

# **Incidencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes, mediante un análisis interno en la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, de la provincia de Santa Elena año 2014.**

Karina Isabel Bricio Samaniego<sup>1</sup>  
Facultad de Ciencias Administrativas  
<sup>1</sup>Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)  
Campus La Libertad, vía principal Santa Elena – La Libertad  
La Libertad-Ecuador  
karinabricio@hotmail.com

## **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo evaluar la incidencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, el proyecto está enmarcado en conocer los estilos de vida de los estudiantes, que actividades hacen en sus tiempos libres, y en muchos de los casos porque su rendimiento académico disminuye, mediante técnicas de observación y entrevistas se determinó que los estudiantes pasan estresados, no llevan un estilo de vida saludable, realizan poco deporte, pasan navegando en la redes sociales, les gusta ver mucho la televisión, y dedican pocas horas para estudiar. Es por ello la importancia y el desarrollo de este proyecto para dar a conocer a las autoridades que hacen sus estudiantes fuera de la universidad y en que emplean sus tiempos libres. La metodología que se aplicó fue de dos tipos, investigación cuantitativa y cualitativa, entre los resultados del análisis de los cuestionarios y el focus groups, se determinó que los estudiantes dedican dos horas para estudiar, a veces no asisten a clases por enfermedad, pereza, o se quedan dormidos, les gusta jugar fútbol, salir a fiestas, consumen bebidas alcohólicas, consumen tabaco, navegan dos horas y más en las redes sociales, viajan poco por falta de recursos, y en la mayoría de los casos no desayunan, leen poco, el cual en gran medida afecta su rendimiento académico.

**Palabras clave:** Estilo de vida, calidad de vida, rendimiento académico, tiempo libre.

## **ABSTRACT**

The present investigation has as objective to evaluate the incidence of the lifestyle in the academic yield of the students of the University State Peninsula of Santa Elena UPSE, the project is framed in knowing the lifestyles of the students that activities make in their free times, and in many of the cases because its academic yield diminishes, by means of technical of observation and interviews it was determined that the students spend stressed, they don't take a healthy lifestyle, they carry out little sport, they pass navigating in the social nets, they like to see the television a lot, and they dedicate few hours to study. It is for it the importance and the development of this project to give to know to the authorities that make their students outside of the university and in that use their free times. The methodology that you applies was of two types, quantitative and qualitative investigation, between the results of the analysis of the questionnaires and the focus groups, was determined that the students dedicate two hours to study, they don't sometimes attend classes for illness, laziness, or they are sleeping, they like to play soccer, to leave to parties, they consume alcoholic drinks, they consume tobacco, they navigate two hours and more in the social nets, they travel little for lack of resources, and in most of the cases they don't have breakfast, they read little, which affects its academic yield in great measure.

**Words key:** Lifestyle, quality of life, academic yield, free time.

## 1. Introducción

El estilo de vida o hábitos de vida son comportamientos que las personas desarrollan, y en muchas ocasiones estas son perjudiciales o saludables para la salud diaria, sin duda esto se comienza a moldear desde la infancia de acuerdo a los comportamientos familiares como son, costumbres, actitudes, modas etc., y se siembran en todos los aspectos de trabajo, actividades físicas, espirituales, reuniones entre otros.

Sin embargo las personas de clase alta, deciden la calidad y tipo de alimentación que consumen, y la atención medica que recibirán, En cambio los que viven en pobreza tienen sus opciones fuertemente restringidas por la limitación de sus recursos. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, (Food and Agriculture Organization), la prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y estilo de vida poco sano está creciendo en muchos países, al aumentar la prosperidad y urbanización, las dietas tienden a ser por término medio más ricas en energía y grasas, especialmente saturadas y a tener un contenido menor de fibra y carbohidratos.

Mediante un análisis de observación se determinó que los estudiantes de la universidad UPSE, no llevan un estilo de vida muy saludable, como las buenas costumbres alimenticias basadas en legumbres, frutas y carbohidratos, y son pocos los que realizan actividades físicas, por razones de estudio, quehaceres en sus hogares, y dedican más tiempo en las redes sociales que en estudiar.

