



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Nutrición y Dietética

ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE GASTRONOMÍA DEL INSTITUTO
INTECI LOS OLIVOS

Tesis presentada por:
GLADYS ALARCÓN ARCA

Para obtener el Grado Académico de
MAESTRA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
con mención en Ciencias de la Nutrición y Alimentación Humana

ASESORA:
María Teresa Moreno Zavaleta
Cód. Orcid: 0000-0003-3994-487X

Lima-Perú

2021

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

GLADYS ALARCÓN ARCA

María Teresa Moreno Zavaleta

Nombres y Apellidos, Asesora

Yadira Rosa Jiménez Arrunátegui

Nombres y Apellidos, miembro

Estelita Marlene Pareja Joaquín

Nombres y Apellidos, miembro

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Nombres y Apellidos, miembro

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

RESUMEN

El objetivo principal que persiguió esta investigación fue determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos. El estudio fue de nivel correlacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. Los resultados demuestran una relación inversa entre las variables investigadas, vale decir que no necesariamente el hecho de tener un adecuado estilo de vida garantiza que los estudiantes demuestren un buen rendimiento académico. En el presente estudio se pudo observar que la puntuación más alta está dada por aquellos estudiantes con un estilo de vida regular que asciende al 48.5% con un rendimiento académico regular del 25.8% y bueno del 21.2% que se contraponen a la hipótesis que se planteó en esta investigación. El p-valor de 0.033 que según regla de decisión resulta menor que 0.05. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula, lo que permite concluir que, si existe una relación entre las variables del presente estudio, sin embargo, es necesario resaltar que la encontrada, acorde con el resultado del coeficiente Rho Spearman dio un resultado de negativo -0.263, resultado una correlación inversamente proporcional. Un dato importante por tomar en cuenta estuvo vinculado a los objetivos específicos, donde no se encontró entre: el comportamiento alimentario, el nivel de actividad física y estado nutricional contra el rendimiento académico porque el p-valor fue mayor a 0.05.

Palabras clave: Estilo de vida, rendimiento académico, actividad física, estado nutricional

ABSTRACT

The main objective of this research was to decide the relationship between lifestyle and academic performance in Gastronomy students of the INTECI Institute, Los Olivos Institute. The study was correlational level, quantitative approach and non-experimental cross-sectional design. The results demonstrate an inverse relationship between the variables investigated, that is, not necessarily having an adequate lifestyle guarantees that students demonstrate good academic performance. In the present study, it was observed that the highest score is given by those students with a regular lifestyle that amounts to 48.5% with a regular academic performance of 25.8% and a good one of 21.2% that is contrary to the hypothesis that was raised in this research.

The p-value of 0.033 which according to the decision rule is less than 0.05. Therefore, the null hypothesis is rejected, which allows us to conclude that, if there is a relationship between the variables of the present study, however, it is necessary to highlight that the relationship found, according to the result of the Rho Spearman coefficient gave a negative result -0.263, an inversely proportional correlation result. An important fact to take into account was linked to the specific objectives, where no relationship was found between: eating habits, level physical activity and nutritional status against academic performance because the p-value was greater than 0.05.

Keywords: Lifestyle, academic performance, physical activity, nutritional status

RECONOCIMIENTO / DEDICATORIA

En primer lugar, quiero reconocer el apoyo de la Dra. María Teresa Moreno Zavaleta que con sus sabios consejos y experticia pudo apoyarme constantemente desde la germinación de la idea inicial materia de esta investigación, hasta su presentación final, por su paciencia y dedicación.

A la Universidad Femenina Sagrado Corazón, principalmente a la Escuela de Posgrado que hace los esfuerzos para seguir contribuyendo con la formación de profesionales de calidad.

Quiero dedicar este trabajo a mi esposo, hijos y nietos que gracias a su amor continuo avanzando y aspirando a este logro invaluable.



ÍNDICE

	Página
RESUMEN	4
RECONOCIMIENTO / DEDICATORIA	5
ÍNDICE	6
LISTA DE TABLAS	9
LISTA DE FIGURAS	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1 Planteamiento del problema.....	16
1.1.1 Problemas de investigación.	18
1.2 Justificación de la investigación	18
1.3 Delimitación de la investigación	20
1.4 Objetivos de la investigación.....	20
1.4.1 Objetivo general.	20
1.4.2 Objetivos específicos.	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Antecedentes de la investigación.....	22
2.1.1 Antecedentes internacionales.	22
2.1.2 Investigaciones nacionales.	23
2.2 Bases teóricas.....	27
2.2.1 Estilos de vida de la población estudiantil universitaria.....	27
2.2.1.1 Comportamiento alimentario.	32
2.2.1.2 Estado nutricional.....	35
2.2.1.3 Valoración antropométrica.	36

	Página
2.2.1.4 Indicadores antropométricos.....	37
2.2.1.5 Mediciones antropométricas.....	38
2.2.2 Rendimiento académico.....	45
2.2.2.1 Clases de rendimiento académico.....	48
2.2.2.2 Contenidos que contiene el rendimiento académico.....	48
2.2.2.3 Características del rendimiento académico.....	49
2.2.2.4 Factores del rendimiento académico.....	50
2.3 Definición de términos.....	54
2.4 Hipótesis.....	56
2.4.1 Hipótesis general.....	56
2.4.2 Hipótesis específicas.....	56
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	57
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación.....	57
3.2 Participantes.....	58
3.2.1 Población.....	58
3.2.2 Muestra.....	59
3.3 Variables de investigación.....	59
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	62
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	64
3.5.1 Tratamiento estadístico.....	68
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	69
4.1 Resultados descriptivos.....	69
4.2 Resultados inferenciales.....	73
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	81

	Página
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	86
6.1 Conclusiones.....	86
6.2 Recomendaciones	87
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	89
APÉNDICE.....	94
APÉNDICE A: Carta de Consentimiento Informado.....	95



LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Perímetro de cintura (PC) y riesgo cardiovascular	40
2. Clasificación del índice de masa corporal	41
3. Factores que pueden favorecen bajo rendimiento académico	51
4. Habilidades que promueve la inteligencia emocional	52
5. Operacionalización de la variable 1	60
6. Operacionalización de la variable 2	61
7. Estadísticas totales del instrumento: Comportamiento Alimentario	65
8. Confiabilidad de la variable 1	66
9. Escala de Comportamiento Alimentario	66
10. Escala de actividad física	67
11. Confiabilidad de la variable 2	67
12. Estadísticas del total de elementos de la Actividad Física	67
13. Frecuencia por Estilo De Vida	69
14. Frecuencia y porcentaje por Estado Nutricional	70
15. Frecuencia y porcentaje por Comportamiento Alimentario	71
16. Frecuencia y porcentaje por Actividad Física	71
17. Frecuencia y porcentaje por Rendimiento Académico	72
18. Frecuencia y porcentaje de Rendimiento Aplicado	72
19. Relación entre el Estilo de vida y el Rendimiento académico	73
20. Correlación de prueba de hipótesis general	75
21. Relación entre Estado Nutricional y Rendimiento académico	75
22. Correlación de prueba de hipótesis específica 1	76

Tabla	Página
23. Relación entre Comportamiento Alimentario y Rendimiento Actitudinal.....	77
24. Correlación de prueba de hipótesis específica 2.....	78
25. Relación entre Actividad Física y Rendimiento académico	79
26. Correlación de prueba de hipótesis específica 3.....	80



LISTA DE FIGURAS

Figuras	Página
1. Porcentaje del Estilo de Vida.....	70
2. Estilo de Vida y Rendimiento Académico.	74
3. Estado Nutricional y Rendimiento Académico.	76
4. Comportamiento Alimentario y Rendimiento Actitudinal.	77
5. Actividad Física y Rendimiento Académico.	79



INTRODUCCIÓN

Según datos de la OMS¹, desde la época de los ochenta hasta la actualidad ha existido un incremento del sobrepeso y la obesidad, llegando a alcanzar proporciones epidémicas en el mundo entero ocasionando hasta 2.8 millones de muertes al año 2017; hasta el 2016 existían más de 1900 millones de adultos jóvenes que habían tenido sobrepeso, de estos, más de seiscientos millones han sido obesos. Del mismo modo, el 39% de los adultos mayores de 18 años (38% de los hombres y el 40% de las mujeres) tenían sobrepeso, y el 13% eran mujeres obesas; siendo la mayoría de estas personas habitantes de los continentes de Asia, América y África con el mayor porcentaje de la población mundial. Para combatir el sobrepeso países de Europa destinan 2.8% de su presupuesto al sector salud, que es equivalente al 0.6% de su (PBI). A su vez, el 13% de las personas adultas en el mundo (11% de personas del sexo masculino y 15% femenino) eran obesos.

Las tasas de obesidad de niños y adolescentes según la OMS al 2016 resultaron altamente preocupantes por las cifras de 25.4% y 22.4% respectivamente, no obstante, lo que da una señal de alerta significativo es porque ocurre en países considerados avanzados con alto potencial económico, como son: Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelandia, Irlanda y Reino Unido².

Desde el año 2019 según el INEI la población peruana trabajadora entre 25 y 44 años cuenta con un salario promedio permitiéndole consumir comidas rápidas y alimentos altos en azúcares refinados con mayor frecuencia incrementando la obesidad y el sobrepeso considerados como problemas de

salud que traerían como consecuencia costos directos e indirectos relacionado a un déficit económico y de calidad de vida estimada en más de dos mil 200 millones de dólares³. Por lo que es importante realizar estudios que permitan identificar cómo se puede contribuir a disminuir este problema social.

La presente tesis está compuesta por seis capítulos, donde se detalla todo aquello que ha sido objeto de estudio para lograr entender aún más sobre el contexto por el cual fue desarrollado, a continuación, se mencionará los componentes por cada acápite:

En el capítulo I, podrán encontrar el planteamiento del problema, donde se puede vislumbrar un preámbulo sobre la situación problemática por la que afronta el estudio, así mismo se mencionan algunos datos relevantes que logran hacer entender el porqué es necesario estudiar dos variables importantes como son el estilo de vida y el rendimiento académico.

El capítulo II, detalla el marco teórico de la investigación, compuesta de tres elementos importantes como son: Los antecedentes bibliográficos, lo que respecta a las bases teóricas y la conceptualización de términos básicos, cuyos elementos son esenciales para el desarrollo de cualquier tipo de estudio porque resulta necesario conocer los alcances favorables para la comunidad científica y académica. Estos principales aportes que han ido originando datos que a la fecha son utilizados por los médicos para combatir diversos problemas de salud, por ende, estudiar la variable asociada al estilo de vida, genera mucho interés de parte de la comunidad científica, porque con el tiempo se ha ido entendiendo el origen de diversas enfermedades que se relacionan directamente con los hábitos alimenticios, el comportamiento alimentario, el índice de masa corporal y la actividad física.

En el capítulo III, se da las referencias sobre el método que ha seguido el estudio para obtener los resultados, la recopilación y procesamiento de datos. También se detalla los instrumentos que midieron a detalle cada una de las dimensiones, vale decir que se aplicó un cuestionario estructurado para conocer los estilos de vida de la población estudiada, un test para saber el comportamiento alimentario, una ficha de donde se pudo extraer datos para calcular el IMC, un test de actividad física y finalmente, una rúbrica donde se analiza detalladamente el rendimiento académico que va más allá de calcular una simple nota, sino que es el resultado de un análisis riguroso del docente de varios factores importantes como son: Valoración cognitiva, procedimental y actitudinal.

En el capítulo IV, está conformado por los resultados, donde se precisa los principales hallazgos de manera descriptiva en cuanto al análisis de datos agrupados por variables y dimensiones. Por otro lado, también se encuentra el análisis inferencial donde se detalla las principales relaciones o asociaciones entre las dimensiones y las variables.

En el capítulo V, está la discusión de los resultados que se compone del objetivo de investigación, la consistencia interna y externa, como la comparación entre los resultados de este estudio con los resultados de otros estudios que son relevantes en el desarrollo de esta tesis. En este capítulo también se puede entender cómo a lo largo del tiempo estas variables han venido siendo estudiadas por diversos académicos que dan consistencia al trabajo de investigación.

Finalmente, en el capítulo VI, están las principales conclusiones derivadas de los objetivos y las hipótesis, donde se pueden confirmar que los

planteamientos de la investigación que fueron contrastados para confirmarlos o rechazarlos. Cabe precisar que en este apartado no se encontró entre las variables principales y cuyas justificaciones se encuentran detalladas allí.



CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El estilo de vida de los peruanos ha cambiado a través del tiempo, desde hace aproximadamente 30 años la influencia gastronómica norteamericana, las comidas rápidas y alimentos con elevado contenido de azúcares refinados, se posicionó rápidamente como parte de la alimentación de la población peruana, que para entonces tenían un precio elevado y era accesible solo para un cierto grupo de peruanos con elevados ingresos económicos pero, en la actualidad, siendo el Perú un país considerado económicamente de ingreso medio es habitual el consumo frecuente de este tipo de comidas alterando el estado nutricional de los peruanos, contribuyendo así, a la presencia del sobrepeso y de la obesidad, considerado una enfermedad endémica que ha alcanzado elevados índices a nivel mundial, según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, el cual es responsable de vigilar la alimentación y la nutrición peruana, reflejaban resultados estadísticos que fueron incrementándose desde el año 2007 en adultos jóvenes en un 33.7% de casos con sobrepeso y obesidad; en el año 2011 con un 40.9% entre 2012-2013 de 40.6% y en el año 2019 alcanzó al 69.9% (40% de sobrepeso y 19,9 de obesidad)^{4,7}.

Otro de los factores que afectó el estilo de vida de las personas tiene que ver con el crecimiento urbano, que fue reduciendo espacios libres que permitían que las personas practiquen actividades físicas, y que a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición con el informe técnico de los años 2017-2018 reflejan un 61.9% de la población peruana adulta que presenta una actividad física baja, solo la tercera parte realizó actividad física moderada y una

mínima población actividad física intensa²⁴ , con la presencia de más sistemas de transporte que evitan que las personas caminen más para llegar a su centro de labores en las zonas urbanas, sin embargo, la actividad física moderada fue muy frecuente en el área rural (49.3%)²⁴ y la presencia de equipos y maquinarias que reducen el esfuerzo físico en el desarrollo de las actividades laborales.

Esta investigación se realizó en el instituto INTECI donde la investigadora se desenvuelve desde hace 17 años como docente con una población estudiantil cuyas edades varían desde los 17 años hasta adultos mayores , en quienes se pudo observar porcentajes altamente significativos de estudiantes con estados nutricionales inadecuados, falta de actividad física, cuyos comportamientos alimentarios (no consumir desayuno, comer fuera de horario, consumo de alimentos hipercalóricos con un contenido elevado de grasa o azúcares refinados) que se fueron modificando por aquellos factores ya mencionados, sino también por lo que implica para ellos el haber iniciado una nueva etapa académica que según los estudiantes les resta tiempo para realizar otras actividades y en muchos casos esto se ve reflejado en sobrepeso u obesidad, además de que muchos de ellos no solo estudian sino también trabajan, extrapolándolo a las calificaciones de tipo vigesimal que se utilizan en esta institución educativa, donde se considera a un estudiante con bajo rendimiento a aquellos con una nota menor a doce, que significaría la desaprobación de las asignaturas.

Hay estudios que demuestran asociaciones fuertes entre estilo de vida y rendimiento académico, este estudio también pretende confirmar si es relevante en los estudiantes del instituto INTECI.

1.1.1 Problemas de investigación.

Problema general

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos Lima -Perú, 2017?

Problemas específicos

- ✓ ¿Cuál es la relación entre el comportamiento alimentario y el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos Lima-Perú, 2017?
- ✓ ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos Lima-Perú, 2017?
- ✓ ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos Lima-Perú, 2017?

1.2 Justificación de la investigación

Esta investigación guarda el criterio **ético** porque se realizó respetando la confidencialidad de datos de los alumnos, por ende, en ningún momento se divulgará nombres o datos correspondientes a los individuos. Así mismo, la toma de datos sólo se realizó a los estudiantes que desearon participar de manera voluntaria en la realización del proyecto y por ningún motivo fue obligatoria.

