento académico de la asignatura de Matemática de los estudiantes del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa Básica Regular Augusto Bouroncle Acuña, Puerto Maldonado – Madre de Dios, 2009. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Educación] Madre de Dios: Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios; 2009.
49. Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Rev. Educ.* 2007; 31(1): 4363 – 4365.
50. Díaz A. Relación entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico de las estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del

Callao – 2012. [Informe de Investigación] Lima: Universidad Nacional del Callao; 2012.

51. Roma M, Vizcaya, M. Nuevas tecnologías en la formación del profesional de Enfermería. Lima: Editorial San Marcos; 2000.
52. Martín E, Marchesi A. La integración de las tecnologías de la información y la comunicación en los sistemas educativos. Buenos Aires: UNESCO; 2006.
53. Figueroa R. Las TICs en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Colombia: Mc Graw Hill; 2010.
54. Flores R. Rendimiento académico en estudiantes universitarios. Colombia: Interamericana; 2005.
55. Honey P. Alonso C. Los estilos de aprendizaje, Procedimientos de diagnóstico y mejora. 4ta. Edición. Bilbao: Mensajero, 2005.
56. Mariano R. Uso de tecnologías de información y comunicación y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017.

### **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Díaz S. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado                      ]. Disponible en: <http://...>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

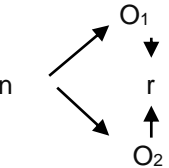
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES		
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>Hi:</b> Los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019. <b>Ho:</b> Los estilos de vida no se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.</p>	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
			<b>Estilos de vida</b>	Alimentación	Saludables No Saludables
Actividad Física	Saludables No Saludables				
Descanso y Sueño	Saludables No Saludables				
Hábitos Nocivos	Saludables No Saludables				
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>			
<p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar la relación entre los estilos de vida en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>Hi<sub>1</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería. <b>Ho<sub>1</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos alimenticios no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	Rendimiento académico	<b>Rendimiento académico</b>	Clasificación rendimiento académico
			<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?</p>	<p>Establecer la relación entre los estilos de vida en la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	<p><b>Hi<sub>2</sub>:</b> Los estilos de vida en la actividad física se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>



---

<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?</p>	<p>Analizar la relación entre los estilos de vida en los hábitos de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	<p><b>Ho<sub>2</sub>:</b> Los estilos de vida en la dimensión actividad física no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p> <p><b>Hi<sub>3</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos de sueño se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería en estudio.</p> <p><b>Ho<sub>3</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos de sueño no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>
<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?</p>	<p>Evaluar la relación entre los estilos de vida en el manejo del estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	<p><b>Hi<sub>4</sub>:</b> Los estilos de vida en el manejo de estrés se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p> <p><b>Ho<sub>4</sub>:</b> Los estilos de vida en el manejo de estrés no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>
<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería?</p>	<p>Identificar la relación entre los estilos de vida en los hábitos nocivos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>	<p><b>Hi<sub>5</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos nocivos se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p> <p><b>Ho<sub>5</sub>:</b> Los estilos de vida en los hábitos nocivos no se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería.</p>

---

DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>TIPO DE ESTUDIO:</b> Correlacional</p> <p><b>Según tipo de intervención:</b> Observacional.</p> <p><b>Según planificación de recolección de datos:</b> Prospectivo.</p> <p><b>Según número de mediciones:</b> Transversal</p> <p><b>Según número de variables:</b> Analítico</p> <p><b>Diseño de estudio:</b> Diseño correlacional.</p>  <p>Donde:</p> <p><b>N</b> : Estudiantes de Enfermería</p> <p><b>O<sub>1</sub></b> : Observación de los estilos de Vida</p> <p><b>O<sub>2</sub></b> : Observación del rendimiento académico</p> <p><b>r</b> : Relación entre las variables.</p>	<p><b>POBLACION</b> La población fue de 157 estudiantes del Programa Académico Enfermería matriculados desde el VI a IX ciclo en el periodo académico 2019 – II de la Universidad Privada de Huánuco.</p> <p><b>MUESTRA</b> Se consideró como muestra a los 157 estudiantes matriculados desde VI a IX ciclo del periodo académico 2019 – II de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco.</p>	<p><b>TÉCNICAS:</b> Encuesta y documentación.</p> <p><b>INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b> Cuestionario de características generales. Escala de estilos de vida. Ficha de evaluación del rendimiento académico (Anexo 03).</p> <p><b>ANÁLISIS DE DATOS:</b> <b>Análisis descriptivo:</b> Se usaron estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes en la evaluación analítica de las características propias de las variables de estudio</p> <p><b>Análisis inferencial.</b> Para la contratación de las hipótesis se utilizó la Prueba Chi cuadrada de independencia, considerando el criterio de decisión <math>p &lt; 0.05</math> como valor estándar para aceptar las hipótesis formuladas en la investigación.</p>