El presente proyecto se desarrolló, en base a una investigación documental, descriptiva,

bibliográfica, y se utilizó los métodos cualitativo y cuantitativo, mediante un cuestionario previamente elaborado y un focusgroups, se realizó el levantamiento de información en el campus universitario el cual facilitó el estudio de la problemática propuesta.

### 1.1 Objetivo General

Evaluar la incidencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes, mediante un análisis interno en la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, de la provincia de Santa Elena.

### 1.2 Objetivos Específicos

- ✚ Analizar el estilo de vida de los estudiantes de la universidad UPSE.
- ✚ Analizar el estilo de vida si afecta en el rendimiento académico de los estudiantes de la UPSE.
- ✚ Evaluar los resultados de la investigación del estilo de vida, rendimiento académico y proponer recomendaciones.
- ✚ Analizar si tienen buenos hábitos alimenticios.

## 2. Material y Metodología

### 2.1 Diseño de la investigación

Para el presente estudio se desarrolló aplicando los tipos de investigación cualitativo, y cuantitativo, el cual ayudo de una mejor manera a comprender la problema de la investigación propuesta, y a desarrollar propuestas de mejoras, se utilizó la siguiente técnicas e instrumentos de recolección de información:

- Cualitativos, las técnicas del focus groups.
- Cuantitativo, encuestas.
- Instrumentos de investigación (cuestionarios).
- Gráficos, e Interpretación de resultados, se utilizó tablas dinámicas (Excel)..

$$n = \frac{k^2 \times p \times q \times N}{(e^2(N - 1)) + k^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{3047.35}{8.8904}$$

$$n = 343$$

## 2.2 Población y muestra

### Población

Paredes Garcés Wilson. (2009): "La población o universo es la totalidad de unidades de análisis a investigar que por su similitud de características son miembros de un grupo particular, no siempre es posible recoger datos a todos los elementos del universo o población, en este caso debemos acudir a una parte de él, la misma que debe ser representativa, es decir que en lo posible reúna todas las características de la población a esta fracción se le conoce como muestra". Pág.53.

Para la presente investigación se trabajó con una población infinita de 3.173 alumnos de la UPSE, matriculados en el periodo académico año 2013, con una muestra aleatoria simple, y un margen de error del 5%.

### Muestra

Para el presente estudio se trabajó con un muestreo probabilístico aleatorio simple, para poblaciones finitas, el cual se lo determino de la siguiente manera.

#### Datos para el cálculo de la muestra.

N= 3.173  
 $k^2$ = 1.96  
 p= 0.5  
 q= 0.5  
 e= 5%

## 2.3 Procedimiento y procesamiento de la Investigación

Los procesos que se desarrollaron en la presente investigación son los siguientes; Búsqueda de la Información, marco contextual, marco teórico, formulación de la metodología, desarrollo del focusgroups, elaboración del instrumento de Investigación, recolección de Datos. En lo que corresponde al procesamiento se realizó lo siguiente: Se numero las encuestas, se tabulo, digitación de información, elaboración de tablas y gráficos estadísticos, análisis e Interpretación de resultados, finalmente estableciendo las conclusiones y recomendaciones.

## 3. Resultados

### Análisis de resultados del Focus Groups

- Se realizó el focusgroups con un total de 15 estudiantes
- Con una duración de aproximadamente 2 horas
- Edades entre 18 a 35 años
- Tema a tratar, Estilo de vida y rendimiento académico.
- Estudiantes de la UPSE.