Es urgente ya que esta población de estudiantes es muy vulnerable a cambios de estilo de vida y debido a la epidemiología que se presenta en nuestro país, de sobrepeso y obesidad es más que importante realizar cambios en la conducta de los estudiantes para que mejoren su comportamiento alimentario y

tener datos que refieran a la preexistencia, más aún en estudiantes que tienen mucho que ver con la nutrición, como los son aquellos estudiantes de la carrera de Gastronomía del Instituto INTECI.

Es relevante porque nos permite conocer si el estilo de vida de los estudiantes se relaciona con su rendimiento académico en base a evaluar, en principio, el estado nutricional, el comportamiento alimentario y el grado de actividad física, a partir de ello se pueden realizar proyectos institucionales en beneficio del estudiante y lograr así una conciencia en ellos acerca de los cambios que deben poner en práctica, poder difundirlo de manera adecuada y pertinente.

Es trascendente porque dará a conocer la situación actual respecto al estado nutricional, qué tipo de comportamiento alimentario tienen, para fomentar en las jóvenes, estrategias de información, comunicación y educación relacionada a mantener la alimentación que necesita verdaderamente el organismo, complementado con la práctica de actividad física que mejora gradualmente la calidad de vida, de este modo se evitan los problemas secundarios relacionados con el sobrepeso y obesidad.

Es viable debido a que ha sido un estudio de bajo costo y de fácil realización, ya que ha sido sencillo y fácil de ejecutar; sin embargo, fue necesaria la inversión de tiempo, además del apoyo de la Institución y de las autoridades académicas, asimismo, se espera que este estudio beneficie a los estudiantes de la institución a través de la promoción de prácticas saludables y también contribuya a la generación de investigaciones futuras.

1.3 Delimitación de la investigación

La investigación se ha desarrollado en el Instituto de Profesiones Empresariales "INTECI" sede Los Olivos, ubicado en la Av. Angélica Gamarra, Cuadra 1, Urb. El Trébol, Los Olivos, Lima-Perú. Se tomó una muestra de población estudiantil perteneciente a la carrera de gastronomía que asiste a esta sede.

Se evaluó el estilo de vida a través de instrumentos que permitieron medir el comportamiento alimentario, estado nutricional y la actividad física, además se midió el rendimiento académico según el promedio ponderado obtenido por el estudiante al inicio y al culminar el ciclo académico, estipuladas según el método de calificación del mismo instituto.

La mayor limitación de esta investigación fue la deserción estudiantil, algunos estudiantes presentaron problemas personales, laborales que conducían al abandono de la carrera, además, otra limitación fue la falta de interés de algunos estudiantes en la participación del presente estudio.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos, 2017.

1.4.2 Objetivos específicos.

- ✓ Identificar la relación existente entre el comportamiento alimentario con el rendimiento académico en los estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017

- ✓ Estimar la relación que existe entre estado nutricional y el rendimiento académico en los estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017
- ✓ Establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física de los estudiantes y el rendimiento académico en los estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales.

Dubuc y Karelis⁸, en el año 2017 publicaron un estudio que tuvo como propósito investigar la relación entre los factores físicos, psicosociales, estilo de vida y factores sociodemográficos con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de sexo femenino a un centenar de universitarios estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Quebec en Montreal participaron en este estudio (edad media = 24.4 ± 4.6 años). Todos los participantes por su expediente universitario tuvieron que completar un mínimo de 45 créditos de cursos de la licenciatura. La composición corporal (DEXA), la fuerza de prensión que se estimó fue el consumo máximo de oxígeno (VO^2 máx.) (Protocolo de Bruce) además, se midió la presión arterial. Los participantes también completaron un cuestionario sobre su estado psicosocial, la motivación académica, estilo de vida y el perfil sociodemográfico. Se observaron correlaciones significativas entre el promedio de calificaciones con el VO^2 máx. estimado 2 máx. ($r = 0.32$), la motivación intrínseca hacia el conocimiento ($r = 0.23$), la motivación intrínseca hacia logro ($r = 0.27$) y la regulación externa ($r = -0.30$, $P = 0.002$). Además, consumir el desayuno cada mañana y ser ateo se asoció positivamente con el rendimiento académico ($P < 0.05$). Por último, un paso a paso lineal de análisis de regresión mostró que la regulación externa, la motivación intrínseca hacia logro, VO^2 máx. y comer un desayuno diario explicaron 28.5% de la variación en el promedio de calificaciones en esa cohorte. Los resultados del estudio indicaron que la motivación, física y estilo de vida

parecen ser predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios de sexo femenino.

Correa et al.⁹, en el 2017 plantearon como objetivo principal de su investigación explorar las relaciones entre la calidad nutritiva de la dieta a la edad de 16 años y el rendimiento académico en estudiantes de Santiago de Chile. Evaluaron los porcentajes de dieta de las personas a través de la aplicación de un cuestionario a una muestra de 395 alumnos de 17 años a más. Para esto se evaluó a estas personas en función a: cantidad de grasa saturada, la fibra, la sal y al azúcar en el consumo de sus alimentos. Se utilizaron clasificaciones desde poco saludable, hasta saludable completamente. Con respecto a la segunda variable rendimiento académico tomaron en cuenta las notas, para esto se utilizaron criterios de inclusión y exclusión, donde no se consideraron a aquellos estudiantes con bajo rendimiento académico en función a sus notas. Los autores concluyeron con la existencia de asociaciones fuertes en cuanto al rendimiento académico con calidad nutricional de la dieta. Además, se analizaron factores sociodemográficos e IMC.

2.1.2 Investigaciones nacionales.

Ramírez¹⁰ en el año 2019 realizó una investigación con el objetivo de resolver el grado de relación entre estilo de vida y rendimiento académico de una población de 186 estudiantes del primer ciclo de nutrición que estudian en la Universidad Nacional de Tumbes, este estudio es de tipo descriptiva, diseño correlacional cuyo enfoque es cuantitativo de corte transversal. Se realizó la recolección de la información a través del formulario de juicio sobre estilo de vida y un registro de evaluación de notas para evaluar el rendimiento académico. El análisis de los datos, se interpretaron los resultados que se obtuvieron, se

encontró una fuerte relación entre las dos variables. La información se analizó con el programa SPSS 21, se contrastaron los resultados estadísticos con la prueba de Spearman. Se estableció una correlación lineal y ordinal de las dos variables estilo de vida y rendimiento académico, se logró obtener un valor de 0.071 en el Rho de Spearman eso significa que las dos variables presentan una concordancia positiva pero débil siendo estas independientes.

Guillén y Pastor¹¹ en el año 2018 presentaron una investigación que tenía por objetivo relacionar las variables estado nutricional y rendimiento académico, este estudio se aplicó en el Instituto de Mecánica Automotriz en la ciudad de Camaná en el año 2018, donde participaron 59 estudiantes que estuvieron matriculados en los ciclos académicos de I ciclo, III ciclo y V ciclo, del primer semestre del año 2018, el objetivo fue buscar correlación entre las variables. El estudio es de tipo correlacional y el diseño fue transversal. Uno de los instrumentos utilizados fue un formulario organizado de elección obligatoria, donde se consideraron 23 preguntas de cuatro elementos; medida antropométrica, estado de nutricional, régimen alimenticio y estilo de vida; para la otra variable de rendimiento académico se consideró tres elementos nivel de conocimientos, procedimental y actitudinal. Los resultados demuestran que hay existencia de correlación que es muy significativa entre estas variables siendo significativo el resultado del coeficiente de Rho de Spearman de 0.783.

En el año 2017 Ynfante¹² realizó una investigación de diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal que tiene por objetivo relacionar el estilo de vida con el rendimiento académico de 176 estudiantes que cursaron del primero al cuarto año de formación académica de la Universidad Peruana Unión en la ciudad de Lima, Perú pertenecientes a la Facultad de

Ciencias Empresariales utilizando instrumentos como el cuestionario sobre estilo de vida y los registros de notas para observar el promedio ponderado de los estudiantes. El estilo de vida estaba constituido de cuatro dimensiones: descanso, recreación, actividad física y deporte, autocuidado y hábitos alimentarios y la variable de rendimiento académico por el promedio de notas de los estudiantes. En cuanto a los resultados indica que hay una significativamente positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académico pues el valor es de 0.643 y el valor de p es de 0.027 ($p < 0.05$) significa que cuan mejor sea el estilo de vida del estudiante este mejorará su rendimiento académico, en cuanto a la entre la actividad física y el deporte y el rendimiento académico el coeficiente es de 0.389 y el valor de p es de 0.040 ($p < 0.05$) existiendo una correlación positiva, en consideración a la dimensión hábitos alimentarios y rendimiento académico el coeficiente de Rho de Spearman es de 0.312 con un valor de p 0.040 ($p < 0.05$) cuyo resultado es significativo del total de los 176 alumnos que fueron la muestra de este estudio.

Una investigación realizada por Lipa¹³ en el 2017 tuvo como objetivo determinar si existía relación entre el estilo de vida, estrés y rendimiento académico en la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora”, la población estudiada fue de 1070 alumnos con una muestra de 286 alumnos, siendo un estudio de tipo transversal, prospectivo y analítico. Para poder determinar el estilo de vida el autor utilizó un cuestionario del perfil sobre estilo de vida (PEPS-I), se midió el rendimiento académico con el registro anual de notas del alumno. Para obtener resultados utilizó el sistema SPSS versión 22.0, el chi cuadrado con el grado de confiabilidad del 95% tenía una significancia de un 5%, Reflejando que los estudiantes tenían un estilo de vida moderado de

hasta el 82% con un estilo de vida poco o nada saludable del 13 %, alcanzando solo un 6% con estilo de vida saludable. Con respecto al rendimiento académico que se categorizaron como deficiente y muy bueno los resultados fueron nulos, sin embargo, con un rendimiento académico bueno el resultado fue del 55% bueno y 45% regular. El manejo estadístico no es significativo existiendo una correlación muy débil entre el rendimiento académico y el estilo de vida.

La investigación desarrollada por Condori¹⁴ en el año 2016 tuvo como objetivo relacionar el estado nutricional con el rendimiento académico de los alumnos del Instituto Superior Tecnológico Castilla de la carrera de enfermería en Arequipa, Perú. El tipo de investigación es descriptivo y correlacional con una cantidad muestral de 39 alumnos matriculados para los semestres correspondientes al año 2016; para obtener los datos se utilizó herramientas como la encuesta y además el fichaje con un cuestionario que estaba semiestructurado y además las notas del registro académico anual de los estudiantes. La dimensión de estado nutricional con el índice de masa corporal se encuentra con parámetros normales de 69.23% de los estudiantes, cintura cadera de 53.85 que representa un riesgo elevado, perímetro de cintura 51.28% que conlleva a presumir un riesgo cardiovascular que relacionado con un estilo de vida poco saludable que representa el 87.18%, con un rendimiento académico medio del 46.15%. La dimensión estilo de vida tiene una correlación débil pero positiva con el coeficiente de P de 0.203

Un estudio de corte transversal y analítico realizado por Joel Chala, *et al.*¹⁵, en el año 2013 en la ciudad de Lima, en que se evaluaron a 285 trabajadores, se obtuvo como resultado que 1% tenía desnutrición, 63% sobrepeso y obesidad y sólo el 36% presentó normo peso. Por otra parte, el

53.2% de las mujeres y el 55% de los varones mostraron riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas, de acuerdo con las medidas del perímetro abdominal. En lo referido al estilo de vida de las personas solo el 59% y 53% algunas veces toman agua. La actividad física es ligera 82% y 73% predominantemente, 61% y 70% consumían de bebidas con alcohol y cigarrillos.

Jhon Cuba, et al⁶, en el año 2011 realizaron una investigación en la que participaron 68 médicos residentes de entre edades de 25 y 60 años. Encontraron que el 53% de médicos estaba con sobrepeso y obesidad en 21%, relacionado a su estilo de vida, un dato preocupante fue que solo empleaban 9 minutos para desayunar, esto en el caso de los residentes, también 26 minutos en el almuerzo y finalmente 27 durante la cena. El 91% trabajaba luego de cumplir guardias de noche, preocupantemente el 74% no realizaba actividad física y 65% sentía una percepción de estrés. Los autores confirmaron que la relación encontrada entre los objetos de estudio fue categorizada como una alta correlación, debido a que el valor de $Rho = 0.740$ permitió confirmarla.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida de la población estudiantil universitaria.

Según la OMS el estilo de vida se refleja en patrones de comportamiento los cuales se pueden identificar como características propias de un individuo, los cuales interactúan socialmente de acuerdo a su condición social, económica, cultural, ambiental, inclusive la estructura familiar, su edad, su capacidad física y si el individuo trabaja ese entorno, pueden afectar la salud del individuo y por lo tanto puede también afectar la salud de su entorno, por ello el estilo de vida está sujeto a cambios⁵.

Una de las causas de morbilidad es el estilo de vida sedentario. Siendo una de las primeras diez causas de muerte, según la OMS⁶ existen aproximadamente 2 millones de fallecidos al año por esta inactividad asociadas a enfermedades crónicas, el porcentaje de personas adultas sin actividad física varía entre el 60 y 85%, por lo que la inactividad es considerada como un factor de riesgo para la salud.

En la actualidad, existen estudios que develan el incremento del tabaquismo, hábitos alimenticios no saludables con el elevado consumo de alimentos con calorías vacías, dulces bebidas gaseosas y bebidas con aditivos en estudiantes, asimismo identifican que durante su etapa estudiantil se vuelven sedentarios, elevan el consumo de alcohol incrementando las enfermedades o muertes precoces, a su vez los jóvenes reducen la ingesta de proteínas lo cual contribuye a un deficiente estado nutricional. Hoy en día existen variados estudios que tocan como tema principal los diferentes estilos de vida de los universitarios, los cuales cambian sus estilos de vida saludables a los poco saludables que en esta etapa para ellos es la que predomina^{10,12}.

Se sabe fehacientemente que la aparición de las enfermedades crónicas tiene relación con el estilo de vida de la población. El resultado de la falta de actividad física, consumo de bebidas alcohólicas, el tabaquismo trae como consecuencia el incremento de estas enfermedades denominadas “Enfermedades No Transmisibles” que se incrementaría durante la vejez, por ello no se puede negar la importancia de tomar medidas de prevención para evitar estas enfermedades, así como, promover estados de vida saludables que son temas prioritarios dentro de una política y medidas de acción de la salud pública moderna y esto tiene que ver con las horas de sueño, los hábitos

alimentarios, la diversión sana, las actividades físicas, la reducción del consumo de drogas legales e inclusive con el respeto por las normas de tránsito y la educación sexual sana y segura¹².

Hablar de estilo de vida es amplio lo cual comprende diversas dimensiones influyendo en el estado de ánimo de las personas, desde la infancia los padres guiaron el aspecto social del estilo de vida para la obtención de resultados positivos; los estudios muestran que la espiritualidad tiene una relación con el rendimiento académico. Este se va construyendo agrupa la forma que tienen las personas de pensar, sus emociones y actitudes que pertenece a un contexto especial y trata de todo un conjunto de costumbres y eventos que los diferencian de otros grupos de personas en la sociedad. Estos le brindan un sello propio que los reconoce y que es observable¹².

Hay ciertos factores que ponen en riesgo y que pueden modificar el estilo de vida de los estudiantes, tienen que ver con el comportamiento que puede incrementar la morbilidad y hasta la mortalidad entre los más frecuentes tiene que ver con la obesidad, el estrés, poca actividad física e inclusive la falta de seguridad. El modo de vida podría ser independiente de los contextos políticos, culturales y sociales perteneciente a la persona, debe estudiarse de acuerdo con el objetivo de desarrollo personal que mejora condiciones de vida y su propio bienestar¹².

Los estilos de vida asociado a las tradiciones, comportamientos de una persona o de un grupo social busca satisfacer el bienestar del grupo humano al cumplir sus necesidades y mantener vitalidad. La edificación de un estilo de vida saludable se inicia a edad temprana¹³.