## ANEXO 2

### INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

Código:

Fecha: ...../...../.....

### GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS

#### GENERALES

**TÍTULO:** “Estilos de vida y rendimiento académico de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019”.

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) estudiante, esta guía de entrevista tiene objetivo conocer sus características generales, por tal motivo se le presentan diversas preguntas que deberás contestar marcando con un aspa (x) en los paréntesis y rellenado los espacios en blanco según la respuesta que sea adecuada, agradezco anticipadamente su gentil colaboración.

#### I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

..... años.

2. ¿A qué género pertenece usted?

a) Masculino ( )

b) Femenino ( )

3. ¿Cuál es su lugar habitual de residencia?

a) Huánuco ( )

b) Amarilis ( )

c) Pillco Marca ( )

d) Otros ( )

**Especifique:**

.....

#### II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero(a) ( )

b) Casado(a) ( )

c) Conviviente ( )

d) Separado(a) ( )

e) Viudo(a) ( )

5. Aparte de los estudios universitarios ¿Trabajas actualmente?

a) Si ( )

b) No ( )

#### III. CARACTERÍSTICAS FAMILIARES:

6. ¿Con qué personas convives en tu hogar?

a) Vivo solo (a) ( )

b) Vivo con mi pareja ( )

- c) Vivo con mis padres y hermanos. ( )
- d) Tengo familia múltiple ( )
- e) Vivo con mis amigos ( )

**7. ¿Tienes hijos?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**8. ¿Qué tipo de familia tienes?**

- a) Nuclear ( )
- b) Incompleta ( )
- c) Extensa ( )
- d) Reconstituida ( )

**IV. DATOS INFORMATIVOS:**

**9. ¿Tienes alguna dolencia o enfermedad?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**Si tu respuesta fue afirmativa ¿Qué patología o dolencia padece usted?**

---

**Gracias por su colaboración...**

Código:

Fecha: ...../...../.....

**ESCALA DE ESTILOS DE VIDA**

**TITULO DEL ESTUDIO:** “Estilos de vida y rendimiento académico de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019”.

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) estudiante: Esta escala tiene por objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de esta entidad universitaria; por tal motivo, se le presentan algunos reactivos que deberás leer con paciencia y responder marcando con un aspa (x) dentro de los casilleros según la respuesta que se pertinente, considerando esta valoración en el relleno de los casilleros:

N	Nunca
AV	A veces
CS	Siempre
S	Casi Siempre

Nº	ESTILOS DE VIDA	N	AV	CS	S
<b>I.</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1.	Acostumbras lavarte las manos antes de comer				
2.	Desayuna, almuerza y cenas todos los días				
3.	Consumes verduras y ensaladas por lo menos dos veces al día.				
4.	Consumes alguna fruta como refrigerio entre las comidas				
5.	Consumes carnes de animales mayores y menores (pollo, pescado, res, etc.) dos a tres veces por semana				
6.	Consumes menestras, tubérculos y cereales dos a tres veces por semana				
7.	Acostumbras consumir comida chatarra				
<b>II.</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
8.	Con qué frecuencia prácticas ejercicios.				
9.	Con qué frecuencia hace usted ejercicios por más de 30 minutos				
10.	Con qué frecuencia estas sentado(a) jugando con el celular o laptop.				
11.	Realizas actividad física tres veces por semana				