**Fórmula para poblaciones finitas según Naresh Malhotra**



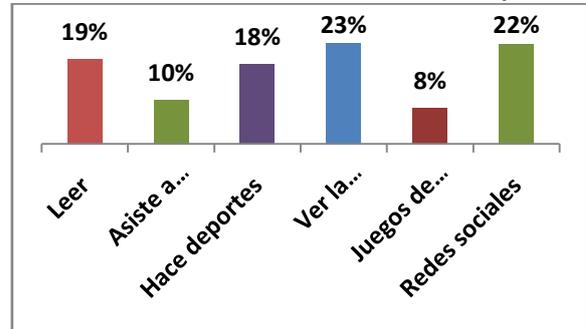
Los estudiantes indicaron, que los estilos de vidas o hábitos que llevan en muchos casos son buenos y malos, el no alimentarse bien afecta en su rendimiento académico porque se sienten débiles para estudiar, en muchas ocasiones cuando se encuentran recargados de trabajo se sienten estresados y esto no les permite realizar alguna actividad física, la mayoría de jóvenes farrean poco y les gusta tomar bebidas alcohólicas, casi nunca salen desayunado de sus hogares porque se les hace tarde o se quedan dormido (as), dedican su tiempo libre en las redes sociales más que en estudiar. Les afecta muchos los problemas familiares y en su mayoría las tiene por los limitados recursos económicos y estos los deprime mucho, porque no tienen para el bus ni mucho menos para comprarse algún aperitivo en la universidad.



## 4. Resultados

### Análisis de las encuestas

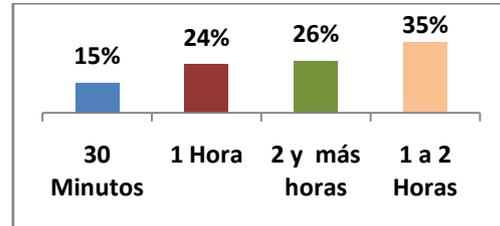
**Gráfico # 1** Qué hace usted, en su tiempo libre



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de los estudiantes encuestados; el 23% dedica su tiempo a ver la televisión, el 22% en las redes sociales, el 19% les gusta leer, el 18% realiza algún deporte, el 10% le gusta ir a fiestas y el 8% dedica su tiempo en los juegos de videos.

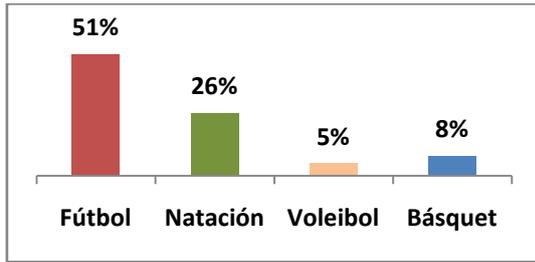
**Gráfico # 2.** Cuántas horas diarias le dedica a estudiar.



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de los estudiantes encuestados; el 35% le dedica entre una a dos horas diarias al estudio, el 26% le dedica dos y más horas, 24% de los estudiantes le dedican una hora a estudiar, y el 15% de ellos estudian 30 minutos diarios.

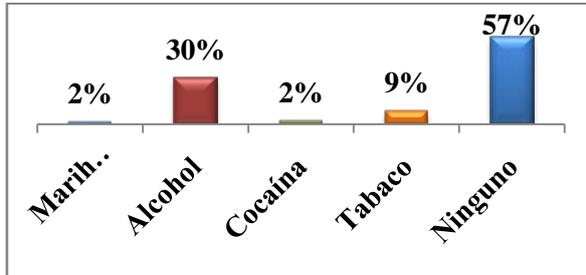
**Gráfico #3. Qué tipo de deporte práctica usted.**



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de estudiantes encuestados manifestaron, el 51% que practica fútbol, el 26% Natación, el 15% voleibol playero, y el 8% básquet.

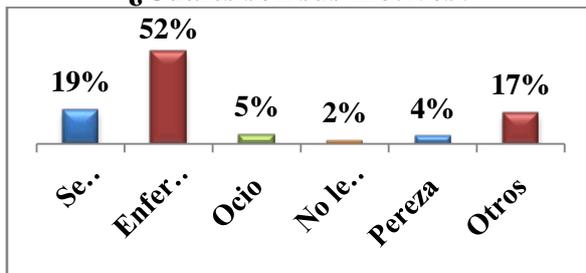
**Gráfico # 4. Usted, ingiere algún tipo de sustancias tóxicas.**



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de los estudiantes encuestados manifestaron. El 57% no consume ningún tipo de sustancias tóxicas el 30% consume alcohol, el 9% consume tabaco, el 2% consume marihuana y cocaína.

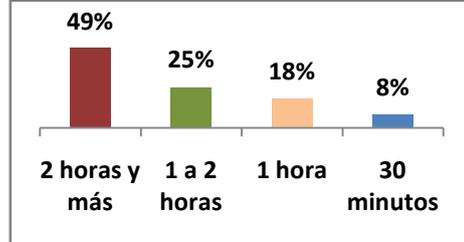
**Gráfico # 5. Cuándo usted falta a clase, ¿Cuáles son sus motivos?**



Fuente: Elaboración propia del autor

Los estudiantes manifestaron que las causas por sus faltas a clases son: el 52% por enfermedad el 19% porque se quedó dormido, el 17% otras causas, el 5% por Ocio, el 4% por pereza, el 2% no le interesa la carrera.

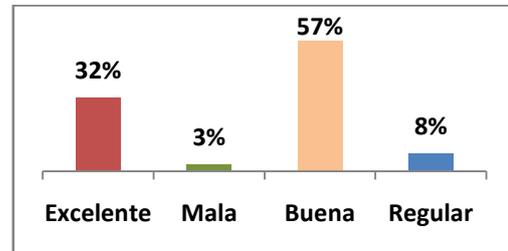
**Gráfico # 6. Cuánto tiempo de sus horas libres le dedica a las redes sociales**



Fuente: Elaboración propia del autor

Los estudiantes manifestaron. El 49% dedica su tiempo libre de 2 horas y más a redes sociales, el 25% de 1 a 2 horas, el 18% una hora, y el 8% 30 minutos dedica su tiempo libre a navegar en las redes sociales.

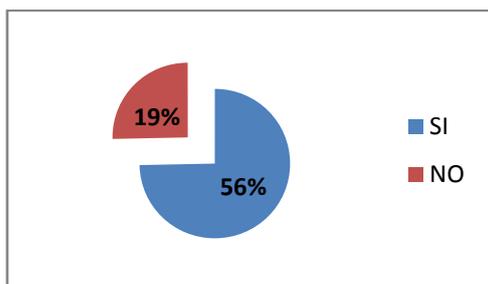
**Gráfico # 7. En general usted diría, que su estilo de vida, en forma en que se relaciona, trabaja, se recrea, se alimenta es:**



Fuente: Elaboración propia del autor

Los estudiantes manifestaron que el estilo de vida en general es: buena en un 57%, excelente en un 32%, regular en un 8%, y mala en un 3% respectivamente.

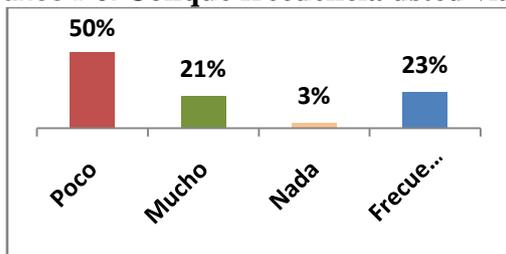
**Gráfico # 8. Usted considera que su rendimiento académico ha disminuido, por dedicar mucho tiempo a navegar en las redes sociales.**



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de los encuestados; el 56% manifestó que SI, y el 19% manifestó que NO.

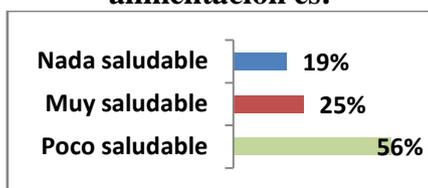
### Gráfico # 9. Con que frecuencia usted viaja.



Fuente: Elaboración propia del autor

Los estudiantes manifestaron. En un 50% poco, el 23% manifestó frecuentemente, el 21% mucho, y en 3% no viaja con frecuencia

### Gráfico # 10. Usted considera que su alimentación es:



Fuente: Elaboración propia del autor

Del total de los encuestados; el 56% manifestó que es poco saludable, el 25% muy saludable y el 19% nada saludable.

## 5. Conclusiones y recomendaciones

### Conclusiones

1.-El estilo de vida de los estudiantes de la universidad península de Santa Elena en cómo se relacionan, trabajan, se recrean, se alimentan es, buena en un 57%, y en un 32% excelente, sin embargo en sus tiempos libres dedican más

a ver la televisión, y a navegar en las redes sociales, y es por ello que su rendimiento académico se ha visto afectado.

2.- El 30% de los estudiantes consume alcohol, el 9% consume tabaco, el 2% consume marihuana y cocaína.

3.-Los estudiantes dedican a estudiar en un 35% de una a dos horas, y el 26% de dos y más horas, el 24% una hora dedican a estudiar, lo que se identificó que están dedicándose más a ver la televisión y a las redes sociales.

4.-Los estudiantes manifestaron que su alimentación es poco saludable en un 56%, el 25% muy saludable y el 19% nada saludable.

### Recomendaciones

1.-Los profesores de la universidad península de Santa Elena, cuando los estudiantes bajan sustancialmente su rendimiento académico, se sugiere seguir realizando planes remediales, y cada semana se siga realizando acompañamientos estudiantiles donde los estudiantes exponen sus problemas y se les da alternativas de mejoras.

2.- Se recomienda a la universidad se siga incorporando charlas sobre los peligros de la ingesta de sustancias tóxicas.

3.- Los estudiantes de la universidad península de Santa Elena, se dedican mayormente a estudiar de una a dos horas, esto significa por qué en la mayoría de los casos sus rendimiento son bajos, e incorporar charlas constante con los estudiantes.

4.- Se recomienda a la universidad realizar charlas de nutrición y de cómo llevar un buen estilo de vida saludable, ya que incide significativamente en el rendimiento académico de sus estudiantes.

## 6. Referencias

### Libros

- [1] Oblitas, L. A. (2006). Psicología de la salud y calidad de vida.
- [2] Sen, A., & Nussbaum, M. C. (1998). La calidad de vida. Fondo de Cultura Económica.
- [3] Soto, L. F. L., Torres, I. C. S., Arévalo, M. T. V., Cardona, J. A. T., Sarria, A. R., & Polanco, A. B. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12).
- [4] Suárez, J. R., Tomás, E. A., & Tomás, M. S. A. (2003). Jóvenes, fin de semana y uso recreativo de drogas: evolución y tendencias del ocio juvenil. Monografía *Drogas Recreativas*, 15(suplemento).
- [5] Marc Antoni Adell i Cueva AÑO: 2006 EDICION: 2ª Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes.
- [6] José Carlos Núñez Pérez, Julio Antonio González-Pienda – 1994. Estrategias y enfoques de estudio y rendimiento académico.
- [7] Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., & Colombia, C. E. V. J. U. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.
- [8] HERNANDEZ SAMPIERI, ROBERTO: Metodología de la Investigación, 3ª edición.
- [9] NARESH MALHOTRA libro de Investigación Mercados 8va edición año 2008
- [10] LUIS TAMAYO TAMAYO. Libro Metodología de la Investigación. Año 2006
- [11] BERNAL, CESAR AUGUSTO, Año 2008, libro de Metodología de la Investigación

- [12] PAREDES GARCÉS WILSON, año (2009), Libro investigación de acción.

### Tesis

- [1] Tesis "Calidad de Vida del Estudiante Universitario", realizada por el alumno Ing. Everardo García. 3.5.1 Estilo de Vida. <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080095028/1080095028.PDF>
- [2] Estilos de vida saludable, estudiantes universitarios, deportes, consumo de alimentos <http://www.redalyc.org/pdf/686/68601109.pdf>
- [3] Tesis estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. <http://www.tdx.cat/handle/10803/84136>

### Enlaces

- [1] <http://www.uniminuto.edu/web/uvd/-/estilos-de-vida-saludables>
- [2] <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- [3] <http://www.funlibre.org/documentos/lema ya1.htm>