Uno de los motivos por el que gran parte de la población es sedentaria, tiene que ver con los avances tecnológicos y también los científicos, provocando mayor tensión en el organismo tomando en consideración que los seres humanos requieren de la actividad física. Podemos considerar tres aspectos importantes que hacen que el estilo de vida sea multifactorial y que tiene relación con: el poder adquisitivo que le permite obtener beneficios materiales, la sociedad que tiene relación con su estructura familiar y entorno social y la idiosincrasia que se expresa a través de su ideología¹³.

El medio donde las personas se desenvuelven determina directamente la calidad de vida; por la influencia de las condiciones, el trabajo y los estilos de vida y las modificaciones en cuanto a las situaciones que permitan mantener o no una buena calidad de vida.

Se podría inferir que los profesionales que pertenecen al área de salud en este caso los médicos deberían de tomar conciencia sobre lo vulnerable que es la salud de las personas, pero también de su propia vulnerabilidad; sin embargo, la arrogancia de ellos los lleva a prácticas nocivas de su estilo de vida por los conocimientos inherentes adquiridos por su misma profesión^{16,17}.

La salud depende de la relación que existe entre lo socioeducativo y lo personal. La forma de vida va a depender de la influencia de factores sociales-educativos. Considerando que en este caso específico no se encontraron evidencias de asociación entre conocimientos, las actitudes y los comportamientos que influyen en la salud. Por tanto, los hábitos no saludables son de total responsabilidad del individuo¹⁸.

Los estilos de vida básicamente se convierten en la agrupación de conductas individuales que una persona practica de forma constante que puede

ser buena para mantener su salud, para no ponerla en condición de riesgo ante la enfermedad¹⁸.

El estilo de vida no sólo se forma naturalmente, sino también es resultado de algunas decisiones acertadas, sobre todo de aquellas personas que quieren perfeccionar su condición y con ello contribuyen a la sociedad en general. Los estilos de vida son la representación de aquellos factores que van desde los personales hasta los ambientales y porque no decirlo inclusive los sociales, que constituyen parte de la historia interpersonal de un individuo y que determinan su presente¹⁹.

Los jóvenes que estudian en las universidades son considerados dentro de una población que es susceptible de adquirir estilos de vida muy poco saludable, se debe a que existen continuos cambios como las horas largas para el estudio, diversos horarios de clases, un incremento de su vida nocturna, reducción de su presupuesto, falta de una alimentación adecuada con ayunos prolongados²⁰.

El estilo de vida es un término muy utilizado para determinar el grado de bienestar de una sociedad o de individuos en particular. Este término es utilizado dentro de muchos contextos, como el de la sociología, las ciencias políticas, puntos de vista de la medicina y otros. No se debe confundir con el concepto de nivel de vida basado en los ingresos económicos con los elementos de fortuna y empleo, sino más bien con aspectos como la infraestructura donde se desenvuelven, el aspecto psicológico, salud física, los espacios de recreación y sobre todo la formación académica²¹.

Un estilo de vida saludable tiene que ver con los comportamientos cotidianos, que son una característica de un grupo de personas, que se pueden

relacionar de la misma forma, vulnerando su salud frente a factores de riesgo a los que se pueden enfrentar en diversos contextos donde pueden desenvolverse²⁵.

Uno de los grupos importantes donde se puede condicionar un estilo de vida saludable es el de los jóvenes adultos que son quienes inician una vida académica. Los cuales moldean su propia identidad dentro de esta etapa en la que se enfrentan al riesgo de adoptar una inadecuada calidad nutricional, incrementando el riesgo de padecer enfermedades crónicas de origen nutricional²⁹.

2.2.1.1 Comportamiento alimentario.

En el 2015 se estudió a un grupo de estudiantes venezolanos sobre los comportamientos alimentarios relacionados a qué alimentos consumían diariamente y las porciones incluyendo las técnicas culinarias, que aplicaban lo cual constituían la base de sus conductas alimentarias, se demostró, que los estudiantes no cumplían con ninguno de los factores ya mencionados poniendo en riesgo su estado de salud, debido a ello, la institución académica propuso programas alimenticios con alto valor nutritivo en base a una buena educación nutricional, lo cual podría contribuir a la seguridad alimentaria modificando comportamientos alimentarios como parte de su estilo de vida¹⁰.

Por otro lado, un estudio de tipo descriptivo concluye que los estudiantes son un segmento de la población importante que debe ser estudiada de manera particular y que debe conllevar a plantear programas que más allá de solo informar permitan tener intervenciones directas en los estudiantes jóvenes de acuerdo a cada una de sus necesidades nutricionales¹¹.

Sería conveniente que los jóvenes tomen en consideración, que los seres humanos necesitan de un régimen alimentario constituido por alimentos de origen animal y de origen vegetal, no existe alimento que esté compuesto por todos los nutrientes sino con solo consumirlo existiría una nutrición perfecta, en cuanto a las vitaminas y minerales, estos son consideradas nutrientes que regulan las funciones de nuestro organismo, son indispensables pues si alguno de ellos faltara en nuestra alimentación nuestra función sería defectuosa¹².

Por ello, al corregir estos malos hábitos se puede obtener un adecuado estilo de vida y un óptimo rendimiento académico en la vida de los estudiantes de educación superior.

Mejorar su estilo de vida está supeditado a la determinación de cada uno de ellos, pues al tomar la decisión esta pueda influir de manera positiva o beneficiosa en su vida personal, lo contrario, podría ser negativa y perjudicial. Los resultados sobre estilo de vida que es un tema muy amplio que se basa en hábitos alimentarios, ámbitos culturales muestran una duración mayor y es de amplia consistencia a través del tiempo¹³.

El tema laboral, puede tener implicancias en los estudiantes generando un desbalance nutricional esto se debe a los horarios, la ausencia de actividad física se transforma en un esquema de vida sedentaria, que pueden originar pesos anormales, pre obesidad, obesidad y enfermedades que afectan al corazón y al metabolismo¹³

Que las personas puedan tener un estilo de vida orientado a tener una dieta adecuada para cubrir las necesidades de su organismo, es uno de los soportes más importantes para mantener o recuperar la salud. Ya se ha mencionado una frase muy conocida “el desayuno es uno de los alimentos más

importantes”, debido a que, con ello se inicia el día con más vigor aportando los nutrientes necesarios para que el organismo responda al metabolismo de la forma más apropiada, haciendo que una persona pueda estar despierta lo que quede del día durante su actividad²².

Cuando las personas saltan los desayunos, su metabolismo no les permite reactivarse de manera natural, extrayendo de otras partes del cuerpo los componentes para sobrevivir, con ello se genera fatiga y estrés. En consecuencia, al tener estrés, el organismo libera otras sustancias que lo vuelven más lento, esto lo ayuda a almacenar calorías que se convierte en grasas, por ello se empiezan a desgastar los músculos y se incrementan la grasa corporal que en vez de hacer sentir efectos positivos hace lo contrario, el resultado es predominante de acuerdo a la persona y los efectos son: El mal humor, el dolor de cabeza, mucho sueño, cansancio, desnutrición, hasta estreñimiento, entre otros. Finalmente, se reafirma con todo lo antes señalado, la importancia del desayuno como una forma de estilo de vida adecuado, puesto que contribuye a afrontar de mejor manera las actividades cotidianas, ya sean físicas o intelectuales. Por consiguiente, es importante recuperar y mejorar el hábito del desayuno en personas que lo han dejado de hacer e inculcar a los más jóvenes a recuperar esta actividad necesaria para el organismo²³.

El incremento de malos comportamientos alimentarios presentes en la población de universitarios que, se caracteriza por lo general por una distribución inadecuada de alimentos consumidos durante el día, deficientes desayunos, un bajo consumo de fibra presente en las frutas y verduras, poco consumo de pescado y que prefiere consumir frituras, exceso de snacks entre otras variedades de comidas rápidas²⁸. Asimismo, se identifica una frecuente ingesta

de alimentos fuera de casa, encontrándose una amplia variedad de alimentos accesibles económicamente, en su mayoría ricos en grasa, sodio y de alto valor energético que se presentan de manera apetecible y de gran tamaño²⁸.

2.2.1.2 Estado nutricional.

El estado nutricional es una condición que tienen las personas con respecto a su ingesta y la adaptación de su fisiología que puede cambiar al consumir nutrientes lo cual dependerá de cómo se relacionan, tras el consumo de 36 nutrientes, cuando es apropiado en cada una de sus etapas de desarrollo el cual lograra brindar un crecimiento y desarrollo óptimo. La evaluación nutricional permitirá evaluar aquellos parámetros que indiquen la ingesta y la condición de salud de una persona o de varias personas; permitirá identificar los casos donde exista nutrición inadecuada que van desde la deficiencia hasta el exceso^{14, 24,27}.

La valoración permitirá investigar la condición nutricional de un individuo de esta manera se podrá analizar el estilo de vida, como sus hábitos alimentarios e inclusive la actividad física, que es de gran interés para el área epidemiológica, lo cual permitirá identificar a las personas en riesgo de enfermedad para planificar proyectos de atención para personas que lo necesiten¹⁶.

El estado nutricional de una persona distorsiona su estilo de vida, desde la perspectiva de que tanto su fisiología, el aspecto cultural, social y hasta económico se verá afectado. De este modo cuando los estudiantes ingresan a la educación superior tienen que afrontar muchos cambios como en el caso del cambio de la etapa de la adolescencia a la adultez, enfrentando diversas responsabilidades tanto en el ámbito familiar como en el social, también se generan cambios en su ámbito cultural y económico²⁶.

El estado nutricional se presenta como resultado de una condición del organismo entre la ingesta de alimentos y la respuesta bioquímica que cubre sus exigencias²⁶.

La mejor forma de obtener un adecuado estado nutricional es adquiriendo una amplia gama de alimentos a nuestra ingesta habitual, significa que tener hábitos saludables es sinónimo de ingerir una variedad equilibrada de alimentos³².

2.2.1.3 Valoración antropométrica.

Las mediciones de los rasgos físicos implican protocolos establecidos por la Norma Técnica de Salud para obtener los valores nutricionales antropométricos que a su vez se complementan con los protocolos de la OMS²⁷.

Permite averiguar sobre las condiciones que conllevan a determinar la condición nutricional del individuo, de tal forma que se puede determinar el estilo de vida, modelo de dieta, actividad física, lo cual permite identificar a aquella población en riesgo por déficit o por exceso siendo causa de enfermedades crónicas que tienen una elevada prevalencia actual como es la obesidad y otros²⁵.

Representan mediciones antropométricas del cuerpo que debe ser realizada por especialistas, lo que representa un indicador que resulta de relacionar dos variables, que se obtienen luego de evaluar antropométricamente. Estos se miden con el objetivo de mostrar un diagnóstico de la salud nutricional, de tal modo que se identifique a la población en riesgo de tener una condición de nutrición inadecuada²⁸.

2.2.1.4 Indicadores antropométricos.

Tienen como objetivo facilitar un diagnóstico nutricional para determinar una población que esté en riesgo de mala nutrición, estos valores resultan de las mediciones antropométricas que se realizan por profesionales especialistas, se determina de acuerdo a los datos obtenidos al dividir el peso representado en kilos entre la talla representado en metros al cuadrado, los puntos de corte establecidos por la OMS²⁸.

Realizar las mediciones antropométricas son fundamentales para obtener información básica que describa al paciente y es muy utilizada debido a la sencillez con las que se pueden medir.

Con instrumentos sencillos y ya estandarizados se obtienen de manera rápida los valores de: Talla, peso, perímetro de cintura y el índice de masa corporal.

Es normal utilizar la combinación de algunas variables antes mencionadas para obtener datos también genéricos como son los índices de masa corporal en adultos.

La antropometría proviene de la palabra griega anthropos (hombre) y metrikos (medida) esta técnica no es invasiva, no es costosa, portable y se puede aplicar en todo el mundo para determinar las proporciones, el tamaño, y la composición del ser humano, establece diferencias entre los seres humanos a través de las medidas corporales según ciertos factores como: raza, edad, género, nivel social, económico y demás. Este sirve como instrumento importante para determinar de manera objetiva los cambios en la composición del cuerpo. Permitiendo a futuro, según Espinoza³⁰ determinar el rendimiento

académico, el estado de salud y hasta el estado de supervivencia cuyos objetivos son:

- Observar el crecimiento de cada individuo.
- Identificar las anomalías del crecimiento.
- Ir controlando el estado de nutrición.
- Controlar los efectos de una intervención de tipo nutricional.
- Controlar los efectos del tratamiento.
- Determinar la intervención de programas nutricionales.

2.2.1.5 Mediciones antropométricas.

a. Peso

Es un valor que permite tener un índice global de la masa de la persona que en cierta medida es fácil de obtener, puesto que esto se compone de elementos como masa magra y grasa. Es necesario tener instrumentos estandarizados, calibrados y adecuados²⁷.

Indica la masa corporal de manera global, está constituido de masa de la grasa corporal y de músculos, obtenerla es sencilla y se debe utilizar instrumentos que tengan certificación para pesar personas con una resolución de cien kilos hasta 140 kilos, debe estar bien calibrado.

Si se desea realizar un registro del peso adecuado se debe hacer la lectura en kilos y un solo decimal, se debe reportar 50 gramos redondeados con límites inferiores por ejemplo 55.350 se registra 55.300, si la persona tiene puesta la ropa se hace una lista de todo se pesa y se descuenta del peso obtenido¹⁴.

b. Condiciones

- Balanza debe ser mecánica y de plataforma no debe tener tallímetro, de pesas con 100 kilos de resolución, mínima de 140 kilos, debería calibrarse en forma regular con patrones de peso conocidos y pesadas previamente en otras balanzas con certificación.
- Debe contar con un kit de pesas patrones que servirá de referencia en la calibración. Con la recomendación de que cada centro de salud tenga disponible un kit de pesas por lo menos uno de cinco kilos y seis unidades de diez kilos.
- Tomar el valor mínimo medible entre dos valores que son consecutivos²⁷.

c. Talla

Representa la medida de tamaño de cada persona. En los adultos, se mide normalmente con un instrumento llamado tallímetro. No debería utilizarse el tallímetro incorporado a la balanza, de no ser así no se cumpliría con las recomendaciones adecuadas de manera técnica para realizar una correcta medición.

La talla es importante para el ser humano, pero no determina deficiencia nutricional, se altera solo cuando existe deficiencias muy prolongadas, sobre todo desde los primeros años después del nacimiento, para realizar un registro adecuado se debe redondear los milímetros, como por ejemplo 1m74 cm 5 mm, se debe registrar solo 1.74 metros¹⁴.

d. Perímetro de cintura

Estos son otros indicadores de medida que se utiliza de manera complementaria para evaluar el estado nutricional, puesto que es importante tomar en cuenta el papel que ocupa la grasa ubicada en el abdomen, donde que

se relaciona con algunos factores de contraer enfermedades vasculares. En diversos estudios realizados alrededor del mundo se demostró la existencia de la antes mencionada, tomando en cuenta intervalos dados por la OMS, en varones perímetros mayores a 94 y 102, como en mujeres, mayor a 80 y 88 centímetros como riesgo elevado y riesgo sustancialmente elevado respectivamente. Tal como se indica en la tabla 1. Es decir, tienen mayor predisposición a tener riesgos cardiovasculares²⁸.

Tabla 1
Perímetro de cintura (PC) y riesgo cardiovascular

Genero	Elevado riesgo cardiovascular	Muy elevado riesgo cardiovascular
Masculino	Superior o equivalente a 94 cm	Superior o equivalente a 102 cm
Femenina	Superior o equivalente a 80 cm	Superior o equivalente a 88 cm

Fuente: Obesity Preventing and the Global Epidemic. Report of WHO, 1997.

e. Índice de masa corporal o Índice de Quetelet

El índice de masa corporal comúnmente conocido con las siglas IMC es una variable que parte de la medición de otras variables que permite obtener un dato que estandariza la talla y el peso. Es decir, que parte de la medición del peso en kilos, dividido con el valor de la talla en metros elevada al cuadrado. Pese a la indistinción de componentes de masa corporal (adiposo y no adiposo) de la masa total de una persona resulta un procedimiento muy práctico para determinar el grado de obesidad en el que se encuentra una persona²⁸.