12.	Realizas ejercicios que favorecen el funcionamiento adecuado del ritmo cardiaco (aeróbicos, etc.)				
13.	Practicas ejercicios que le permiten relajarse (taichí, etc.)				
<b>III.</b>	<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
14.	Duermes al menos 7 horas diarias.				
15.	Te levantas con cansancio				
16.	Tienes problemas para conciliar el sueño				
17.	Consumes pastillas para dormir				
18.	Incluyes momentos de descanso en su vida cotidiana				
19.	Tienes episodios de estrés				
20.	Presentas episodios de ansiedad				
<b>IV.</b>	<b>HÁBITOS NOCIVOS</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
21.	Ingieres bebidas alcohólicas.				
22.	Fumas cigarrillos				
23.	Consumes drogas (cocaína, etc.).				
24.	Consumes gaseosas.				

**Gracias por su colaboración...**

Código:

Fecha: ----/----/---

**FICHA DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO  
ACADÉMICO**

**TITULO DEL ESTUDIO:** “Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.”

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) estudiante: Esta ficha tiene como propósito determinar el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de esta institución universitaria, por lo que se requiere recolectar información relacionada al promedio académico de los estudiantes; por lo que se le solicita que muestre su reporte de notas para realizar la verificación y registro respectivo de la información solicitada; agradezco tu colaboración.

**I. DIAGNÓSTICO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

1. ¿Cuál es la nota promedio de cursos que ha obtenido usted en el último semestre académico?

\_\_\_\_\_

**2. Categorización del rendimiento académico del estudiante:**

- a) Excelente (18 – 20)      ( )
- b) Bueno (15 a 17)      ( )
- c) Regular (11 a 14)      ( )
- d) Deficiente (0 a 10)      ( )

**Gracias por su colaboración...**

### ANEXO 3

#### INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

Código:

Fecha: ...../...../.....

#### CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

**TÍTULO DEL ESTUDIO:** “Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.”

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) estudiante de Enfermería: Este cuestionario busca conseguir información relacionada a tus características generales, por ende, sírvase contestar apropiadamente las siguientes interrogantes según las respuestas que estimes conveniente, agradezco tu cooperación en la ejecución de este estudio.

#### I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes actualmente?

\_\_\_\_\_

2. ¿A qué género perteneces?

- a) Masculino ( )  
b) Femenino ( )

3. ¿En qué lugar resides actualmente?

- a) Huánuco ( )  
b) Pillco Marca ( )  
c) Amarilis ( )  
d) Otros ( ) **Especifique:**  
.....

#### II. CARÁCTERÍSTICAS SOCIALES

4. ¿Qué estado civil tienes actualmente?

- a) Soltero(a) ( )  
b) Casado(a) ( )  
c) Conviviente ( )  
d) Separado(a) ( )

5. ¿A qué te dedicas actualmente?

- a) Solo estudia ( )  
b) Estudia y trabajo ( )

6. ¿Qué personas viven con usted en su hogar?

- a) Solo(a) ( )  
b) Con pareja ( )  
c) Con padres y hermanos ( )  
d) Con otros familiares ( )  
e) Con amigos(as) ( )

**Gracias por su colaboración...**



Código:

Fecha: ...../...../.....

### ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

**TITULO DEL ESTUDIO:** “Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017”.

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) estudiante: Esta escala busca identificar los estilos de vida de los estudiantes de este programa académico; por tal motivo, se le presentan algunas proposiciones que deberás analizar con paciencia y colocar un aspa (x) dentro de las casillas según las actividades que realices en tu vida cotidiana, agradezco tu cooperación en esta investigación

Por favor, considera esta valoración en el marcado de los casilleros.

N	Nunca
AV	A veces
CS	Siempre
S	Casi Siempre

N°	ESTILOS DE VIDA	N	AV	CS	S
<b>I.</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1.	Acostumbras lavarte las manos antes de comer				
2.	Desayunas, almuerzas y cenas todos los días				
3.	Consumes tus comidas en un horario fijo todos los días				
4.	Bebes de 4 a 8 vasos de agua al día.				
5.	Incluyes alimentos de todos los grupos alimenticios (vegetales, cereales frutas, etc.) en tu dieta alimenticia.				
6.	Acostumbras consumir alimentos dulces (postres, chocolates, helados, etc.) más de dos veces en la semana				
7.	Tiene la costumbre de consumir algún tipo de ensalada.				
8.	Consumes alguna fruta como refrigerio entre las comidas.				
9.	Con que frecuencia acostumbras consumir carnes.				