Las especificaciones de referencia que son más utilizados cuyos valores se encuentran estandarizadas por la OMS, establece clasificaciones que se detallan en la Tabla 2, según el siguiente detalle:

Tabla 2

Clasificación del Índice de masa corporal

Clasificación	Indicador del Índice de Masa Corporal
Peso insuficiente	Con valores inferiores a 18.5
Normopeso	Con valores entre 18.5 a 24.9
Sobrepeso	Con valores entre 25 a 29.9
Obesidad	
Tipo I	Desde 30 a 34.9
Tipo II	Desde 35 a 39.9
Tipo III	Con valores mayores o equivalentes a 40

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on Obesity. Genova, 1998.

f. Actividad física

El 48% de los estudiantes tiene caminatas poco frecuentes que si se pudieran realizar diariamente ellos podrían obtener muchos beneficios aumentando su esperanza de vida, tomando en consideración que una buena caminata debe tener unos 45 a 60 minuto por día, se ha comprobado que solo unos de cada diez estudiantes realizan caminatas cortas con ello se demuestra que son sedentarios lo cual conlleva a un mal estado de salud, conllevando a reducir, nuestro cuerpo debe moverse y si no lo hace esto es negativo y se extiende a la comunidad desde edades tempranas, la actividad física es beneficiosa para el corazón como para al cerebro e inclusive beneficia el estado anímico¹⁰.

Una práctica cotidiana de actividad física mejora el aprendizaje a cualquier edad, oxigenando al cerebro para recibir conocimientos nuevos y poder procesarlos adecuadamente mejorando la capacidad intelectual, en cambio el sedentarismo puede conllevar al incremento del peso con medidas del perímetro de cintura incrementadas principales causas de enfermedades no transmisibles crónicas dañando el organismo por mayor ingesta y menor pérdida de calorías¹⁰.

La actividad física es indispensable para que una persona goce de un estilo de vida saludable. Realizar ejercicios de manera regular protege la salud mental además de la física. De la misma manera ayuda a dejar la inactividad o la falta de actividad física¹³.

La actividad física como parte de un estilo de vida, según la vida cristiana, indica que las personas deben tener la fuerza, el carácter, la inteligencia y que sean de percepción rápida y aguda, por lo que se debe ingerir alimentos tomando en cuenta que el cerebro se sobrecarga cuando no se pone en práctica la actividad física. Realizar ejercicios permite tener una adecuada digestión, manteniendo un estado saludable, vigorizando la mente¹².

Desde todo punto de vista ya se evidencia que la actividad física o la práctica de algún deporte condicionan la calidad de vida brindando bienestar y salud; Existiendo en la actualidad evidencia científica que concluyen en que la práctica regular de actividad física que es considerada una saludable conducta que no solo combate enfermedades, sino que las previene brindando una perspectiva de vivir más años, por ello es importante difundir esta práctica de manera temprana¹⁷.

Los beneficios incrementan el bombeo sanguíneo al corazón, aumentan la capacidad pulmonar, reducen la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque

coronario ente otros. A nivel psicológico mejora la confianza, la autoestima, reduce el exceso de estrés los estados tanto de depresión como el de ansiedad¹⁷.

Tener una buena condición física sugiere beneficios para la salud reduciendo los factores de riesgo de enfermedades coronarias, por lo tanto, disminuye la morbilidad, depresión y ansiedad, incremento de sensaciones de bienestar aumentando el rendimiento en el trabajo y en el área académica²⁰.

Todas las circunstancias tanto favorables como desfavorables que atravesaron nuestros ancestros, les permitieron evolucionar y así mejorar poco a poco la especie, además de aumentar las funciones de nuestro cuerpo. Por otra parte, el 99.5% de la existencia del hombre siempre se ha observado que para poder subsistir hubo incremento de actividad física, y si hubo algún nivel de sedentarismo es debido a la agricultura, pudiendo así llegar a desarrollarse hasta llegar a la revolución industrial que se dio hace no más de 200 años y en la actualidad el desarrollo de la era digital.

Sin embargo, en los últimos 50 años diversos estudios han sustentado científicamente que los niveles bajos de actividad física y una deficiente aptitud física son factores predisponentes para el desarrollo de la gran mayoría de las enfermedades degenerativas, dentro de las cuales se incluye a la diabetes tipo II, hipertensión, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares y la osteoporosis. Por consecuencia, elevando las tasas de morbilidad principalmente en personas que realizan poca o nada de actividad física, además de la asociación que existe con la obesidad y la diabetes³¹.

Por otro lado, la realización continua de actividad física disminuye significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no

trasmisibles y ayudaría al aumento de la longevidad y la calidad de vida; es así como la actividad física se conceptualiza como el movimiento del cuerpo determinado por el sistema esquelética como resultado en una pérdida continua de energía. Los elementos de este gasto energético son la tasa metabólica basal, que está entre el 50 y 70 % de la energía que se consume, además el 7-10% al efecto energético de los alimentos y la actividad física; siendo este uno de los más variables y además se incluyen las actividades de la vida cotidiana³¹.

El concepto de actividad física es bastante amplio y además se incluye al deporte y el ejercicio; dentro de este último tiene como fin el mismo que la actividad física que es ingerir energía. Contrariamente, existe esfuerzo físico que no está relacionada a la actividad física, que en cierto sentido se incluye a aquellas actividades de la vida cotidiana³¹.

Durante la infancia es cuando se adquieren estas buenas prácticas de actividad física; pero durante la vida universitaria es donde se pierde, reflejándose en hábitos de vida poco saludable que tendrá repercusión en la vida adulta⁴⁵.

g. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

La medida internacional para evaluar y valorar la actividad física dio inicio en la ciudad de Ginebra en el año 1998, y durante todo su proceso se fue siguiendo por una extensiva evaluación de confiabilidad y validez que se hizo en 12 países a nivel mundial (14 lugares), en el año 2000. Dentro de los resultados últimos que se obtuvieron a través de los diversos estudios experimentales, determinaron que las medidas son aceptables y sirven como propiedades para utilizarse en diversos espacios y en múltiples lenguas; además de que son bastante adecuadas para los estudios de prevalencia en la actividad física.

En la actualidad, los instrumentos IPAQ se utilizan con el propósito de monitorear e investigar; la realización de cambios ya sea en el orden o en la redacción de las preguntas afectara las propiedades psicométricas de este instrumento³¹.

h. Estado nutricional en la actividad física

El estado nutricional como ya se mencionó anteriormente es una manera de poder valorar con medidas antropométricas como es que una persona está llevando su nutrición si es adecuada o no; sin embargo, es necesario también valorar la actividad física realizada debido a que este aspecto influye mucho tanto en el estado nutricional y como en el estilo de vida de la persona. En ese contexto la valoración más conveniente para poder valorar este punto es el IPAQ (Cuestionario Internacional De Actividad Física), que es quien valora que tan intenso es el ejercicio físico realizado y mediante el estudio que estamos realizando se relacionara con el estado nutricional y así mismo poder observar cómo estos se relacionan³¹.

2.2.2 Rendimiento académico.

El rendimiento académico viene a ser el resultado de la voluntad y desarrollo de habilidades de los estudiantes en relación a las actividades asignadas, esto se da en función a horas de estudio, las competencias y la preparación en función a la concentración que estos le den a su desempeño²¹.

El rendimiento académico permite observar el progreso de un estudiante con los resultados esperados de manera subjetiva, de acuerdo a sus esfuerzos, pero con la supervisión y guía del maestro, donde interviene factores como la sociedad familiar, equipos, materiales e infraestructura.

Una de las características del rendimiento académico es la aptitud mental del alumno, que crea y se actualiza por medio de los procesos de aprendizaje lo cual permite un alto grado de realización y ganancia académica durante un periodo académico¹¹.

El rendimiento académico, tiene que ver con el grado de conocimiento que se demuestra en una determinada área o curso que se ve evidenciada, a través de valores numéricos que se muestran en las calificaciones de acuerdo a la escala determinada por el sistema educativo, con el apelativo de “Nota”, cuyos intervalos de desempeño se estructuran a partir de la asignación de una escala²¹.

En consecuencia, la concepción tiene que ver con el reconocimiento del esfuerzo que pone el estudiante a través de la asignación de una calificación brindada por el docente, relacionado con aquellos logros que se prevé a través del curso³³.

Se sabe que se vive en un mundo altamente globalizado, con el que se apunta a la mejora continua y la búsqueda de calidad total, por tal motivo el mercado laboral y profesional permite que se busque a los mejores recursos, volviéndose cada vez más selectivo con el talento que se recluta, este marco abarca a jóvenes y adultos que utilizan sus competencias como la herramienta principal para el logro de sus objetivos personales. Por tal motivo se considera el rendimiento académico como un indicador que permite tener un diagnóstico inicial.

Es preciso señalar, que existen diversos conceptos sobre el rendimiento académico, un pensador muy importante Carpio²¹ en el año 1975 y que es necesario mencionar, define al rendimiento académico como un proceso técnico

que utilizar la pedagogía desde el punto evaluador para juzgar al acuerdo de logros de objetivos previstos.

El rendimiento académico, también es la manera de expresión de aquellas capacidades que tiene el estudiante que se desarrolla y actualiza luego de un proceso de enseñanza y aprendizaje, posibilitada para la obtención del nivel a través de los logros académicos que se dan en un periodo de tiempo, que muchas veces es sintetizada con la asignación de una calificación.

Asimismo, se puede admitir que el rendimiento de tipo académico expresa las capacidades y competencias que se desarrollan a lo largo de un semestre o periodo académico, los cuales se aplican a través de diversos planes de enseñanza, que permiten que el estudiante obtenga logros académicos con calificativos finales cuantitativos esperados, que hace posible cierto nivel de funcionalidad.

El rendimiento académico que tiene un grupo, los cuales determinan cuales son los mínimos niveles de aprobación frente a un determinado nivel de conocimientos o aptitudes²¹.

El rendimiento académico permite medir las capacidades del estudiante que demuestra lo que ha podido asimilar durante el tiempo de formación universitaria, lo contrario es cuando el estudiante no ha alcanzado el nivel aprobatorio.

Se debe tener en cuenta que, al hablar de rendimiento académico, se puede esperar lo satisfactorio brindándonos una buena referencia del estudiante y la buena predisposición cuando estos asisten a sus clases²¹.

Académicamente, el rendimiento se obtiene como resultado del aprendizaje, a la capacidad y a la predisposición del estudiante hasta su

titulación, donde las casas de estudio establecen sus calificativos de 0 a 20, la calificación que se alcanza es el resultado de aprender²¹.

El rendimiento académico es condicionado por una buena nutrición atribuyéndole el logro académico²⁹.

2.2.2.1 Clases de rendimiento académico.

a. Personal

Solo participa un alumno en un tiempo determinado y de acuerdo con su propia verdad, le brinda al docente lo que quiere del estudiante para determinar las decisiones pedagógicas.

b. Colectivo

Participan un grupo de estudiantes que pertenecen a una clase.

c. Institucional

El docente tiene la capacidad de visualizar en su totalidad a los alumnos de un centro educativo en un tiempo determinado¹¹.

2.2.2.2 Contenidos que contiene el rendimiento académico.

a. Los contenidos conceptuales

Contiene ideas, reglas, conceptos generales que no necesariamente tiene que aprenderse de manera literal, reconociendo más bien el significado de estas o identificando la característica y aquello que lo define y todas las reglas de las que están compuestas. Se llegan a aprender comprendiendo el significado de manera profunda relacionándolo con los saberes previos del alumno.

b. Contenido procedimental

El estudiante sabe hacer, ejecuta de manera estratégica, es técnico, hábil, es diestro metódico, ordenado y se orienta a un fin determinado, utiliza la metodología que aprendió y la utiliza para la asimilación de los contenidos.

Este contenido es practico porque permite realizar acciones, por ello son manuales. Se puede desarrollar a través de la ejercitación y la práctica continua donde se usan estrategias y acciones de manera secuencial.

c. Contenido actitudinal

Es el valor que se le da a una cualidad, situación o a las personas tienen relación con la actitud del estudiante frente a estos que no le permite ser indiferente es personal¹¹.

2.2.2.3 Características del rendimiento académico.

Luego de analizar de manera comparativa las definiciones de rendimiento académico se puede coincidir con diversos puntos de vista señalados por Condori¹⁴.

1. En el aspecto dinámico, el rendimiento académico es de naturaleza dinámica que responde al deseo de aprendizaje que está sujeto al esfuerzo y a la capacidad del estudiante.
2. El estudiante ya no necesariamente tiene al tutor o maestro para la producción de su producto, lo desarrolla solo, generado por la enseñanza aprendida.
3. Los juicios de valoración y calidad por parte del estudiante están ligados a sus propios juicios y medidas de calidad de valor.
4. El rendimiento es una herramienta y un medio para obtener un fin.
5. Otra característica es que el rendimiento es de propósito ético con expectativas de naturaleza económica.

2.2.2.4 Factores del rendimiento académico.

A. Endógenos

- **Biológicos:** que tiene que ver con el sistema nervioso central, salud e inclusive tiene que ver con el estado anatómico y fisiológico del estudiante.
- **Psicológicos:** salud mental, afectiva, características intelectuales, el lenguaje entre otros.

B. Exógenos

- **Sociales:** núcleo familiar al que pertenece, clase social, estilo de vida, trabajo, nivel de educación, otros.
- **Pedagógicos:** Autoridades pedagógicas, el educador, la malla curricular, el método utilizado para el aprendizaje, los sistemas de control y evaluación, los recursos pedagógicos, la infraestructura.
- **Ambientales:** la existencia de contaminación ambiental, el clima, la existencia de fuentes patógenas y parasitarias, el tipo de suelo³⁴.

En la actualidad una de las problemáticas es el bajo rendimiento que existe entre los estudiantes, se puede observar en la Tabla 3 que según el blog de la Universidad de Veracruzana²⁶ que existen factores que intervienen a pesar de la existencia de capacidad intelectual del estudiante, estos factores van a influir en el alumno e impactará en su rendimiento.

Tabla 3

Factores que pueden favorecer bajo rendimiento académico

Factor	Descripción del factor
Biológico	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando no existe un adecuado funcionamiento de alguna parte del organismo. - Cambios hormonales que se dan durante la adolescencia. - Mala nutrición o desnutrición.
Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones de personalidad. - La desmotivación - La falta de adaptación - El auto concepto - Mala memoria
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Entorno familiar - Entorno amical - Vecindad
Cultural	<ul style="list-style-type: none"> - Padres que no le dan importancia a la educación
Económico	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos económicos escasos.
Pedagógico	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas de aprendizaje
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Familia disociada

Adaptado de: Universidad Veracruzana. Factores que intervienen en el RE. Psicoinforma.

El rendimiento académico se relaciona con la inteligencia emocional, este concepto ha llegado a todo el planeta como parte de los programas educativos inclusive la UNESCO en el 2002 puso en marcha como parte de una iniciativa remitiéndose hasta en 140 países, por ello plantea se plantea habilidades emocionales que se deben alcanzar⁴³, los cuales se describen en la Tabla 4.

Tabla 4

Habilidades que promueve la inteligencia emocional

Habilidades	Descripción
1: Autocontrol	-Dominio de uno mismo -Gobierno de su propia vida
2: El entusiasmo	-Aptitud para la vida
3: La empatía	-Ponerse en el lugar de los demás

Adaptado. Goleman, D. Inteligencia emocional BMI. Módulo 2 inteligencia emocional.

La presente investigación permite hacer una síntesis de lo que verdaderamente representa el rendimiento académico valorativo, que permite tener una visión cuantitativa y cualitativa de lo que el estudiante logra alcanzar. En tanto el sistema educativo, contribuye con este indicador a través de calificaciones que deben darse en las aulas para contribuir en la categorización de los aprendizajes. En consecuencia, el rendimiento académico se convierte en un efecto notable a nivel educativo.

Para no centrarse en un solo juicio, se entiende que existen factores asociados a este resultado, pudiendo ser afectado por la calidad de enseñanza del maestro, la infraestructura y confort del aula, la familia, como también los programas educativos. Otro punto importante es considerar la existencia de variables psicológicas orientadas a la actitud del estudiante frente a una materia, también se toma en cuenta factores como la personalidad, la automotivación, la inteligencia, entre otros.

El rendimiento académico también es llamado desempeño y debe ser entendido como un sistema que permite medir logros a través de la construcción del conocimiento de los alumnos, los cuales desarrollan ciertas actividades en

función a la intervención de estrategias didácticas que son evaluadas tanto cuantitativa como cualitativamente.

El hecho es entender que la evaluación no puede estar sesgada solo a un número, sino también a componentes cualitativos actitudinales de tal modo que pueda ser lo más objetiva posible, claro que no se puede negar que la naturaleza de la variable resulta altamente compleja y en algunos casos difícil de comprender, no obstante, se tiene que entender que la acción educativa lo requiere³⁵.

El concepto general permite expresar tanto el nivel de conocimiento en determinada materia como la comparación de la normatividad del estudiante en función a su edad y al nivel de conocimiento propio. Esta asociación define al término evaluación como aquella que articula los valores numéricos válidos a través del cruce de mediciones cuantitativas y cualitativas. Muchos investigadores han estudiado sobre el nivel de productividad del sistema educativo, basándose en el carácter más amplio, es decir que el rendimiento académico puede alterarse en función a variables como: el sociodemográfico, la motivación, métodos de enseñanza-aprendizaje, conocimientos previos y la forma de pensar de las personas³⁶.

El rendimiento académico viene a ser un factor muy importante y riguroso que debe ser explicado desde diferentes modelos de análisis, esto se puede dar mediante la utilización de instrumentos estandarizados a nivel nacional e internacional.

El rendimiento académico como una de las áreas importantes dentro del proceso de aprendizaje resultado de la enseñanza es considerado un tema muy complejo desde conceptualizarlo, dentro de la vida estudiantil con la presencia

de la experiencia del docente y el material didáctico que son utilizados para que el nivel de conocimiento se demuestre en un área determinada, de acuerdo a la edad del estudiante y su nivel académico³⁷.

2.3 Definición de términos

Actividad física: Está relacionado con el movimiento físico que se produce por los músculos que pueden exigir un consumo de energía.

Alimento funcional: Es aquel que se considera, porque cumple eficientemente con la nutrición de las personas y los afecta positivamente, formulando de manera adecuada al organismo para mejorar el estado de salud, el bienestar y también reducir los riesgos de las enfermedades.

Aprendizaje: Es un proceso para adquirir o modificar la habilidad, destreza, conocimiento y conductas orientados a la adquisición de experiencias a través de adecuadas instrucciones, razonamientos y observación.

Caloría: Representa calor, que se requiere para aumentar los grados centígrados a nivel del mar. Este se utiliza para poder calibrar la energía de alimentos, en tal sentido que una adecuada alimentación es equivalente a 3000 calorías diarias para poder quemarlas también.

Comportamiento alimentario: la reiteración de conductas alimentarias forma un hábito, después de cierto tiempo de ponerse en práctica se logra realizar estas de manera autónoma, sin que exista una planificación previa. Por ende, el hecho de alimentarse sano y natural se puede constituir en hábitos, así como puede ser alimentarse de manera inadecuada.

Dieta: Estilo alimenticio cotidiano. Todos los alimentos consumidos a diario durante toda la vida.

Estado nutricional: Situación alimentaria de la persona donde se puede evidenciar un estado de normalidad, desnutrición o sobrepeso.

Glúcidos. Es una terminología con la que se le asigna a los azúcares simples que están compuestos por, carbono, hidrógeno y oxígeno, se pueden encontrar en los cereales, que son consumidos de manera natural o procesada, pudiendo también ser a través de harinas y pastas.

Índice de masa corporal: Indicador que relaciona dos variables peso y talla, utilizado para la identificación de sobrepeso y obesidad. Su cálculo se logra a través del peso en kilos entre la talla elevada a metros cuadrados.

Inteligencia. Está conformado por la capacidad de utilizar información para la solución de problemas, con ello se puede asimilar y elaborar las mejores innovaciones.

Nutrición humana. Es la ciencia que se encarga de estudiar las necesidades, hábitos de consumo, composición nutricional de los alimentos para mantener una adecuada salud y enfermarse menos.

Nutrición: Está representada por diversas funciones celulares que toman de los alimentos los nutrientes que el cuerpo necesita e incorpora a su protoplasma. De tal modo que se pueda reponer la energía consumida por el desarrollo de diversas actividades, con ello se estudia al ser humano desde un ámbito que va de la mano con el organismo en función al consumo de diversos tipos de alimentos.

Nutriente. Es aquel compuesto orgánico u inorgánico que se pueden encontrar en los alimentos para que el cuerpo pueda funcionar adecuadamente y desarrollar procesos como la de aportar la energía que una persona necesita para realizar sus actividades cotidianas.

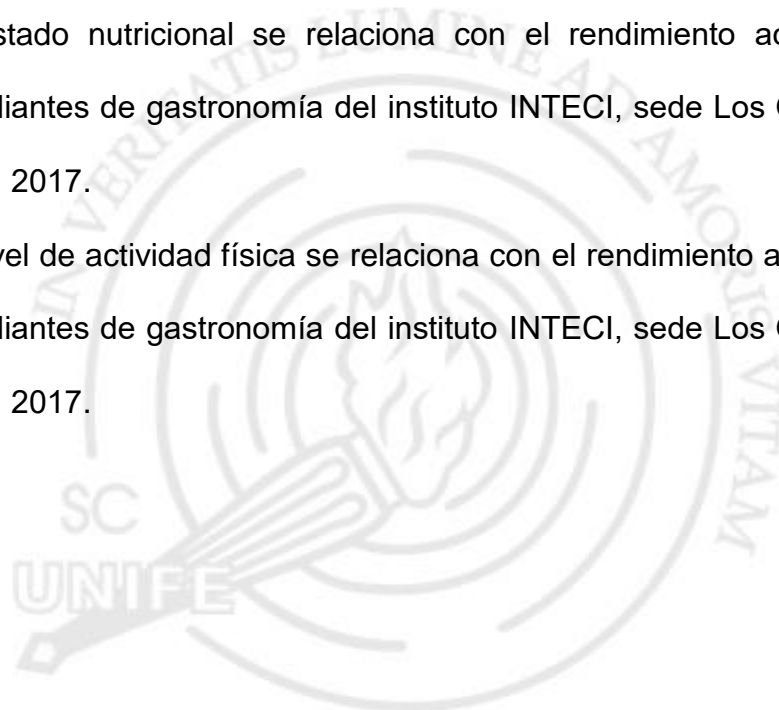
2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general.

El estilo de vida se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos

2.4.2 Hipótesis específicas.

- ✓ El Comportamiento alimentario se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017.
- ✓ El estado nutricional se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017.
- ✓ El nivel de actividad física se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos, Lima-Perú, 2017.



CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

Nivel de investigación

Correlacional. Debido a que se buscó determinar la existencia relacional entre las dos variables planteadas, que son el estilo de vida y el rendimiento académico. En el presente caso, la propuesta tentativa por la que se planteó la investigación está relacionada con la hipótesis, es decir, que a un mejor estado nutricional, los estudiantes podrían obtener un mayor rendimiento académico, del mismo modo se planteó que cada una de las dimensiones como son: Comportamiento alimentario, estado nutricional y actividad física, permitían que el estudiante logre mejores resultados académicos, asimismo se buscó analizar cuál de los factores permitía un mejor desempeño³⁹.

Tipo de Investigación

Tipo básica: Este tipo de investigaciones no tienen aplicación inmediata en la solución del problema observado, no obstante, la importancia de las mismas permite que los investigadores puedan brindar consideraciones propositivas que puedan servir de insumo a la investigación aplicada. Por ende, la propuesta de Hernández y Mendoza³⁹, en el 2019, adujeron que este tipo de investigaciones son igual de importantes que cualquier tipo de investigaciones porque generan grandes aportes para enriquecer todo lo que hasta la actualidad se conoce.

Diseño de investigación

En cuanto al diseño de investigación se optó por el no experimental también llamada **observacional**, debido a que se ha realizado ningún tipo de

intervención para modificar los resultados obtenidos, solo se han tomado nota de los datos obtenidos y han sido evaluados así, sin intervención sesgar la investigación a favor del planteamiento principal. Asimismo, es necesario precisar que es de **corte transversal**, considerando a que cada una de las variables y los datos obtenidos han sido medidos y analizadas en un solo momento de tiempo, sin seguimiento de su desarrollo a largo o corto plazo³⁹.

3.2 Participantes

3.2.1 Población.

La población que ha sido objeto de estudio cuantitativo son aquellos estudiantes que en el momento del estudio estaban cursando y debidamente matriculados en el I, II y III ciclo de la carrera de Gastronomía en el Instituto de Profesiones Empresariales "INTECI", que asciende a un número total de 600 alumnos con edades que van desde los 16 años hasta adultos mayores, que pertenecen al sector de clase media. Que fueron seleccionados de acuerdo con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- ✓ Estudiantes presentes durante la realización del estudio.
- ✓ Estudiantes que estén asistiendo de manera regular a esta sede.
- ✓ Estudiantes que estén matriculados en el turno mañana, tarde y noche.
- ✓ Estudiantes que estén con la disposición de participar en forma voluntaria en el estudio y hayan firmado en consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- ✓ Estudiantes que no estén debidamente matriculados.
- ✓ Estudiantes de otras carreras presentes durante el estudio.

- ✓ Estudiantes de otros ciclos que estén presentes durante el estudio.
- ✓ Estudiantes presentes de otros turnos que estén durante el estudio.

3.2.2 Muestra.

La fórmula de cálculo de muestra fue:

$$n = \frac{Z_a^2 \times p \times q}{d^2}$$

$$n_c = \frac{1.96^2(0.85 \times 0.15)}{(0.08)^2} = 66$$

Obteniéndose así una muestra significativa de 66 estudiantes para nuestro estudio.

El diseño muestral para la toma de la muestra fue el aleatorio simple o probabilístico que analizo un grupo pequeño de una población y todos tuvieron la misma oportunidad de ser seleccionados cuya muestra representativa fueron los 66 estudiantes seleccionados.

3.3 Variables de investigación

Variable 1

Definición conceptual

Estilo de vida: Son las formas o maneras de entender la vida; concebidas desde el punto de la percepción de vida que se pueden extender hacia la cultura, arte e identidad de una persona en función a cualquier ámbito de comportamiento. También, es la forma en la que vive una persona o grupo que adiciona una forma mantener relaciones personales, consumo, y hospitalidad, refleja valores la visión que tiene un individuo del mundo. Hace referencia a factores intangibles como los valores personales, preferencias y actitudes y a factores tangibles relacionados a variables demográficas¹³.

La definición operacional mostrado en la tabla 5.

Tabla 5

Operacionalización de la variable 1

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ít.	ESCALA	
ESTILOS DE VIDA	Operacionalmente se define a los estilos de vida como el proceso de análisis del estado nutricional, los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes en el seno de una institución.	Comportamiento alimentario	Factor de selección de un alimento	1-3	Cuestionario de comportamiento alimentario	
			Preparación de alimentos	4-5		
			Satisfacción alimentaria	6		
			Tolerancia a la grasa animal	7		
			Masticación de alimentos	8		
		Compañía para alimentarse	9-10			
		Estado Nutricional	Agrado por tipo de alimento	11-22		Registro para la valoración optométrica y del IMC
			Bebida preferida	23		
			Otro tipo de comidas	24		
			Acompañamiento de comida principal	25		
	Frecuencia de comer alimentos fuera de casa		26-27			
	Consideraciones para mejoras alimentarias		28-29			
	Auto calificación alimentaria		30			
	Aceptación de consejos saludables		31			
	Género		1			
	Edad		2			
	Peso		3			
	Talla	4				
	Perímetro abdominal	5				
	Índice de masa corporal	6				
	Actividad física	Actividades físicas intensas	1-2	Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ		
Actividades físicas moderadas		3-4				
Actividades físicas sedentarias		5-7				

Variable 2

Definición conceptual

Rendimiento académico: Es resultante de un proceso de enseñanza-aprendizaje que evalúa la parte cognitiva vinculado al contexto escolar, técnico o universitario. Un alumno que tiene un adecuado rendimiento académico casi siempre obtiene buenas calificaciones en todo tipo de pruebas, para esto el

estudiante debe obtener notas sobresalientes en todo su periodo de formación, obteniendo calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada²¹.

Definición operacional: en la tabla 6 se presenta la operacionalización de la variable.

Tabla 6
Operacionalización de la variable 2

Variabl e	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ít.	Instrumento
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Operacional mente se define al rendimiento académico como al análisis de los procesos: Actitudinal, continua, aplicada y final orientada a la evaluación de los estudiantes en el seno de una institución.	ACTITUDINA L	Responsabilidad	1	Rúbrica de evaluación
			Trabajo en equipo	2	
			Hábitos de limpieza e higiene	3	
			Normas de convivencia	4	
			Valoración al aporte cultural	5	
			Trabajo en equipo	6	
			Hábitos de limpieza	7	
		CONTINUA	Muestra seguridad y dominio de sí mismo	8	Rúbrica de evaluación
			Modula adecuadamente la voz	9	
			Se expresa oralmente en forma clara y fluida	10	
			Dirige su mirada al auditorio	11	
			Sus gestos y ademanes comunican un mensaje coherente con el verbal	12	
			Su comunicación es asertiva y espontánea	13	
			Su presentación personal evidencia orden y aseo	14	
			Presenta el tema con material de apoyo (material concreto, etc.)	15	
			Utiliza términos apropiados al tema	16	
			Organiza y expresa sus ideas consistente y coherentemente (cuerpo de la exposición)	17	
			Sus conclusiones son claras y sintetiza el tema	18	
			Responde con sustento teórico	19	

Tabla 6...continuación

Variabl e	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ít.	Instrumento
			Entrega puntualmente los avances según cronograma establecido.	20	
			Presenta el trabajo con orden y limpieza.	21	
			Respeto el formato acordado	22	
			Respeto la estructura acordada	23	
			Ejecuta el trabajo con la dimensión requerida por el docente (pág.)	24	
		APLICADA	Respeto las normas ortográficas	25	Rúbrica de evaluación
			Su redacción es original	26	
			Organiza consistente y coherentemente la información	27	
			Analiza la información	28	
			Sintetiza la información	29	
			Se basa en Bibliografía mínima de 5 autores con un máximo de 10 años de antigüedad	30	
		FINAL	Promedio ponderado final	31	Ordinal

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizaron tres instrumentos:

- a) Para medir comportamiento alimentario se utilizó: El Cuestionario de Comportamiento Alimentario
- b) Para evaluar el estado nutricional se utilizaron: Los Registros de evaluación del estado nutricional, haciendo uso de los indicadores de evaluación nutricional en los cuales están la medidas antropométricas e índices (Peso, Talla, Perímetro Abdominal y el IMC)
- c) Para medir Actividad física se utilizó: El Test IPAQ para medir la actividad física
- d) Para medir Rendimiento académico se utilizó: El Récord académico de los estudiantes.

Comportamiento alimentario este cuestionario se aplicó, con el permiso de la dirección del programa de la carrera de “Alta Gastronomía”, dentro del horario establecido de clases Comportamiento Alimentario, utilizando 20 minutos para la aplicación del cuestionario de Comportamiento alimentario.

Determinación del peso:

Para la determinación del peso se usó el procedimiento de la guía técnica del adolescente.

Se han seguido los siguientes pasos establecidos por el CENAN⁴ para pesar a los estudiantes:

- a) Que la ropa que esté utilizando sea lo más ligera posible, retirando cualquier accesorio que de data alterada.
- b) La balanza deberá estar en un piso plano donde exista un adecuado nivelamiento, evitando que existan cuerpos extraños debajo de este instrumento de medición.
- c) La persona se ubicó dentro de una balanza colocando los brazos extendidos con una posición firme y mirando hacia adelante.

Determinación de la talla:

La medición de la talla según el CENAN⁴ se realizó con la utilización de un tallímetro, este procedimiento debe considerar lo siguiente:

- a) Sacarse los zapatos y cualquier tipo de accesorio que esta pueda tener que modifique la real talla de la persona.
- b) Ubicarse en el centro con las piernas rectas y acercar los talones lo más posible al tallímetro, se debe mirar al frente y tener el hombro recto.