10.	Comes menestras y cereales dos a tres veces por semana.				
11.	Acostumbas consumir alimentos lácteos y sus derivados (yogurt, queso) más de 3 veces por semana.				
12.	Consumes comida chatarra más de 2 veces por semana				
<b>II.</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
13.	Practicas deportes de actividad física (correr, nadar, etc.).				
14.	Realizas ejercicios por más de 30 minutos al día				
15.	Te pasas sentado jugando con el celular, computadora o la laptop.				
16.	Acudes al gimnasio o te ejercitas más de tres veces por semana				
17.	Realizas caminatas				
18.	Realizas ejercicios que favorecen el funcionamiento del corazón (aeróbicos, etc.)				
19.	Practica ejercicios de relajación (taichí, etc.)				
<b>III.</b>	<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>				
20.	Duermes por los menos de 6 a 8 horas al días				
21.	Tiendes a trasnocharte o dormir a altas horas de la noche.				
22.	Te despiertas sintiéndote cansado (a).				
23.	Presentas problemas para conciliar el sueño.				
24.	Tomas una pequeña siesta durante el día.				
25.	Realizas actividades recreativas y de relajación.				
<b>IV.</b>	<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>				
26.	Incluyes actividades de relajación en su vida cotidiana				
27.	Escuchas música para relajarte				
28.	Con que frecuencia recibes masajes para relajarte				
29.	Presentas episodios permanentes de estrés				
30.	Tienes episodios constantes de ansiedad				
<b>V.</b>	<b>HÁBITOS NOCIVOS</b>				

31.	Consumes bebidas con contenido alcohólico (whisky, vino, etc.) más de dos veces por semana				
32.	Fumas cigarrillos en la universidad o tu hogar.				
33.	Consumes drogas (cocaína, marihuana, etc.).				
34.	Tomas gaseosas y bebidas rehidratantes				

**Gracias por su colaboración...**

Código:

Fecha: ----/----/---

**FICHA DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO  
ACADÉMICO**

**TITULO DE ESTUDIO:** “Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019.”

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) estudiante: Esta ficha documental busca identificar el rendimiento académico de los estudiantes de este programa académico, por ende, se requiere recolectar información relacionada al promedio académico de los estudiantes; por lo que se le solicita que muestre su reporte de notas para realizar la verificación y registro respectivo de la información solicitada; agradezco de tu mano tu gentil cooperación en la ejecución del estudio.

**II. DIAGNÓSTICO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

**3. ¿Cuál es la nota promedio de cursos que ha obtenido usted en el último semestre académico?**

\_\_\_\_\_

**4. Categorización del rendimiento académico del estudiante:**

- e) Excelente (18 – 20)      ( )
- f) Bueno (15 a 17)      ( )
- g) Regular (11 a 14)      ( )
- h) Deficiente (0 a 10)      ( )

**Gracias por su colaboración...**

## ANEXO 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título de estudio:**

“Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2018”

- **Responsable de la investigación.**

Soledad Díaz Cotrina.

- **Introducción / Propósito**

La recolección de datos de este estudio permitirá conocer la relación de los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería.

- **Participación**

Participan los estudiantes del VI al IX ciclo del Programa de Enfermería de esta entidad universitaria.

- **Procedimientos**

Se le aplicará una escala de valoración de estilos de vida y una ficha de evaluación de rendimiento académico, en un tiempo aproximado de 15 minutos.

- **Riesgos / incomodidades**

La participación en el estudio no causará ningún daño o riesgo para su integridad física o emocional.

- **Beneficios**

Este estudio permite tener información actualizada sobre la asociación de los estilos y el rendimiento universitario en estudiantes de Enfermería, para que sirvan como fuente de referencia para el desarrollo de programas

preventivo promocionales en el ámbito universitario que incentiven la práctica de comportamientos saludables como medio indispensable para el fortalecimiento del rendimiento y capacidad académica de los estudiantes universitarios.