- c) Bajar el tope móvil superior del tallímetro para que se apoye en la cabeza de la persona y repetir el proceso las veces que hayan sido necesarias.
- d) Acercar lo más que se pueda el tope móvil para asegurarse un control de talla correcta.

Determinación del perímetro abdominal:

Se tomó en cuenta las normas del MINSA para la medición del perímetro abdominal la persona debe estar parada, los pies deben estar juntos, el brazo extendido a los lados de su cuerpo se requiere de una cinta métrica para rodear el abdomen a la altura de su ombligo el abdomen debe estar relajado y no se debe presionar⁷.

Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ):

Este cuestionario se aplicó, con el permiso de la dirección del programa de la carrera de “Alta Gastronomía”, dentro del horario de clases, utilizando 10 minutos, el cual se aplicó con el cuestionario de Comportamiento alimentario, que permitió determinar el nivel de actividad física a través de diversas interrogantes.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

En este estudio a través de la fórmula de cálculo se obtuvo una muestra de 66 estudiantes de una población aproximada de 600 estudiantes entre jóvenes y adultos, cumpliendo con los criterios de inclusión, los cuales debían estar debidamente matriculados, con una asistencia regular y sobre todo que tengan la disposición voluntaria de participar de este estudio, utilizando tres instrumentos para la operacionalización de la variable 1 sobre estilo de vida: recolección de datos el cuestionario de comportamiento alimentario, registro

para la valoración optométrica y del IMC, cuestionario internacional de actividad física IPAQ; y para la operacionalización de la variable 2 sobre rendimiento académico utilizando la rúbrica de evaluación procedimental, continua y actitudinal.

Tablas de confiabilidad del programa estadístico SPSS V 24.0 y de las variables estudiadas

Como se aprecia en la Tabla 7, Tabla 8 y Tabla 9, se obtuvo una confiabilidad de 0.809 para los 31 ítems procesados mediante el programa estadístico SPSS V 24.0, cuyo valor se interpreta como un alto grado de confianza, vale decir que los resultados son confiables y se puede seguir con el procesamiento, interpretaciones descriptivas e inferenciales, cuya técnica fue la encuesta.

Tabla 7

Estadísticas totales del instrumento: Comportamiento Alimentario

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
CA1	73.7879	209.216	-.040	.821
CA2	73.8788	210.662	-.067	.819
CA3	74.3939	203.904	.090	.814
CA4	74.4394	202.804	.098	.815
CA5	74.6667	199.610	.244	.807
CA6	74.6818	186.528	.568	.792
CA7	74.7879	207.000	.062	.812
CA8	74.1970	196.007	.357	.802
CA9	74.5152	187.454	.549	.793
CA10	74.0303	191.199	.540	.795
CA11	74.8030	185.514	.717	.788
CA12	74.7727	200.978	.328	.804
CA13	74.8030	188.468	.644	.792

Tabla 7...continuación

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
CA14	74.7424	197.917	.411	.801
CA15	74.5455	197.821	.362	.802
CA16	74.6667	193.303	.605	.795
CA17	74.6061	195.135	.501	.798
CA18	74.2121	189.893	.635	.793
CA19	74.7273	199.709	.408	.802
CA20	74.4242	189.725	.675	.792
CA21	73.8030	197.668	.331	.803
CA22	74.2273	207.963	.047	.812
CA23	74.6212	194.147	.341	.803
CA24	74.0909	203.253	.125	.812
CA25	74.2424	206.279	.060	.813
CA26	74.4545	202.898	.134	.812
CA27	74.1818	198.582	.270	.806
CA28	73.7424	200.779	.222	.807
CA29	73.8939	195.573	.317	.804
CA30	74.3485	191.738	.454	.798
CA31	74.6212	199.254	.289	.805

Tabla 8
Confiabilidad de la variable 1

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.809	31

Tabla 9
Escala de Comportamiento Alimentario

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	66	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	66	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 10

Escala de actividad física

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	66	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	66	100.0

La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 11

Confiabilidad de la variable 2

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.848	7

En este caso, se aprecia que en los resultados de la Tabla 10, Tabla 11 y Tabla 12, se ha obtenido una consistencia interna de datos significativa de 85%, en función al análisis de la data, por tanto, se puede afirmar que los instrumentos son válidos y sirven para los propósitos de la investigación.

Tabla 12

Estadísticas del total de elementos de la Actividad Física

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
AF1	17.8030	16.161	.929	.773
AF2	17.8030	16.161	.929	.773
AF3	17.8030	16.161	.929	.773
AF4	17.8030	16.161	.929	.773
AF5	18.8333	23.341	.336	.859
AF6	17.8182	21.659	.229	.881
AF7	18.5000	21.608	.178	.897

3.5.1 Tratamiento estadístico.

Se utilizó el programa Microsoft office Excel 2016 para la elaboración de la matriz de datos donde se realizaron los cálculos de los datos preliminares y el cálculo de las escalas correspondientes, debido a que se procesaron los datos cuantitativos. Para el contraste de las hipótesis se utilizaron los procedimientos estadísticos como el coeficiente de Pearson para evaluar la relación existente entre las dos variables antes estipuladas.



CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados del estudio estadístico de las variables y las dimensiones de cada una de ellas y la relación que existe entre ellas como producto del contraste de hipótesis.

4.1 Resultados descriptivos

Tabla 13

Frecuencia por Estilo De Vida

		Frecuencia
Válido	Malo	9
	Regular	32
	Bueno	25
	Total	66

Según la tabla 13, de 66 estudiantes que participaron en este estudio 25 estudiantes tiene un estilo de vida bueno, esto significa que tienen un buen comportamiento alimentario, posiblemente acompañados de las actividades físicas de manera rutinaria o permanente como parte de un estilo de vida saludable, sin embargo, 32 estudiantes tienen un estilo de vida regular, lo que implica que algunas que alguna dimensión de los estilos de vida está alterada, también se encontró que 9 de los estudiantes presentan un estilo de vida están en la categoría “malo” es decir muy poco saludables por lo que podría estar expuestos a enfermedades no transmisibles.

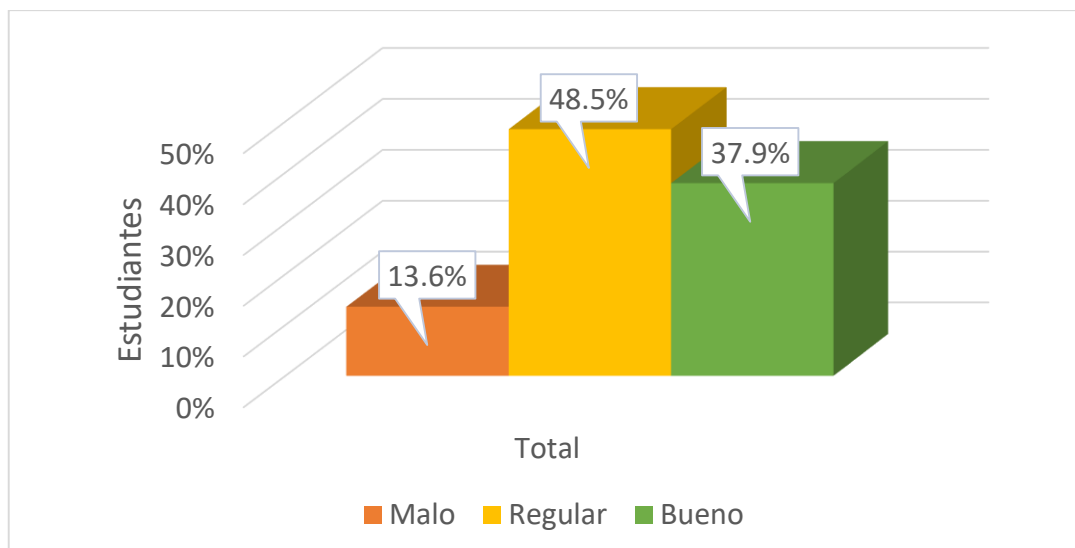


Figura 1. Porcentaje del Estilo de Vida.

Según se observa en la figura 1, el 48.5% de los estudiantes tiene un estilo de vida regular y el 13,6% malo, que sumados dan un porcentaje superior al 50% por lo que la mayoría de los estudiantes presentan problemas con su estilo de vida. Solo el 37.9% de estudiantes presentan un buen estilo de vida los cuales experimentan buenos comportamientos alimentarios, actividad física y buen estado nutricional.

Tabla 14

Frecuencia y porcentaje por Estado Nutricional

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	1	1.5%
	Normal	29	43.9%
	Sobrepeso	36	54.5%
	Total	66	100%

En la tabla 14, se observa el 54.5% de la población tiene sobrepeso, por ello, su estado nutricional es inadecuado. En contraparte el 43.9% tiene peso

normal posiblemente son aquellos que tienen un estilo de vida bueno y solo el 1.5% tiene bajo peso.

Tabla 15

Frecuencia y porcentaje por Comportamiento Alimentario

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Malo	29	43.9%
	Regular	37	56.1%
	Total	66	100%

En la tabla 15 se observa que hay 37 estudiantes con un comportamiento alimentario regular y 29 estudiantes con un mal comportamiento alimentario, que representa al 56.1% y el 43.9% respectivamente.

Tabla 16

Frecuencia y porcentaje por Actividad Física

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Sedentaria	14	21.2%
	Moderada	39	59.1%
	Intensa	13	19.7%
	Total	66	100%

En la tabla 16 se observa que hay 14 estudiantes con una actividad física sedentaria que representa el 21.2%, 39 estudiantes con una actividad física moderada que representa el 59.1% de la población en estudio y 13 estudiantes con actividad física intensa representando el 19.7%.

Tabla 17

Frecuencia y porcentaje por Rendimiento Académico

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Malo	4	6.1%
	Regular	33	50%
	Bueno	29	43.9%
	Total	66	100%

En la tabla 17 se observa que 4 estudiantes tienen un rendimiento académico deficiente, 33 de los estudiantes tienen un rendimiento académico regular y que 43.9% presentan un rendimiento académico bueno con un porcentaje de 6.1%, 50%, y 43.9% respectivamente; se debe tomar en consideración que la nota mínima aprobatoria en el instituto INTECI es de 13 los rendimientos académicos de los estudiantes en su mayoría son regular y bueno.

Tabla 18

Frecuencia y porcentaje de Rendimiento Aplicado

		Rendimiento Actitudinal	Evaluación Continua	Rendimiento Aplicativo
Malo	Frecuencia	1	7	8
	Porcentaje	1.5%	10.6%	12.1%
Regular	Frecuencia	38	29	22
	Porcentaje	57.5%	43.9%	33.3%
Bueno	Frecuencia	27	30	36
	Porcentaje	40.9%	45.5%	54.5%
Total		66	66	66
Total		100%	100%	100%

En la tabla 18 se puede observar las tres dimensiones del rendimiento académico: El Rendimiento Actitudinal representado por la responsabilidad, trabajo en equipo, buenos hábitos de higiene en el que se pudo determinar que

solo un estudiante que representa el 1.5% del total de la población mostraba un rendimiento actitudinal malo, que 38 estudiantes (57.5%) mostraban un rendimiento actitudinal regular y 27 (40.9%) tenían un rendimiento actitudinal bueno; En cuanto a la Evaluación Continua solo 7 (10.6%) de la población total de estudiantes tiene resultado malo, 29 (43.9%) muestran una evaluación continua regular y 30 (45.5%) muestran una evaluación continua satisfactoria; Con respecto al Rendimiento Aplicativo 8(12.1%) de los estudiantes tiene un resultado malo o deficiente, 22 (33.3%) como se observa, tienen un rendimiento aplicativo regular y 36 (54.5%) tienen un rendimiento aplicativo bueno.

4.2 Resultados inferenciales

Tabla 19

Relación entre el Estilo de vida y el Rendimiento académico

			Rendimiento académico			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Estilo de Vida	Malo	Recuento	0	3	6	9
		% del total	0.0%	4.5%	9.1%	13.6%
	Regular	Recuento	1	17	14	32
		% del total	1.5%	25.8%	21.2%	48.5%
	Bueno	Recuento	3	13	9	25
		% del total	4.5%	19.7%	13.6%	37.9%
Total		Recuento	4	33	29	66
		% del total	6.1%	50.0%	43.9%	100.0%

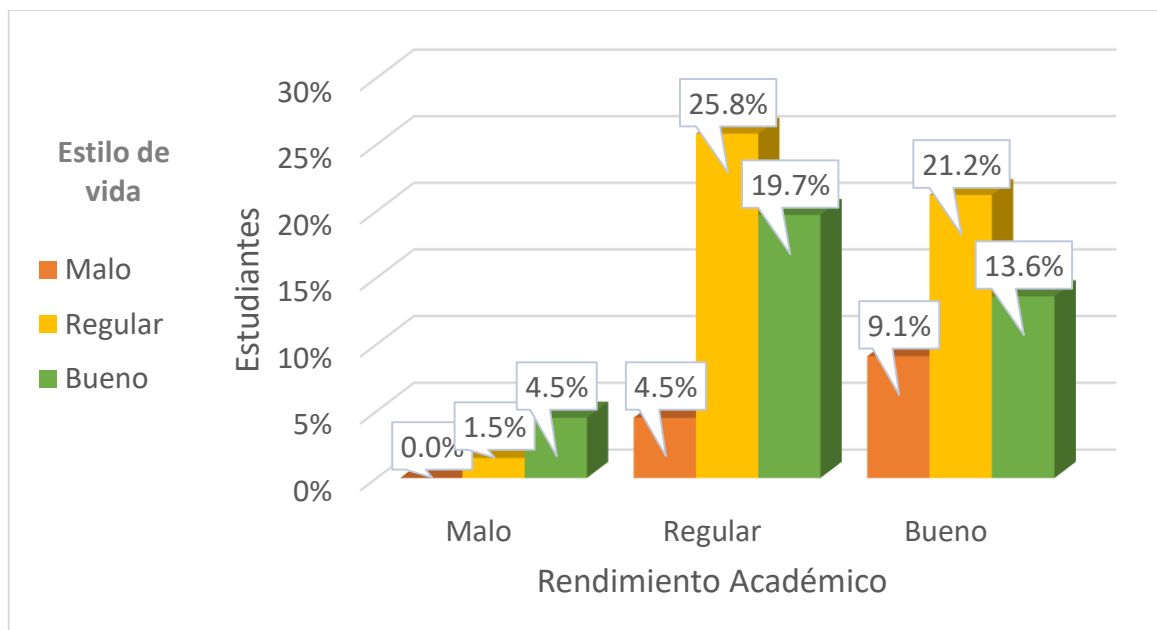


Figura 2. Estilo de Vida y Rendimiento Académico.

En la figura 2 que corresponde a los datos de la tabla 19 se puede observar que 13.6% tiene un estilo de vida malo, el 4.5% de estudiantes tiene un rendimiento académico regular y el 9.1% tiene rendimiento académico bueno; En cuanto al estilo de vida regular que son en total 32 estudiantes que representan el 48.5% : se aprecia que el 1.5% de estudiantes tienen un rendimiento académico malo, 25.8% estudiantes tienen un rendimiento académico regular y 21.2% tienen un rendimiento académico bueno; De los estudiantes con estilo de vida bueno que son 25 que representan el 37.9% : el 6.1% de los estudiantes tienen un rendimiento académico malo, el 50% tiene un rendimiento académico regular y el 43.9% tiene un rendimiento académico bueno.

Tabla 20

Correlación de prueba de hipótesis general

		Correlaciones		
			Estilo de Vida	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estilo de Vida	Coeficiente de correlación	1.000	-.263 [*]
		Sig. (bilateral)	.	.033
		N	66	66
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.263 [*]	1.000
		Sig. (bilateral)	.033	.
		N	66	66

*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

En la Tabla 20, el p-valor de 0.033 que según regla de decisión resulta menor que 0.05 por tanto se rechaza la hipótesis nula, lo que permite concluir: Existe una relación entre las variables del presente estudio, sin embargo, es necesario resaltar que la encontrada, acorde con el resultado del coeficiente Rho Spearman dio un resultado de negativo -0.263, resultado una correlación inversamente proporcional.

Tabla 21

Relación entre Estado Nutricional y Rendimiento académico

		Rendimiento académico				
			Malo	Regular	Bueno	Total
Estado Nutricional	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	1.5%	0.0%	1.5%
	Normal	Recuento	3	21	5	29
		% del total	4.5%	31.8%	7.6%	43.9%
	Sobrepeso	Recuento	0	27	9	36
		% del total	0.0%	40.9%	13.6%	54.5%
Total		Recuento	3	49	14	66
		% del total	4.5%	74.2%	21.2%	100.0%

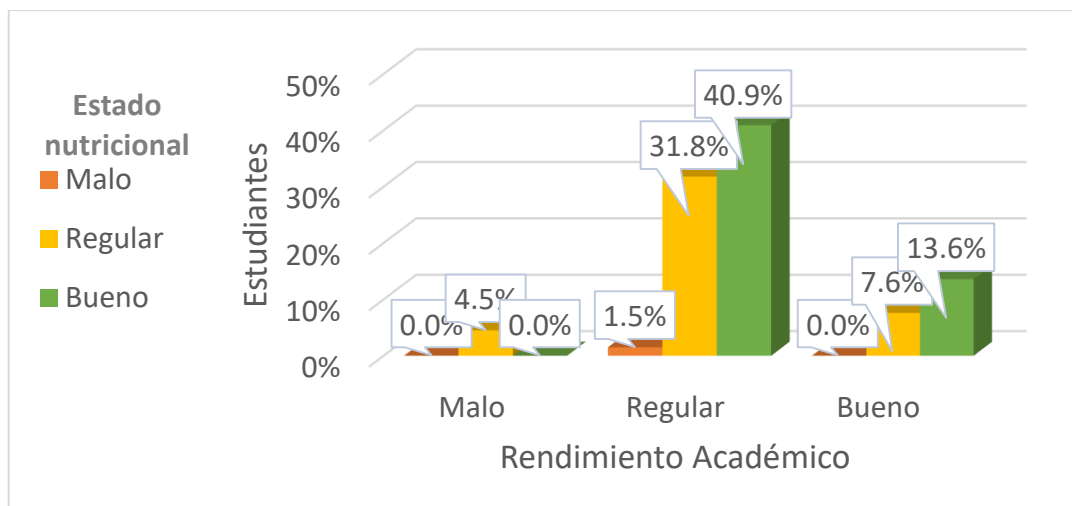


Figura 3. Estado Nutricional y Rendimiento Académico.

En la figura 3 que corresponde a los datos de la tabla 21, se observa que el 1.5% de estudiantes que tiene un estado nutricional bajo a su vez tiene rendimiento académico regular; Que el 43.9% de estudiantes con estado nutricional normal, el 4.5% muestran rendimiento académico malo, el 31.8% muestran rendimiento académico regular y el 7.6% muestran rendimiento académico bueno; De los 54,5% de estudiantes con sobrepeso: el 40.9% muestran rendimiento académico regular y el 13.6% estudiantes muestran rendimiento académico bueno.

Tabla 22

Correlación de prueba de hipótesis específica 1

Correlaciones			Estado Nutricional	Rendimiento académico
Rho de	Estado	Coefficiente de correlación	1.000	-.083
Spearman	Nutricional	Sig. (bilateral)	.	.507
		N	66	66
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.083	1.000
		Sig. (bilateral)	.507	.
		N	66	66

En Tabla 22 el p-valor de 0.507 mayor que 0.05 concluye que no hay la existencia de relación con el estado nutricional y el rendimiento académico, rechazando la hipótesis planteada.

Tabla 23

Relación entre Comportamiento Alimentario y Rendimiento Actitudinal

			Rendimiento Actitudinal			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Comportamiento Alimentario	Malo	Recuento	0	15	14	29
		% del total	0.0%	22.7%	21.2%	43.9%
	Regular	Recuento	1	23	13	37
		% del total	1.5%	34.8%	19.7%	56.1%
	Total	Recuento	1	38	27	66
		% del total	1.5%	57.6%	40.9%	100.0%

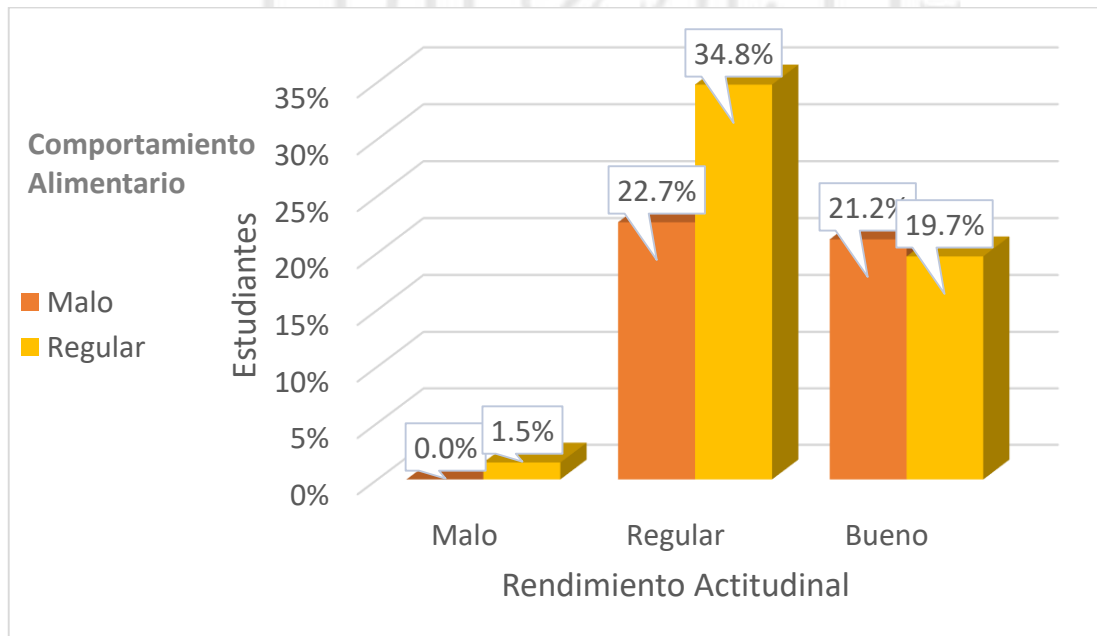


Figura 4. Comportamiento Alimentario y Rendimiento Actitudinal.

En la figura 4 que corresponde a los datos de la tabla 23 que relaciona el comportamiento alimentario y el rendimiento actitudinal se observa que el 43.9% de estudiantes muestran un comportamiento alimentario malo: el 22.7% tiene un rendimiento actitudinal regular y el 21.2% tiene un rendimiento actitudinal bueno; 56.1% de los estudiantes muestran un comportamiento alimentario regular, de los cuales el 1.5% muestran un rendimiento actitudinal malo, el 34.8% tienen un rendimiento actitudinal regular y 19.7% muestran un rendimiento actitudinal bueno.

Tabla 24

Correlación de prueba de hipótesis específica 2

			Comportamiento Alimentario	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Comportamiento Alimentario	Coeficiente de correlación	1.000	-.236
		Sig. (bilateral)	.	.056
		N	66	66
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.236	1.000
		Sig. (bilateral)	.056	.
		N	66	66

En la Tabla 24, el p-valor de 0.056 mayor que 0.05 representa que no hay la existencia del comportamiento alimentario y el rendimiento académico.

Tabla 25

Relación entre Actividad Física y Rendimiento académico

		Rendimiento académico			Total	
Actividad Física	Sedentaria	Recuento	0	4	10	14
		% del total	0.0%	6.1%	15.2%	21.2%
	Moderada	Recuento	4	23	12	39
		% del total	6.1%	34.8%	18.2%	59.1%
	Intensa	Recuento	0	6	7	13
		% del total	0.0%	9.1%	10.6%	19.7%
Total		Recuento	4	33	29	66
		% del total	6.1%	50.0%	43.9%	100.0%

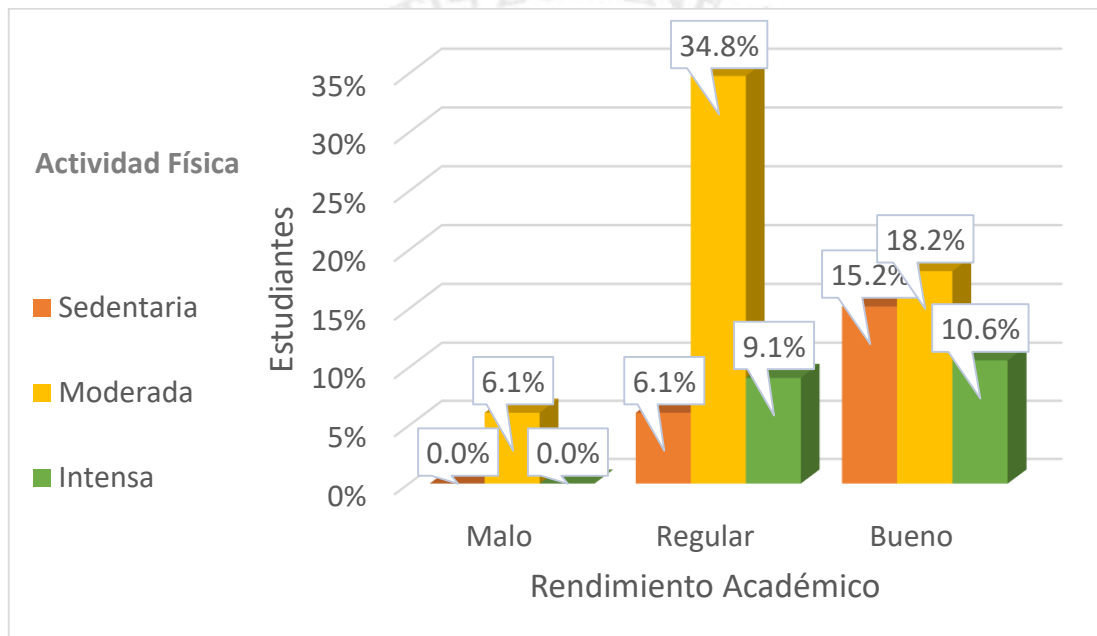


Figura 5. Actividad Física y Rendimiento Académico.

En la figura 5 que corresponde a los datos de la tabla 25 se observa que el 21.2 % de los estudiantes tienen una actividad física sedentaria de los cuales: el 6.1% tiene un rendimiento académico regular, que el 15.2% muestran un rendimiento académico bueno; De los estudiantes con actividad física moderada que representa el 59.1%: el 6.1% tiene rendimiento académico malo, el 34.8% tienen rendimiento académico regular y el 18.2% tiene un rendimiento

académico bueno; De los estudiantes con actividad física intensa que representan el 19.7%: el 9.1% tiene un rendimiento académico regular y el 10.6% muestran un rendimiento académico bueno.

Tabla 26

Correlación de prueba de hipótesis específica 3

		Correlaciones		
			Actividad Física	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	-.189
		Sig. (bilateral)	.	.129
		N	66	66
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.189	1.000
		Sig. (bilateral)	.129	.
		N	66	66

En la Tabla 26, el p-valor de 0.129 mayor que 0.05 da evidencias suficientes para aceptar la hipótesis nula y finalmente afirmar que NO existe una relación entre la actividad física y el rendimiento académico.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como objetivo general estimar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos. Variables que resultan de vital importancia en la vida cotidiana de las personas. Considerando que cada uno maneja un estilo de vida diferente y a su vez cada persona maneja un régimen alimenticio que a la larga podría convertirse en el principal foco de enfermedades crónicas. El rendimiento académico también subyace de diversos estándares y estilos de vida.

Al realizar un minucioso análisis entre las variables de la investigación señalada en la Tabla 21 se pudo observar la carencia de resultados altamente significativos, considerando que el punto de inflexión se dio en las puntuaciones más altas como 25.8% regular en cuanto a estilos de vida y rendimiento académico y regular y bueno en 21.2%. Por ende, es importante analizar a través de la discusión con otros trabajos de investigación los motivos de por qué la relación no resulta tan significativa, acorde con lo planteado en las hipótesis de investigación, aspecto contradictorio al planteamiento inicial propuesta por la investigadora, vale decir que los estudiantes con mayor sobrepeso, eran los más estudiosos, quizá los estudiantes con un índice de peso normal, realizan actividades físicas, pero descuidan sus estudios.

En referencia al objetivo general al que obedece esta investigación, acorde con los datos de la correlación cuyos valores fueron: (Sig. 0.033 y Rho Spearman -0.253) confirmaron la hipótesis planteada por la investigadora; sin embargo, la correlación fue con pendiente negativa. Las posibles razones de

estos resultados se deberían a que las personas que llevan un estilo de vida saludable en la institución solo se preocupan por su aspecto físico, mas no por su desempeño académico. Es necesario resaltar la investigación desarrollada por Dubuc y Karelis⁸, quienes determinaron la relación entre los factores físicos, psicosociales, estilo de vida y factores sociodemográficos con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de sexo femenino y observaron correlaciones significativas entre el promedio de calificaciones con el VO² máx. estimado ($r = 0.32$), la motivación intrínseca hacia el conocimiento ($r = 0.23$), la motivación intrínseca hacia logro ($r = 0.27$) y la regulación externa ($r = -0.30$, $P = 0.002$), concordante con los resultados de esta tesis.

El estudio de Correa et al.⁹ tiene una relación directa con las variables de estudio, pues plantearon como objetivo principal de su investigación explorar las relaciones entre la calidad nutritiva de los alimentos que consumían los adolescentes y el rendimiento académico en estudiantes de Santiago de Chile. Se utilizaron clasificaciones desde poco saludable, hasta saludable completamente. Y también se analizaron las notas de los estudiantes para analizar el rendimiento académico. Sin embargo, las conclusiones son muy diferenciadas, puesto que los autores sí encontraron relaciones significativas al relacionar las dos variables de estudio y además con los factores sociodemográficos.

Otro estudio, asociado a esta investigación que es necesario resaltar es la de Ramírez¹⁰ quien estableció una correlación lineal y ordinal de las dos variables: estilo de vida y rendimiento académico, se logró obtener un valor de 0.071 en el Rho de Spearman eso significa que las dos variables presentan una concordancia positiva pero débil siendo estas independientes. Si se compara con

los resultados de esta tesis, se podría decir que ambas investigaciones comparten las mismas variables, pero con resultados diferentes; el coeficiente Rho Spearman dio un resultado de negativo -0.263, resultado una correlación inversamente proporcional.

La investigación realizada por Lipa¹³ utilizó un cuestionario como técnica de recopilación de datos y encontró que el rendimiento académico que se categorizaron como deficiente y muy bueno los resultados fueron nulos. Sin embargo, con un rendimiento académico bueno el resultado fue del 55% bueno y 45% regular. En cuanto a los resultados inferenciales se evidenció una correlación muy débil entre el rendimiento académico y el estilo de vida. Que también es concordante con los resultados de esta tesis, donde no se encontró relación entre los factores analizados.

Por otro lado, el estudio de Condori¹⁴ es concordante al planteamiento de variables, en la dimensión de estado nutricional con el índice de masa corporal, que se encontraban dentro de parámetros normales el 69.23% de los estudiantes, cintura cadera de 53.85 que representa un riesgo elevado, perímetro de cintura 51.28% que conlleva a presumir un riesgo elevado de manera sustancial, que puede presumir un riesgo cardiovascular. La dimensión estilo de vida tiene una correlación débil positiva con un coeficiente de Pearson de 0.203 que demuestra una correlación que no es significativa.

En referencia al primer objetivo específico, que identificó la inexistencia de relación entre el Comportamiento Alimentario y el Rendimiento académico (Sig. =0.056) que rechaza la segunda hipótesis de investigación, que a lo largo del tiempo estudios que aparentaban la sincronización entre relaciones causales también son rechazadas. Confirmando lo antes indicado se tiene el estudio de

Chala *et al*⁵ donde concentraron que la actividad física del 59 y 53% contradijo el resultado de esta investigación considerando que allí se encontró una relación muy significativa ($r = 0.780$; $p\text{-valor} = 0.003$). Además, se detectaron problemas de rendimiento académico, y extrapolándolo a las calificaciones de tipo vigesimal que se utilizan en esta institución educativa, donde se considera que un estudiante con bajo rendimiento a aquellos con una nota menor a doce que significaría la desaprobación de las asignaturas.