- **Alternativas**

La participación en esta investigación es de carácter voluntario, tendrás la libertad de decidir si aceptas participar o no del estudio; también podrás abandonar la encuesta en el momento que lo creas conveniente

- **Compensación**

No se le otorgará ninguna retribución material o económica en la participación en esta encuesta.

- **Confidencialidad de la información**

La información que brindes será maneja de manera anónima, no se publicará la identificación de los encuestados que se encuentren serán archivado en la tesiteca y repositorio institucional de la Universidad de Huánuco.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al celular 937698106 o al email: soledad-2@hotmail.com.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Doy mi consentimiento voluntario para participar del estudio, certifié que conozco los objetivos del estudio y he tenido la oportunidad de leer toda la información que se me ha brindado, del mismo he podido expresar mis dudas, preguntas e inquietudes respecto a la investigación, las cuales han sido contestadas totalmente por la tesista y han cubierto todas mis expectativas

Por tanto, acepto participar de esta investigación, soy consciente que debo brindar los datos proporcionados con total veracidad y comprendo que podré retirarme del estudio en cualquier momento sin que ello dañe mi integridad física, psicológica y emocional.

- **Firma de los participantes.**

---

Estudiante de Enfermería

---

Tesista:

Huánuco, a los.....días del mes de.... del 2019.

## ANEXO 5

### CONSTANCIAS DE VALIDACION



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mely M. Ruiz Aquino, de profesión

Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Presidente de la Unidad de Investigación CAP-Enfermería

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Srta. Díaz Cotrina Soledad**, con DNI N° 41562575, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulada **"ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO-2019"**.

#### Opinión de aplicabilidad:

INSTRUMENTO 1: características generales	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 :Escala de estilo de vida	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 3 :Rendimiento académico	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr/Mg: .....

DNI: 4238290

Especialidad del validador: Investigación

Firma/sello del experto



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aida Flores Quinonez  
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo  
de Docente U.D.H

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **SRTA. SOLEDAD DÍAZ COTRINA**, con **DNI 41562575**, aspirante al título de **Licenciada en enfermería** de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **“ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO -2019”**.

#### OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres : características generales	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres: escala de estilos de vida	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres: rendimiento académico	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

#### Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr./Mg. Emma Aida Flores Quinonez

DNI: 22407508

Especialidad del validador: Medicina Alternativa y Complementaria

  
Mg. EMMA AIDA FLORES QUINONEZ

Firma/sello

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, shbill tucto Espinoza

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de Enfermera

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **SRTA. SOLEDAD DÍAZ COTRINA**, con **DNI 41562575**, aspirante al título de **Licenciada en enfermería** de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO -2019"**.

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres : características generales	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres: escala de estilos de vida	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres: rendimiento académico	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr./Mg.....

DNI: 46 80 3 3 12

Especialidad del validador: .....

  
  
\_\_\_\_\_  
Firma/sello

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Silvia L. Alvarado Rueda

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de Docente Universitario

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **SRTA. SOLEDAD DÍAZ COTRINA**, con **DNI 41562575**, aspirante al título de **Licenciada en enfermería** de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO -2019"**.

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres : características generales	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres: escala de estilos de vida	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres: rendimiento académico	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

Dr./Mg... Silvia Alvarado Rueda

DNI: 43831156

Especialidad del validador: .....


Firma/sello

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Alando Nalvarte Leiva-----

De profesión Enfermero-----, actualmente ejerciendo el cargo  
de Jefe de responsabilidad social-----

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **SRTA. SOLEDAD DÍAZ COTRINA**, con DNI **41562575**, aspirante al título de **Licenciada en enfermería** de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO -2019"**.

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres : características generales	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres: escala de estilos de vida	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres: rendimiento académico	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

**Apellidos y nombres del juez/experto validador.**

Dr./Mg.....

DNI: 45498343.....

Especialidad del validador: .....

  
Firma/sello

## ANEXO 6

### OFICIO DE AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA ACADÉMICO  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Huánuco 18 de septiembre de 2019

**OFICIO MULT. N 44-2019-D/PA-ENFER-UDH**

señora:

Mg. AMALIA V. LEIVA YARO


DIRECTORA de la escuela académico profesional de enfermería

de mi consideración:

Es grato dirigirme a usted , para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **DIAZ COTRINA, soledad** de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad de Huánuco ,se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado "**ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2019**" por lo que solicito autorización para aplicar la recolección de datos de dicho estudio ,ya que tendrá como muestra de estudio a todo los alumnos DEL VI,VII,VIII,IX ciclo .

esperando contar con su apoyo y comprensión agradezco anticipadamente a usted reiterarle las muestras de mi consideración y estima profesional

Atentamente.

  
SOLEDAD DIAZ COTRINA  
ALUMNA DE P.A: ENFERMERIA



"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Huánuco, 19 de setiembre del 2019

De mi consideración:

Visto la solicitud presentada por la alumna **SOLEDAD DÍAZ COTRINA**, para recolección de datos del proyecto investigación de tesis titulado: "**ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2019**", según se considera que es factible y procedente aceptar la autorización para realizar el trabajo de Investigación.

Se comunica a la interesada para su trámite correspondiente.

Atentamente,

  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
  
Mg. Arnelia V. Eorva Yaro  
DIRECTORA E.A.P. DE ENFERMERÍA

C.c.: Archivo  
AVLY/hrc.

## ANEXO 7

### BASE DE DATOS DE INFORME DE INVESTIGACIÓN

Nº	CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES						ESCALA DE ESTILOS DE VIDA																																		FICHA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO			
	CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS			CARACTERÍSTICAS SOCIALES			HÁBITOS ALIMENTICIOS												ACTIVIDAD FÍSICA										HÁBITOS DE SUEÑO					MANEJO DEL ESTRÉS					HÁBITOS NOCIVOS				1	2
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	1	2		
1	2	2	3	1	1	1	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	14	1		
2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	13	1		
3	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	12	1		
4	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	16	2		
5	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	12	1		
6	1	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	13	1	
7	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	15	2	
8	1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	14	1	
9	2	2	1	1	2	3	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	12	1		
10	1	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	13	1		
11	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	3	3	2	0	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	16	2		
12	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	15	2		
13	1	2	4	4	1	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	14	1		
14	3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	12	1		
15	1	1	3	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	15	2		
16	2	2	1	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	11	1		

17	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	12	1		
18	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	15	2				
19	1	2	4	3	1	2	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	1	0	0	0	1	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	14	1			
20	1	2	1	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	15	2	
21	3	2	4	1	2	4	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	13	1	
22	1	1	3	3	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	11	1	
23	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	12	1	
24	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	14	1	
25	1	2	1	3	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	16	2	
26	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15	2
27	1	2	4	1	2	4	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	13	1	
28	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	15	2	
29	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	12	1
30	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	11	1	
31	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	12	1	
32	1	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	15	2	
33	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	3	13	1	
34	3	2	1	3	2	3	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	13	1	
35	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	14	1	
36	1	1	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	15	2	
37	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	14	1	
38	2	1	3	3	2	4	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	15	2	
39	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	14	1		
40	1	2	4	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	15	2	
41	1	2	2	3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	13	1	
42	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	14	1	



43	2	2	1	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	15	2						
44	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	13	1		
45	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	14	1		
46	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	15	2		
47	3	2	3	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	12	1		
48	2	2	1	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	16	2				
49	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	12	1		
50	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	13	1		
51	1	2	4	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	15	2
52	1	2	1	3	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	14	1	
53	1	2	2	1	2	2	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	12	1		
54	1	2	3	3	1	3	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	13	1		
55	1	1	1	3	2	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	16	2		
56	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	15	2		
57	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	14	1		
58	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	12	1		
59	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	15	2		
60	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	11	1		
61	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	15	2		
62	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	13	1	
63	1	2	3	1	1	5	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	14	1		
64	2	2	1	4	1	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	15	2		
65	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	13	1	
66	2	2	3	3	2	1	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	11	1		
67	2	2	1	3	1	4	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	12	1		
68	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	14	1		

69	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	16	2	
70	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	15	2	
71	1	1	1	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	13	1	
71	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	15	2	
73	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	16	2	
74	2	2	3	3	1	3	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	11	1	
75	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	12	1	
76	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	16	2	
77	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	13	1	
78	1	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	15	2	
79	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	14	1	
80	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	15	2	
81	2	2	4	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	14	1	
82	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	13	1	
83	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	14	1	
84	3	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	15	2
85	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	3	2	3	2	15	2	
86	1	2	4	2	2	3	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	14	1	
87	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	15	2	
88	1	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	13	1	
89	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	13	1	
90	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	13	1
91	2	2	2	2	1	1	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	12	1	
92	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	11	1	
93	1	2	1	1	1	3	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	12	1	
94	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	12	1

95	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	15	2			
96	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	13	1			
97	1	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	14	1			
98	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	15	2			
99	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	14	1				
100	1	2	3	3	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	15	2
101	1	2	2	2	2	2	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	14	1		
102	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	15	2			
103	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	13	1			
104	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	0	2	0	1	0	1	0	2	14	1			
105	2	2	4	1	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	15	2
106	2	2	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	13	1			
107	2	2	3	3	1	4	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	15	2		
108	2	1	1	4	1	1	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	13	1			
109	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	14	1		
110	2	2	1	3	1	1	2	3	3	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	15	2			
111	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	1	0	0	0	2	2	3	13	1			
112	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	0	2	2	1	2	1	4	3	15	2			
113	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	13	1			
114	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	3	3	12	1		
115	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	16	2			
116	3	1	4	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	12	1			
117	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	15	2		
118	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	1	2	2	3	1	15	2	
119	3	2	3	4	2	4	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	14	1			
120	2	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	15	2			

121	1	2	2	3	2	5	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	13	1		
122	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	16	2		
123	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	14	1		
124	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	13	1	
125	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	0	1	0	12	1		
126	1	2	1	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	16	2	
127	2	2	4	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	12	1
128	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	3	13	1		
129	3	2	3	3	2	5	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	15	2		
130	1	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	0	2	3	1	3	1	2	3	3	15	2		
131	2	2	1	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	12	1		
132	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	13	1
133	3	1	4	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	0	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	16	2		
134	1	2	4	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	15	2		
135	2	2	3	3	1	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	14	1		
136	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	12	1		
137	3	1	1	1	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	1	3	1	2	15	2		
138	2	2	3	3	2	4	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	11	1		
139	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	12	1		
140	3	1	4	1	1	3	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	2	2	2	2	2	2	3	0	1	0	1	2	13	1	
141	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	15	2		
142	1	1	4	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	13	1		
143	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	12	1	
144	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	14	1		
145	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	1	3	0	2	2	1	3	1	2	15	2		
146	2	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	13	1		

147	1	2	3	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	15	2					
148	2	1	1	1	1	3	2	1	3	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	2	3	2	1	3	0	2	0	1	0	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	13	1	
149	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	1	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	14	1			
150	1	2	3	3	2	5	2	3	3	2	1	2	3	1	0	1	0	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	15	2	
151	2	2	4	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	12	1	
152	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	11	1	
153	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	13	1
154	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	15	2	
155	2	2	4	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	15	2	
156	1	1	1	1	1	3	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	13	1	
157	2	2	2	2	2	5	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	0	0	0	2	2	1	3	0	2	0	1	0	1	2	12	1

## ANEXO 8

### CONSTANCIA DE REVISIÓN DE TURNITIN



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

#### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, AHIDA MEDRANO CÉSPEDES, asesora del PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA y designado mediante documento: RESOLUCIÓN N° 650-2018-D-FCS-UDH del estudiante SOLEDAD DIAZ COTRINA, de la investigación titulada ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – 2019.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 19% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 05 de setiembre de 2023

---

AHIDA MEDRANO CÉSPEDES  
DNI: 22463245  
Código ORCID: 0000-0002-4021-2361

## ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

5%

2

core.ac.uk

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

Submitted to Universidad de Huanuco

Trabajo del estudiante

3%

5

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

6

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Cuauhtemoc

Trabajo del estudiante

<1%

8

repositorio.unac.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9

Submitted to Universidad Nacional de San  
Cristóbal de Huamanga

<1%

*Ahida M. Céspedes*  
Ahida Mónica Céspedes  
DOCENTE