Con respecto al segundo objetivo específico se estimó que no hay una existente relación concluyente del comportamiento alimentario con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos. Lima-Perú. 2017. (Sig. 0.056). El estudio de Guillén y Pastor¹¹ utilizó una metodología similar a esta tesis, pues se inclinó al tipo correlacional el diseño fue transversal y uno de los instrumentos utilizados fue un formulario organizado de elección obligatoria, donde se consideraron 23 preguntas de cuatro elementos. Los resultados difieren de esta tesis pues los investigadores sí encontraron que una correlación que es muy significativa entre estas variables siendo el resultado del coeficiente de Rho de Spearman de 0.783.

Con respecto al tercer objetivo específico actividad física y rendimiento académico, se pudo establecer que los resultados encontrados son contradictorios con el estudio desarrollado por Cuba *et al*⁶ quienes encontraron que el alcance entre los estilos de vida y el exceso de peso en el personal médico abarcaba a un porcentaje significativo de 91% por ende, estas personas no hacían trabajos físicos 74% estaba muy cansado y se sumaba el factor estrés en 65%, se encontró entonces que la entre variables era significativa $Rho = 0.740$,

estos resultados además permitieron obtener conclusiones interesantes, como el incremento en peso, vinculado a su estilo de vida.

Otro estudio que muestra resultados contradictorio con esta tesis es el estudio realizado por Ynfante¹² encontró relaciones significativas y positivas entre el estilo de vida y el rendimiento académico pues el valor es de 0.643 y el valor de p es de 0.027 ($p < 0.05$) significa que cuan mejor sea el estilo de vida del estudiante este mejorará su rendimiento académico, en cuanto a la actividad física y el deporte y el rendimiento académico el coeficiente es de 0.389 y el valor de p es de 0.040 ($p < 0.05$) existiendo una correlación positiva, en consideración a la dimensión hábitos alimentarios y rendimiento académico el coeficiente de Rho de Spearman es de 0.312 con un valor de p 0.040 ($p < 0.05$) cuyo resultado es significativo del total de los 176 alumnos que fueron la muestra de este estudio.

Los estilos de vida de los estudiantes pese a no ser los más adecuados, no están directamente relacionados al rendimiento académico, sin embargo, como se mencionó en el marco teórico, la forma de vida de cada estudiante depende de la influencia de factores sociales y educativos. Es decir que, si se le brinda oportunidades saludables en el centro de estudio, no solo conocimientos sino prácticas posiblemente el estilo de vida también mejore y repercuta en el rendimiento académico. Pero como bien dice Rizo-Baeza et al¹⁸, la decisión está en el individuo, quien es el responsable de sus actos.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Luego de estimar la relación entre las dos hipótesis planteadas en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos se pudo inferir la existencia de una relación inversa correlacional entre las variables (Sig. = 0.033), cuyo valor confirmó la existencia de la relación antes mencionada. Sin embargo, el índice de correlación $Rho = -0.263$, constituye un resultado interesante en esta institución que, a un mejor estilo de vida, el rendimiento académico es deficiente o viceversa.

Se estimó que no hay una existente relación concluyente del comportamiento alimentario con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI, sede Los Olivos (Sig. 0.056), alejado totalmente de la zona de aceptación de las hipótesis planteadas, considerando que el comportamiento alimentario aporta valor nutricional que debería reflejarse en el rendimiento académico.

Se estimó que el estado nutricional no tiene relación con el rendimiento académico en estudiantes de gastronomía del instituto INTECI sede Los Olivos (Sig. = 0.507), valor cercano al límite de aceptación de la hipótesis secundaria uno, que resulta interesante de analizar, porque estado nutricional debería dar mejores resultados. Sin embargo, en esta investigación ocurre lo contrario.

Se estimó que no existe relación entre la actividad física con el rendimiento académico de los jóvenes estudiantes de gastronomía del Instituto INTECI (Sig. = 0.129), que se aleja totalmente del límite de aceptación, esto confirma que las personas que realizan actividad física le dan prioridad a su

masa corporal, más que a sus estudios. Evidenciando la aceptación de la hipótesis nula, rechazando la alternativa.

6.2 Recomendaciones

La primera recomendación específica, es diseñar un plan de acción para articular su rendimiento académico con el estado nutricional, de tal modo que exista una convergencia entre ambos resultados, de este modo se puede evitar un contexto de *bullying* de parte de los estudiantes hacia sus amigos con sobrepeso y buen desempeño.

La segunda recomendación específica continuar realizando investigaciones sobre los factores que condicionan el estado nutricional porque un estado nutricional óptimo permitirá la obtención de mejores resultados en diversos campos de análisis. Esto repercute necesariamente en un buen rendimiento, no obstante, en INTECI los estudiantes podrían comprender mejor el potencial que ello conlleva.

La tercera recomendación está dirigida a promover la actividad física, como fuente importante de oxigenación del cerebro para un mejor resultado y no solo hacer actividad física por hacerla, sino concentrarse en un objetivo claro, en base a mejorar del rendimiento desde el punto de vista académico.

Como recomendación general para la organización, es necesario que se elaboren planes de mejora, concentrados en el cuidado de los estudiantes, la vida académica ha cambiado tanto, que ya no solo con el hecho de tener estudiantes matriculados en alguna institución es favorable, sino que la propuesta de diferenciación está dada en el hecho de mostrar interés por los estudiantes, vinculado al cuidado de su salud, antes de nada, para poder con

ello tener mejores rendimientos y alcance de posibles becas que contribuyen con este apoyo a sus hogares también.

Al estudiar los estilos de vida se pueden ir planteando ciertas acciones que permitan prevenir afecciones a futuro, generando proyectos que protejan de manera integral la salud de los estudiantes destinando espacios para la práctica de actividades físicas, de distracción, compensación del sueño, buenos comportamientos alimentarios y cuidado personal.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

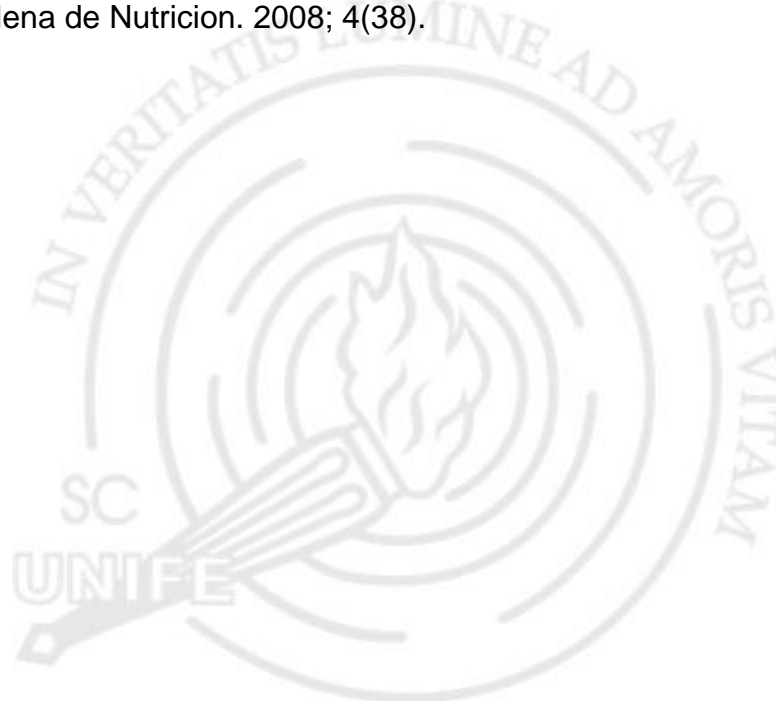
1. OMS. Organización Mundial de la Salud. sitio web mundial. [Online].; 2018 [cited 2019 junio 18. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. OMS. Organización Mundial de Salud. [Online].; 2017 [cited 2020 Enero 27. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. MINSA. Un gordo problema: Sobrepeso y Obesidad en el Perú. Lima; 2012. p. 8-10.
4. Centro Nacional de Alimentacion y Nutricion. “Estado nutricional por etapas de vida en la población peruana; 2013-2014” [Online].Lima -Peru 2015 [cited 2020 Noviembre 13. Available from https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilacia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf
5. OMS. Promoción de la Salud: Glosario Organización Mundial de la Salud, Ginebra. [Online].; [cited 2021 Febrero 12. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=B8D4A633426FB832A262886C02D94DF1?sequence=1
6. Estilo de vida sedentario: un problema global de salud pública: Dia mundial de la salud 2002. [Online].; [cited 2021 Febrero 12. Available from: https://www.who.int/docstore/world-healthday/2002/fact_sheets4.en.pdf
7. Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. Sobrepeso y obesidad en la población adulta del Perú. An Fac med. 2019; 80(1): 21-7. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
8. Dubuc M. Aubertin-Leheudre M. Karelis A. Relationship between academic performance with physical. psychosocial. lifestyle. and sociodemographic factors in female undergraduate students. Int J Prev Med. 2017 April 13; 8(22): p. 177_16.
9. Correa P. Burrows R. Blanco E. Reyes M. Gahagan S. La calidad nutricional de la dieta y el rendimiento académico en estudiantes chilenos. Revista del Institute of Nutrition and Food Technology. 2017; 94: p. 185-192.

10. Ramírez L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes. 2019. Tesis de maestría. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2019.
11. Guillén R. Pastor H. Estado Nutricional y el Rendimiento Académico de Estudiantes de Mecánica Automotriz del Instituto Superior Tecnológico. Camaná-2018. Tesis de maestría. Lima: Universidad César Vallejo; 2018.
12. Ynfante V. Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la escuela sabática. Facultad de ciencias empresariales. Universidad Peruana Unión. Lima. 2017. Tesis de maestría. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017.
13. Lipa L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la institución educativa secundaria Maria Auxiliadora – Puno. 2017. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
14. Condori N. Estado nutricional y el rendimiento académico de estudiantes de enfermería técnica del instituto superior tecnológico Castilla - 2016. Tesis de pregrado. Arequipa: Universida Nacional San Agustín; 2016.
15. Chala J. Dejo C. Lourdes L. Reynaga L. Repositorio académico UPC. [Online].; 2014 [cited 2016 Setiembre 03. Available from: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/325642>
16. Cuba J. Ramírez T. Olivares B. Bernui I. Enriqueta E. Estilo de vida y su con el exceso de peso. en los médicos residentes de un hospital nacional. An. Fac. med. 2011 Julio; 3(72).
17. Velasquez Cortes S. Hábitos y estilos de vida saludable. Programa de Institucional Actividades de Educacion para un vida saludable. Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo; 2014.
18. Rizo Baeza M. Gonzalez Brauer N. Cortes E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr Hosp. 2014; 29(1).
19. OMS. Promocion de la Salud: Glosario Ginebra; 1998.
20. Godoy Cumillaf A. Valdes Badilla P. Fariña Herrera C. Carcamo Mora F. Asociacion entre la condicion fisica. estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educacion fisica. Nutr Hosp. 2015; 32(4).
21. Arellano A. Repositorio Institucional de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. [Online].; 2012 [cited 2017 Marzo 16. Available from: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/1470/1/34T00248.pdf>

22. Instituto de Salud Pública. Nutricion y Salud. [Online]; 2006 [cited 2016 Junio 18. Available from: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009710.pdf>
23. Paez Morales A OP. Incidencia del desayuno en el rendimiento de los estudiantos de tercer año del Licero Bolivariano "Felix Roman Duque".Municipio de Tovar. Trabajo de Grado. Tovar: Universidad de los Andes. Tovar. España; 2009.
24. Centro Nacional de Alimentacion y Nutricion. "Actividad física de adultos de 18 a 59- VIANEV; 2017-2018" [Online].Lima -Peru 2020 [cited 2020 Noviembre 13. Available from: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf
25. Bastías AE, Stiepovich BJ. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Ciencia y Enfermería. Agosto 2014; 20-(2) https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
26. Becerra F, Pinzon G, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina: Bogotá; 2010-2011.
27. Huamani M & Ramos N. Estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica. Tesis para licenciatura. Huancavelica: Universidad Nacionla de Huancavelica. Lima; 2017.
28. Orellana Acosta K. 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 licenciatura. Lima : Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima; 2013.
29. Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? Medwave. 2011 Mayo; 11(5).
30. Espinoza L. INSteractúa, blog Salud, Ciencia y Tecnología es gestionado por la Oficina General de Información y Sistemas (OEIDOC-OGIS) del Instituto Nacional de Salud [Online]. 2016[cited 2020 noviembre 17]. Available from: <http://insteractua.ins.gob.pe/2016/12/importancia-de-la-antropometria-en-la.html>

31. Ministerio de Salud, presidencia de la nación. Manual Director de Actividad Física y Salud de la Republica Argentina. Manual. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nacion. Buenos Aires; 2013.
32. Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra L. Guía de alimentación saludable [Online]. SENC Barcelona [cited 2020 de noviembre 17] Available from: <file:///C:/Users/PC/Desktop/LIBROS/GUIA%20DE%20ALIMENTACION%20SALUDABLE.pdf>
33. Navarro RE. El rendimiento académico: concepto. investigación y desarrollo. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad. Eficacia y Cambio en Educación. 2003; 1(2).
34. Álvarez J. Causas endógenas y exógenas del rendimiento académico de los estudiantes de matemática. computación e informática de la facultad de ciencias de la educación de la unjbg de Tacna". Ciencia y Desarrollo.
35. Navarro E. El rendimiento académico: concepto. investigación y desarrollo. Revista Iberoamericana sobre Calidad. Eficacia y Cambio en Educación. 2003 Julio; 1(2).
36. Narbajo YGG. Clima Social Familiar. Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de los alumnos de Quinto de secundaria de las Instituciones Educativas Publicas de Ventanilla. Tesis de Grado. Lima: UNMSM. Lima; 2014.
37. Ferró A. Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes que cursan el primer año de pregrado de la escuela profesional de ingeniería económica de la universidad nacional del altiplano durante el semestre académico 2015. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2016.
38. Velasquez G, Benavente L, Casanova W. Prevalencia del deficit de peso y estatura en niños pre-escolares residentes en la Selva baja Peruana. Acta Medica Peruana. 1992 Oct - Dic; 16(4): p. 251-6.
39. Hernández R. Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas de la investigación cuantitativa. cualitativa y mixta. Primera ed. México: McGrawhill; 2019.
40. Álvarez Gasca . Hernández Pozo . Jiménez Martínez . Durán Díaz. Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. Revista de Psicología. 2014; 32(1).
41. Pinzón A. Olimpo O. Ortiz C. Azuero L. Echeverry T. Rodriguez X. Síndrome metabólico en trabajadores de un hospital de nivel III de atención. Estudio Simetra. Acta Médica Colombiana 2014; 39(4) 327-335.

42. Álvarez D. Sánchez J. Gómez G. Tarqui C. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2012 Febrero; 3(29).
43. Goleman, D. Inteligencia emocional BMI. Módulo 2, Inteligencia emocional. Available from: <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalbmi/home/plan-de-curso/modulo-2-inteligencia-emocional>
44. Universidad Veracruzana. Factores que intervienen en el RE. Psicoinforma. Available from: <https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimiento-escolar/factores-que-intervienen>
45. Espinoza O. Rodríguez R. Gálvez C. MacMillan K. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. 2008; 4(38).



APÉNDICE

A : CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



APÉNDICE A

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por la asesora Dra. María Teresa Moreno Zavaleta, el objetivo de este estudio estimar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI sede los Olivos. 2017, cuya autora es Gladys Alarcón Arca.

Si usted desea participar en este estudio se le solicitará completar la prueba de una duración de 20 minutos de su tiempo aproximadamente. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación. Las respuestas de los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación; por lo tanto. serán anónimas.

Esta investigación permitirá brindar información sobre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Gastronomía del Instituto INTECI.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación o desea mayor información puede contactarse al siguiente correo: gladysalarcon0804@gmail.com. Asimismo. puede retirarse en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación

Luego de haber recibido información de la investigación de Gladys Alarcón Arca, acepto participar voluntariamente. Reconozco que la información que proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento.

Firma del Participante

Fecha: