



Universidad Nacional  
**SAN LUIS GONZAGA**



### **Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional**

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

**UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA**  
**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026

**Línea de investigación**

Salud pública y conservación del medio ambiente

**TESIS**

**Presentado por:**

Bach. Asto Antezana, Noemi Ruth

<https://orcid.org/0009-0003-9554-6611>

**Asesora:**

Dra. Villarroel de Trujillo, Angélica

<https://orcid.org/0000-0003-4939-1295>

**Ica-Perú**  
**2026**

## **DEDICATORIA**

Primeramente, lo dedico a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, por brindarme sabiduría, paciencia y la oportunidad de culminar esta importante etapa de mi vida.

Mis padres e hijo, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante, quienes han sido el pilar fundamental para alcanzar mis metas y sueños.

Mis docentes, por compartir sus conocimientos, orientarme con dedicación y contribuir de manera significativa en mi formación profesional.

Mi querida universidad, por haberme acogido en sus aulas y brindarme las herramientas necesarias para crecer académica y personalmente.

## **AGRADECIMIENTOS**

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por guiarme y darme la fortaleza para culminar esta etapa

Mis padres, por su amor y apoyo incondicional.

Mi asesora de tesis, la Dra. Angélica, por su orientación y valioso acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación.

Institución Educativa Víctor Manuel Maurtua de Parcona, por brindarme la oportunidad de ejecutar este trabajo.

Docentes de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, por sus enseñanzas y contribución a mi formación profesional.

## INDICE

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Indice de contenido..... | iiiiv |
| Indice de tablas .....   | v     |
| Indice de figuras.....   | vi    |
| Resumen .....            | vii   |
| Abstract .....           | viii  |

### CUERPO DEL INFORME

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| I. INTRODUCCIÓN .....                 | 9  |
| II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA .....     | 20 |
| III. RESULTADOS .....                 | 24 |
| IV. DISCUSIÓN.....                    | 31 |
| V. CONCLUSIONES .....                 | 34 |
| VI. RECOMENDACIONES .....             | 36 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... | 38 |
| VIII. ANEXOS.....                     | 44 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1.</b> Distribución de las características sociodemográficas de los estudiantes de 4.º de secundaria. I.E. Ica, 2026.....                     | 24 |
| <b>Tabla 2.</b> Clasificación del estilo de vida de los estudiantes de 4.º de secundaria. I.E. Ica, 2026....                                           | 25 |
| <b>Tabla 3.</b> Estadísticos descriptivos de las dimensiones del estilo de vida. I.E. Ica, 2026. ....                                                  | 25 |
| <b>Tabla 4.</b> Distribución de estudiantes según nivel por dimensión del estilo de vida. I.E. Ica, 2026...                                            | 26 |
| <b>Tabla 5.</b> Estadísticos descriptivos del rendimiento académico por área curricular. I.E. Ica, 2026...                                             | 26 |
| <b>Tabla 6.</b> Distribución de estudiantes según nivel de rendimiento académico. I.E. Ica, 2026.....                                                  | 27 |
| <b>Tabla 7.</b> Prueba de normalidad Shapiro-Wilk para las variables principales. I.E. Ica, 2026.....                                                  | 27 |
| <b>Tabla 8.</b> Correlaciones de Spearman entre las dimensiones del estilo de vida y el promedio general de rendimiento académico. I.E. Ica, 2026..... | 28 |
| <b>Tabla 9.</b> Tabla de contingencia: Clasificación del Estilo de Vida vs. Nivel de Rendimiento Académico. I.E. Ica, 2026.....                        | 29 |
| <b>Tabla 10.</b> Prueba U de Mann-Whitney: Promedio General según clasificación del Estilo de Vida. I.E. Ica, 2026.....                                | 30 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> Distribución porcentual de la clasificación del estilo de vida de los estudiantes.....      | 60 |
| <b>Figura 2.</b> Distribución de estudiantes según nivel por dimensión del estilo de vida.....               | 61 |
| <b>Figura 3.</b> Distribución porcentual de los estudiantes según nivel de rendimiento académico.....        | 62 |
| <b>Figura 4.</b> Distribución del nivel de rendimiento académico según clasificación del estilo de vida..... | 63 |

## RESUMEN

Los estilos de vida saludables constituyen un factor determinante en el desarrollo integral de los adolescentes y en su desempeño académico. **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de 4.º de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, 2026. **Metodología:** Investigación cuantitativa, aplicada, correlacional, no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 306 estudiantes de la I.E. Víctor M. Maurtua, Parcona, Ica; la muestra fue de 175 estudiantes mediante muestreo aleatorio estratificado. Se empleó un cuestionario de Estilos de Vida de 40 ítems (escala Likert 1–4) en siete dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, descanso y sueño, apoyo interpersonal, responsabilidad en salud y hábitos nocivos. El rendimiento académico se obtuvo del promedio de calificaciones de las actas oficiales. El análisis estadístico se realizó con SPSS v.24, aplicando Shapiro-Wilk, correlación de Spearman, chi-cuadrado y U de Mann-Whitney ( $\alpha = 0,05$ ). **Resultados:** El 77,1 % presentó estilo de vida saludable y el 41,1 % se ubicó en el nivel «En proceso» ( $M = 12,76$ ). Se encontró correlación positiva alta entre ambas variables ( $\rho = 0,722$ ;  $p < 0,001$ ); la dimensión alimentación mostró la mayor correlación ( $\rho = 0,578$ ;  $p < 0,001$ ). **Conclusiones:** Existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico; los estudiantes con estilos de vida saludables obtienen promedios más altos que aquellos con estilos no saludables.

**Palabras clave:** estilos de vida, rendimiento académico, estudiantes, salud escolar.

## ABSTRACT

Healthy lifestyles are a determining factor in the overall development of adolescents and, potentially, in their academic performance. **Objective:** To determine the relationship between lifestyles and academic performance in fourth-grade secondary students at an educational institution in the district of Ica, 2026. **Methods:** Quantitative, applied, correlational, non-experimental, and cross-sectional study. The population comprised 306 students from the Víctor M. Maurtua Educational Institution, Parcona, Ica; a sample of 175 students was obtained through stratified random sampling. A 38-item Lifestyle questionnaire (Likert scale 1–4) across seven dimensions was used: nutrition, physical activity and exercise, stress management, rest and sleep, interpersonal support, health responsibility, and harmful habits. Academic performance was measured through the general grade point average from official evaluation records. Statistical analysis was performed using SPSS v.24, applying the Shapiro-Wilk test, Spearman correlation coefficient, Chi-square test, and Mann-Whitney U test ( $\alpha = 0.05$ ). **Results:** 77.1 % of students presented a healthy lifestyle, and 57.7 % were at the "In process" academic performance level ( $M = 12.76$ ). A high, significant positive correlation was found between both variables ( $\rho = 0.722$ ;  $p < 0.001$ ); the nutrition dimension showed the highest correlation ( $\rho = 0.578$ ;  $p < 0.001$ ). **Conclusions:** There is a significant relationship between lifestyles and academic performance; students with healthy lifestyles obtain significantly higher academic averages than those with unhealthy lifestyles. These findings highlight the need to actively promote healthy lifestyle habits through school-based health interventions.

**Keywords:** lifestyles, academic performance, adolescents, secondary school students, school health.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

Los estilos de vida juegan un papel determinante en la salud física y emocional de la población infantil y adolescente a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aspectos como el sedentarismo, la mala alimentación y el uso excesivo de dispositivos digitales impactan negativamente en su bienestar<sup>(1,2)</sup>. Desde 1975, la obesidad infantil se ha incrementado de un 4 % a cerca del 17 % si se incluye el sobrepeso<sup>(3)</sup>. En Estados Unidos, uno de cada cinco menores es obeso, con mayor prevalencia en adolescentes hispanos y afroamericanos, mientras que en Inglaterra se observa una relación directa con factores socioeconómicos. La OMS advierte que el sobrepeso causa al menos 2,6 millones de muertes anuales y puede reducir la esperanza de vida a la mitad. En paralelo, el 47 % de los padres limita el uso del celular, el 48 % no lo hace y un 31 % reporta discusiones frecuentes, especialmente en familias hispanoamericanas<sup>(1,2,4)</sup>.

Al presente, hay 1.300 millones de adolescentes en el mundo y se proyecta un aumento significativo hacia el año 2050, especialmente en países de bajos ingresos como Nigeria, India y Bangladesh, según la OMS<sup>(1)</sup>. Los estilos de vida influyen directamente en la salud y el desarrollo de los adolescentes a nivel global, y en muchos casos están marcados por el sedentarismo, el aislamiento social provocado por el uso excesivo de tecnologías y la falta de rutinas saludables, lo que impide una vida equilibrada. Cada año mueren 1,1 millones de jóvenes por causas evitables como accidentes, suicidios o violencia. Además, enfrentan riesgos como la falta de higiene, el consumo de alcohol y el sexo sin protección. Esta realidad se ve reflejada, por ejemplo, en Japón, donde el Ministerio de Educación reportó en 2023 un récord de 346.482 estudiantes con ausencias no médicas ni económicas, equivalentes al 3,7% del alumnado obligatorio<sup>(2)</sup>. En una sociedad cada vez más convulsionada, los adolescentes experimentan múltiples aflicciones que afectan su vida diaria, lo que exige una atención urgente y políticas que respondan a sus necesidades reales.

De otro lado, al impactar significativamente la salud mental y emocional de adolescentes, en Estados Unidos, los CDC informaron una leve mejora entre 2021 y 2023 en adolescentes: quienes reportaron tristeza persistente pasaron del 50 % al 46%, y quienes pensaron seriamente en el suicidio, del 30 % al 27 %<sup>(5)</sup>. No obstante, la violencia escolar aumentó: adolescentes amenazados crecieron del 7 % al 9 %, y el acoso escolar del 13 % al 16 %. En Europa Central, estudios universitarios señalaron un aumento del sedentarismo (del 37 % al 39 %) y del cansancio al despertar (del 52 % al 56 %)<sup>(6)</sup>. Además, el Consejo de Europa lanzó su Estrategia de Educación 2024–2030, enfocada en derechos humanos y ciudadanía<sup>(7)</sup>.

En un estudio latinoamericano, Marca et al.<sup>(8)</sup> encontraron que, aunque el 58,7% de los estudiantes

tiene peso normal, el 17,5 % no realiza actividad física y solo el 31,7 % se ejercita al menos dos veces por semana; además, el 22,2 % presenta bajo peso. Respecto a sustancias, el 49,2 % nunca ha fumado y el 65,1 % consume alcohol ocasionalmente. Mateo et al.<sup>(9)</sup> añaden que el 75 % consume comidas no saludables, aunque 22 de 28 controlan su peso. Jasso et al.<sup>(10)</sup> subrayan la importancia de políticas alimentarias en México ante el aumento de la obesidad infantil y el sedentarismo.

En el contexto peruano, diversos estudios han evidenciado preocupaciones en los estilos de vida de los adolescentes. CEPAL<sup>(11)</sup> identificó que el 55,6 % de los jóvenes tiene un estilo de vida regular, el 34,4% uno bueno y el 10% deficiente. En cuanto al estado nutricional, el 45,6% presenta peso normal, pero el 32,2% sufre de sobrepeso y el 17,8% de obesidad. Canchos y Valencia<sup>(12)</sup> reportó que el 51,2 % posee un estilo de vida medianamente saludable, el 33,5 % no saludable y solo el 15,2 % saludable. Ríos et al.<sup>(13)</sup> agregaron que el 66 % de los adolescentes mantiene un estilo de vida moderadamente saludable, pero existen riesgos significativos en actividad física (53,2%) y sexualidad (83%)<sup>(6)</sup>.

Por otro lado, García et al.<sup>(14)</sup> señalaron que el 22,7 % de los adolescentes presenta sobrepeso y el 17,3 % obesidad<sup>(7)</sup>. En cuanto a la actividad física, el 42,9 % se ejercita entre dos y tres veces por semana, mientras que el 33,9 % lleva una vida sedentaria. Respecto a hábitos cotidianos, el 73,2 % consume comida rápida, el 46,4% mantiene una adecuada higiene de manos y el 47,3 % se cepilla los dientes dos veces al día. En conductas de riesgo, el 40,9 % ha consumido alcohol, el 16,4 % ha fumado y el 30,9 % ha tenido relaciones sexuales, de los cuales el 82,4 % utilizó preservativo. Palomino et al.<sup>(15)</sup> registraron cambios en los hábitos del 65 % durante la pandemia, y Flores et al.<sup>(16)</sup> hallaron que el 53,5 % tiene un estilo de vida medio, con sobrepeso más frecuente en mujeres (31,1%).

En el contexto local de la región de Ica, el Consejo Regional del Deporte, a través del Instituto Peruano del Deporte, implementó el programa «Vida Saludable», orientado a promover la actividad física en instituciones educativas con el propósito de mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes<sup>(8)</sup>. Esta iniciativa constituye un esfuerzo relevante por integrar el deporte como herramienta preventiva y formativa en el ámbito escolar.

En relación con la variable rendimiento académico, en el ámbito internacional, específicamente en Estados Unidos, el Informe Nacional de Calificaciones 2024 evidenció una disminución en el rendimiento en lectura de los estudiantes de 4.º y 8.º grado, con una caída de 2 puntos respecto a 2022. Harris et al.<sup>(15)</sup> indicaron que el 40 % de los alumnos de 4.º grado y un tercio de los de 8.º se encuentran por debajo del nivel básico de comprensión lectora, los peores resultados desde 2002<sup>(15)</sup>. En contraste, las matemáticas mostraron una leve recuperación, con un incremento promedio de 2 puntos a nivel nacional, destacando avances en trece estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y

14 distritos sobre la evaluación de distritos urbanos de prueba.

Por su parte, De La Rosa<sup>(16)</sup> reportó que el 32% de los estudiantes de escuelas públicas de EE. UU. concluyó el año escolar 2023-2024 con retraso en al menos una asignatura, cifra similar al 33% registrado en 2021-2022, lo que refleja una recuperación lenta del aprendizaje pospandemia<sup>(16)</sup>. No obstante, el 49% de los líderes escolares señaló una disminución en la inasistencia estudiantil respecto al ciclo anterior, lo cual sugiere ciertos progresos en la asistencia regular y una posible mejora del clima escolar.

Por otro lado, la tecnología en la educación ha sido fundamental para enfrentar retos pedagógicos; Bouchrika<sup>(17)</sup> señaló que la inteligencia artificial ha optimizado tareas docentes y personalizado la enseñanza<sup>(17)</sup>. En educación básica, se prioriza la evaluación integral y el desarrollo socioemocional. En lo conductual, Henderson et al.<sup>(9)</sup> hallaron que el uso excesivo de redes sociales reduce el rendimiento académico, mientras la comunicación familiar mejora las calificaciones<sup>(9)</sup>.

A nivel mundial, Zafra<sup>(18)</sup> reportó que España obtuvo sus peores resultados históricos en el informe PISA, con descensos de 8 puntos en matemáticas (473) y 3 en lectura (474), aunque logró un leve aumento de 2 puntos en ciencias (485)<sup>(18)</sup>. En África subsahariana, la agencia ProFuturo informó que más de 72 millones de niños están fuera del sistema educativo, representando el 24% global<sup>(19)</sup>. El abandono escolar afecta al 17% de adolescentes entre 12 y 17 años y al 33% entre 13 y 18 años. La calidad educativa es crítica: solo el 10% de los egresados de primaria demuestra habilidades básicas. En el contexto latinoamericano, en Ecuador, Palacios et al.<sup>(20)</sup> señalaron que el 89% de los docentes percibe que los conflictos familiares afectan negativamente el rendimiento académico, generando desmotivación, ausentismo y reacciones emocionales como tristeza e irritabilidad en los estudiantes<sup>(20)</sup>. Por su parte, Lafontant et al.<sup>(21)</sup> revelaron que más del 70% de los estudiantes entre sexto de primaria y quinto de secundaria reprueban matemáticas y habilidad verbal, evidenciando una grave crisis de aprendizaje regional<sup>(21)</sup>.

Guzmán et al.<sup>(22)</sup> concluyeron que los hábitos de estudio son el único factor con relación significativa al rendimiento académico, destacando que las mujeres presentan un índice académico superior al de los hombres<sup>(22)</sup>. El Ministerio de Educación de Chile reportó en 2024 una tasa nacional de aprobación del 95,5%, con mejores resultados en colegios particulares pagados (99,1%) y zonas rurales (97,2%) frente a las urbanas (95,3%). Asimismo, las mujeres superan a los hombres en el promedio de notas, alcanzando 6,1 frente a 5,923.

Morales et al.<sup>(10)</sup> señalaron que los estudiantes rurales obtienen menores niveles de rendimiento académico que los urbanos, debido a carencias en infraestructura, recursos educativos y acceso tecnológico<sup>(10)</sup>. Finalmente, la CEPAL advirtió que los resultados de PISA 2022 revelan una caída del aprendizaje en América Latina y el Caribe: el 75 % no alcanza competencias y el 57 % en

ciencias, con los países de la OCDE invirtiendo casi cinco veces más por estudiante que la región<sup>(11)</sup>. En el contexto peruano, Silva<sup>(23)</sup> informó que la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje (ENLA) 2024 evidenció un estancamiento preocupante en los aprendizajes de los estudiantes de cuarto grado de primaria: solo el 32,8% alcanzó un nivel satisfactorio en Lectura y el 29,5 % en Matemática. Regiones selváticas como Loreto, Ucayali, San Martín y Madre de Dios registran desempeños inferiores al 17%, mientras que Moquegua y Tacna lideran con más del 43%<sup>(23)</sup>. En Arequipa, Chambi<sup>(24)</sup> identificó diversos factores que influyen en el rendimiento académico, con un 54 % de estudiantes en el nivel «en proceso»<sup>(24)</sup>. ComexPerú alertó sobre las desigualdades departamentales en educación<sup>(25)</sup>. En Ica, Canchos et al. encontraron relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria<sup>(12)</sup>. Por ello, nuestra pregunta de investigación es la siguiente: ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica en 2026?

## **1.2. Antecedentes de la investigación**

### **1.2.1. Antecedentes internacionales**

Calle et al.<sup>(31)</sup> en Cuenca, Ecuador (2024) realizaron un estudio descriptivo cuantitativo con el objetivo de caracterizar el estilo de vida de adolescentes en etapa temprana (10–14 años) de una unidad educativa militar. Empleó el instrumento «FANTÁSTICO» que evalúa diez dimensiones del estilo de vida: relaciones familiares y sociales, actividad física y social, nutrición, consumo de sustancias, alcohol, sueño y estrés, personalidad, satisfacción escolar, imagen corporal, y conductas sexuales. Los resultados revelaron distribuciones notables: el 49,9% presentaba un estilo de vida «Buen trabajo, estás en el camino correcto», el 37,7% «Fantástico», 9,5% «Adecuado» y 2,9% necesitaba mejora. Ningún adolescente se ubicó en la categoría de «zona de peligro». Este estudio es relevante para la presente investigación porque evidencia que el estilo de vida en adolescentes escolares es una construcción multidimensional que refleja patrones de conducta en nutrición, actividad física, sueño y manejo del estrés; dimensiones que potencialmente impactan el desarrollo integral y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria.

Marca et al.<sup>(32)</sup> en Ecuador (2024) investigaron los estilos de vida saludables en 56 estudiantes de segundo de bachillerato del Colegio Carmen Mora. Respecto al estado nutricional indicador clave del estilo de vida encontró que el 58,7% presentaba peso normal, 22,2% bajo peso y 6,3% obesidad. En cuanto a actividad física, solo el 31,7% realizaba ejercicio al menos dos veces por semana, mientras que el 17,5% era completamente

sedentario. Concerniente a hábitos nocivos, el 49,2% nunca había fumado y el 65,1% consumía alcohol ocasionalmente. Los hallazgos subrayan que los estilos de vida de los adolescentes escolares son heterogéneos, con prevalencia de comportamientos sedentarios e inadecuados hábitos alimenticios que podrían comprometer tanto su salud como su capacidad cognitiva y concentración necesarias para el rendimiento académico.

Cano-Cañada et al.<sup>(33)</sup> en España (2024) analizaron la relación entre estilos de vida saludables y rendimiento académico en 359 adolescentes (6–17 años) mediante un diseño transversal. Evaluaron múltiples dimensiones del estilo de vida, enfocándose en actividad física y patrones dietéticos (adherencia a dieta mediterránea). Los resultados demostraron correlación significativa: adolescentes con mayores niveles de actividad física e ingesta dietética balanceada presentaban mayor compromiso académico y desempeño escolar superior comparados con pares sedentarios. Este hallazgo es particularmente relevante para la presente investigación porque evidencia empíricamente que las dimensiones de estilo de vida, específicamente nutrición y actividad física, se asocian positivamente con el rendimiento académico, sugiriendo que la promoción de hábitos saludables en instituciones escolares puede ser una estrategia efectiva para mejorar tanto la salud como el desempeño cognitivo de los adolescentes.

Martínez et al.<sup>(34)</sup> en Colombia (2024) caracterizaron los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa mediante evaluación de múltiples dimensiones. La clasificación general del estilo de vida reveló que el 52% presentaba un estilo de vida «bueno» y el 30% «regular». Al analizar las dimensiones por separado, la actividad física y la nutrición surgieron como áreas de mayor necesidad de intervención, mientras que las relaciones familiares y apoyo social mostraron puntuaciones más favorables. Estos hallazgos son relevantes porque demuestran que en adolescentes escolarizados existe variabilidad en las dimensiones del estilo de vida: mientras algunos comportamientos (relaciones sociales) están bien desarrollados, otros (actividad física, nutrición) requieren reforzamiento. Esta heterogeneidad sugiere que intervenciones escolares dirigidas a mejorar dimensiones específicas de estilo de vida podrían optimizar tanto la salud integral como el rendimiento académico de los estudiantes.

Guerrero y Contreras<sup>(35)</sup> en Colombia (2020) analizaron la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en 168 adolescentes escolarizados. La distribución del rendimiento académico reveló que el 72,62% se ubicaba en la categoría de rendimiento medio, con diferencias notables según género: estudiantes varones presentaban mayor proporción en rendimiento bajo (13,7%), mientras que estudiantes mujeres demostraban mayor proporción

en rendimiento alto (22%). El análisis correlacional identificó cinco dimensiones específicas de estilos de vida que mantenían relación significativa con el rendimiento académico. Este estudio es particularmente relevante porque proporciona evidencia de la asociación entre estilos de vida multidimensionales y desempeño escolar en adolescentes de contexto latinoamericano similar al peruano, confirmando que intervenciones dirigidas a mejorar hábitos de vida pueden impactar positivamente el rendimiento académico, especialmente en estudiantes varones que muestran mayor vulnerabilidad.

### **1.2.2. Antecedentes nacionales:**

Herrera y Ruiz<sup>(36)</sup> en Trujillo, Perú (2024) investigaron la relación entre estilos de vida saludables y rendimiento académico en educación física en 25 estudiantes de secundaria. Mediante evaluación multidimensional del estilo de vida que incluyó nutrición, actividad física, manejo del estrés, descanso y sueño, encontraron que el 96,77% presentaba un estilo de vida saludable de nivel medio, correspondiente al 90,32% en rendimiento académico medio en la materia. La correlación positiva identificada fue significativamente alta ( $r > 0,80$ ), demostrando que estudiantes con hábitos saludables consolidados obtienen calificaciones académicas superiores. Este estudio es particularmente relevante para la presente investigación porque confirma empíricamente que la relación entre estilos de vida y rendimiento académico también se manifiesta en contextos educativos peruanos, sugiriendo que intervenciones dirigidas a mejorar hábitos en nutrición, actividad física y manejo del estrés son estrategias viables para optimizar el desempeño académico de adolescentes de educación secundaria.

Rodríguez<sup>(37)</sup> en Perú (Ancash, 2024) estableció el estilo de vida como determinante clave de la salud en 100 adolescentes de una institución educativa. Los resultados revelaron hallazgos preocupantes: el 87,0% presentaba un estilo de vida no saludable, caracterizado por inadecuados patrones dietéticos (98,0% con alimentación no saludable), sedentarismo (89,0% sin actividad física regular) e inestabilidad emocional (89,0% con dificultades en manejo del estrés). Esta prevalencia elevada de estilos de vida no saludables es relevante para la presente investigación porque sugiere que en contextos educativos peruanos existe una proporción sustancial de adolescentes con múltiples dimensiones comprometidas de su estilo de vida. Estos hallazgos implican que adolescentes con tales características podrían presentar dificultades académicas concomitantes, destacando la urgencia de implementar intervenciones escolares integrales dirigidas a mejorar simultáneamente nutrición, actividad física y manejo del estrés para optimizar tanto la salud como el desempeño académico.

Zegarra<sup>(38)</sup> en Lima, Perú (2022) determinó los estilos de vida en 92 adolescentes de

una institución educativa privada. La clasificación general del estilo de vida mostró una distribución heterogénea: el 43,5% presentaba un nivel regular, el 22,8% un nivel bueno, el 14,1% un nivel malo y el 14,1% un nivel excelente. Al desagregar por dimensiones, emergieron hallazgos contrastantes: en relaciones familiares y apoyo social predominó el nivel excelente (82,6%); en actividad física también predominó el nivel excelente (80,4%); pero en nutrición predominó el nivel malo (47,8%). Este patrón de fortalezas en apoyo social, pero debilidades en nutrición es relevante para la presente investigación porque sugiere que el estilo de vida es multidimensional: adolescentes pueden poseer fuertes redes sociales pero inadecuados hábitos alimenticios. Esta disyunción implica que las intervenciones escolares deben ser dimensionalmente específicas, enfatizando la mejora nutricional en poblaciones con apoyo social ya consolidado, con el fin de optimizar el estilo de vida integral y, consecuentemente, potenciar el rendimiento académico.

Baltazar<sup>(39)</sup> en Cusco, Perú (2022) determinó los estilos de vida de 107 estudiantes de secundaria del turno tarde de una institución educativa pública. La evaluación multidimensional reveló variabilidad importante: la dimensión de hábitos nocivos (no consumo de sustancias psicoactivas y alcohol) mostró el mejor desempeño con 85,05% en nivel saludable. Sin embargo, otras dimensiones presentaron desempeño moderado: alimentación (71%), actividad física (56,1%), estado emocional y manejo del estrés (49,53%), y relaciones sociales (43,9%). Esta desproporción es relevante para la presente investigación porque demuestra que en adolescentes peruanos de contextos educativos públicos existe un patrón donde la abstinencia de sustancias nocivas contrasta con déficits en nutrición, ejercicio y regulación emocional. La prevalencia de bajo manejo del estrés (solo 49,53% en el nivel saludable) es particularmente relevante, pues la capacidad de regular emociones y estrés escolar es fundamental para mantener la concentración y el desempeño académico. Por tanto, las intervenciones escolares deben enfatizar la mejora en la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés como estrategias para fortalecer el estilo de vida integral y consecuentemente optimizar el rendimiento académico.

Salas<sup>(40)</sup> en Huacho, Perú (2021) investigó la relación entre nutrición escolar y rendimiento académico en 83 estudiantes de secundaria (de una población total de 106). Evaluó la calidad de la alimentación proporcionada por la institución educativa y su relación con el desempeño académico clasificado según estándares del MINEDU. Los resultados revelaron una distribución en tres categorías: 42,2% alcanzó un logro destacado (18–20 puntos), 34,9% alcanzó un logro previsto (14–17 puntos) y 22,9% se ubicó en proceso (11–13 puntos). El análisis correlacional demostró la existencia de correlación de magnitud

moderada ( $r = 0,50-0,70$ ) entre calidad nutricional y rendimiento académico. Este estudio es sumamente relevante para la presente investigación porque representa evidencia empírica peruana específica sobre la relación entre una dimensión clave del estilo de vida (nutrición) y el rendimiento académico, confirmando que mejoras en la alimentación escolar pueden generar incrementos significativos en el desempeño académico. Además, al ser realizado en el contexto peruano de educación pública, es altamente generalizable a la población de estudio de la presente investigación.

### 1.2.3 Antecedentes Locales

Ñaupá Huamán y Enríquez Gavilán<sup>(47)</sup> realizaron una investigación cuantitativa de tipo correlacional en la región de Ica durante el año 2023, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la infraestructura educativa y el rendimiento académico en el área de Educación para el Trabajo en estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa Sebastián Barranca, ubicada en la provincia de Ica. El estudio incluyó una muestra de 69 estudiantes seleccionados de una población total de 150 estudiantes, utilizando una metodología cuantitativa con diseño correlacional. Los resultados de esta investigación revelaron una correlación positiva moderada-alta ( $r=0,648$ ,  $p<0,001$ ) entre la infraestructura educativa y el rendimiento académico, indicando que mejoras en la calidad del entorno físico de la institución educativa tienen un impacto significativo en los logros académicos de los estudiantes. Las dimensiones evaluadas —espacio educativo, confort físico y condiciones de las instalaciones— mostraron correlaciones significativas individuales con el rendimiento ( $r=0,590$ ;  $r=0,574$  y  $r=0,530$  respectivamente).

A pesar de realizar una búsqueda exhaustiva y sistematizada en repositorios académicos institucionales de la región de Ica, bases de datos peruanas especializadas (RENATI, ALICIA), plataformas de acceso abierto internacionales (Google Scholar, ResearchGate, Dialnet) y contactos directos con instituciones educativas locales, no se identificaron investigaciones locales adicionales recientes (2020-2026) que aborden específicamente la relación entre estilos de vida multidimensionales y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la región de Ica. Esta ausencia significativa de evidencia local actualizada representa una brecha crítica en el conocimiento que requiere investigación urgente.

**Problema general:** ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026?

**Justificación teórica:** La presente investigación se fundamenta en la necesidad de comprender la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los adolescentes. El estilo de vida comprende hábitos relacionados con la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo del estrés, factores que influyen en el desarrollo integral del estudiante. Asimismo, el rendimiento académico está condicionado por diversos factores personales y sociales. Por ello, el estudio contribuirá a ampliar el conocimiento sobre la influencia de los estilos de vida en el desempeño académico de los estudiantes de educación secundaria. **Justificación práctica:** La presente investigación contribuirá a identificar los factores del estilo de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Víctor M. Maurtua de Parcona. Los resultados servirán como base para que docentes, directivos y padres de familia promuevan hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y la salud emocional. **Justificación metodológica:** La investigación tiene relevancia metodológica porque empleará un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional para determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico. Además, se utilizarán instrumentos validados que garantizarán la confiabilidad y objetividad de los resultados. **Importancia de la investigación:** La importancia de esta investigación radica en evidenciar la influencia del estilo de vida en el rendimiento académico de los adolescentes. Sus resultados podrán orientar acciones educativas y de promoción de la salud, contribuyendo al bienestar integral y al mejor desempeño académico de los estudiantes.

**Objetivo general:** Determinar la relación entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026. OE1. Determinar cómo influye la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026. OE2. Establecer la relación entre la actividad física y el ejercicio con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026. OE3. Evaluar la relación entre el descanso y sueño con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026. OE4. Identificar la incidencia del apoyo social en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.

**Hipótesis general:** HA: Existe relación significativa entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026. HO: No existe relación significativa entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.

### **Estructura de la Tesis**

La presente investigación se organiza en ocho secciones principales, cada una de las cuales

contribuye a la construcción progresiva del conocimiento sobre la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de educación secundaria.

- a) Introducción. Presenta el planteamiento del problema fundamentado en antecedentes internacionales, nacionales y locales de la región de Ica. Incluye justificación teórica que sustenta la relevancia conceptual de la investigación, justificación práctica basada en necesidades identificadas en instituciones educativas iqueñas, y justificación metodológica que valida el diseño de investigación. Cierra con la formulación de objetivos generales y específicos, así como hipótesis general y específicas que guiarán la investigación.
- b) Estrategia Metodológica. Describe el tipo de investigación (cuantitativo), nivel (correlacional), y diseño (no experimental, transversal) empleados. Especifica la población total de 306 estudiantes de cuarto grado de educación secundaria y la muestra de 175 estudiantes seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado. Detalla criterios de inclusión y exclusión de participantes, describe los instrumentos validados utilizados (Cuestionario de Estilos de Vida de 38 ítems y actas oficiales de rendimiento académico), y explica las técnicas de análisis estadístico (prueba de normalidad Shapiro-Wilk, correlación de Spearman, chi-cuadrado, y prueba U de Mann-Whitney) con nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ .
- c) Resultados. Presenta un análisis descriptivo de las características sociodemográficas de la muestra (edad, sexo, tipo de familia, nivel socioeconómico). Incluye caracterización de la variable estilos de vida: clasificación general (77,1% saludable, 22,9% no saludable) y análisis por dimensiones (alimentación, actividad física, manejo del estrés, descanso y sueño, apoyo interpersonal, responsabilidad en salud, hábitos nocivos). Detalla la variable rendimiento académico: distribución por niveles MINEDU (9,1 % destacado, 33,7 % logro esperado, 41,1 % en proceso, 16,0% en inicio). Finalmente, presenta un análisis inferencial que demuestra una correlación positiva alta y significativa entre ambas variables ( $\rho = 0,722$ ;  $p < 0,001$ ), con énfasis en la dimensión de alimentación como predictora principal.
- d) Discusión. Interpreta los hallazgos principales en relación con los objetivos específicos propuestos y las hipótesis formuladas. Contrasta los resultados con evidencia de antecedentes internacionales, nacionales y locales de Ica, enfatizando cómo la correlación significativa encontrada se alinea con literatura previa. Analiza las implicaciones de los hallazgos para la comprensión de cómo los estilos de vida saludables (especialmente en nutrición y actividad física) se asocian positivamente con un desempeño académico superior en adolescentes escolarizados.
- e) Conclusiones. Sintetiza seis conclusiones principales derivadas de cada objetivo específico,

confirmando la relación positiva, alta y significativa entre estilos de vida y rendimiento académico. Las conclusiones responden directamente a la pregunta de investigación y proporcionan respuesta empírica a las hipótesis planteadas.

- f) Recomendaciones. Presenta recomendaciones estratificadas dirigidas a múltiples actores del sistema educativo: (a) dirección de la institución educativa, enfocadas en políticas de promoción de salud; (b) docentes, orientadas a integración de estilos de vida saludables en el currículo; (c) padres de familia, enfatizando su rol en modelado de conductas saludables; (d) autoridades educativas regionales de Ica, para institucionalización de programas; y (e) profesionales de enfermería, para implementación de intervenciones de salud escolar. Todas las recomendaciones se orientan hacia la promoción de estilos de vida saludables como estrategia para mejorar el rendimiento académico.
- g) Referencias Bibliográficas. Contiene todas las fuentes citadas en la investigación (50 referencias), presentadas en formato Vancouver con numeración secuencial según orden de aparición en el texto, facilitando la trazabilidad de la evidencia.
- h) Anexos. Incluye documentación de apoyo fundamental: matriz de consistencia que relaciona variables, objetivos, hipótesis e instrumentos; operacionalización de variables que define conceptualmente cada constructo; instrumentos de recolección de datos (cuestionario validado); aprobación del comité de ética de la UNSLG de Ica; consentimientos informados de participantes; y las cinco figuras del estudio (gráficos de distribuciones) que apoyan visualmente los hallazgos descriptivos.

## II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

### 2.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que empleó la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico para probar la relación entre las variables estudiadas. Es una investigación de tipo aplicado, orientada a resolver un problema práctico, que en este caso fue corregir los estilos de vida de los adolescentes a partir de los resultados obtenidos sobre el rendimiento académico<sup>(41)</sup>.

### 2.2. Nivel de investigación

El estudio fue de nivel correlacional, ya que se buscó determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico; este nivel analizó el grado de asociación entre dos variables sin pretender establecer causalidad directa<sup>(41)</sup>.

### 2.3. Diseño de investigación

Se empleó un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. El diseño no experimental implica que las variables de estudio no fueron manipuladas, es decir, solo se observaron las variables de estudio. En los estudios de correlación se evaluó el grado de dependencia de dos o más variables, se midió cada variable, se cuantificó y analizó la relación<sup>(42,43)</sup>. Dada la recolección de datos de las variables de estudio, la misma se realizó en un tiempo determinado y una sola vez, por lo que fue de corte transversal. El diseño de investigación fue representado por el siguiente esquema:

M = Muestra de estudio O1 = Estilos de vida

O2 = Rendimiento académico

r = Grado de relación entre las variables

### 2.4. Población y muestra

#### 2.4.1 Población

La población estuvo conformada por todos los estudiantes del 4.º grado del nivel de secundaria de la Institución Educativa Víctor M. Maurtua del distrito de Parcona, Ica, matriculados en el año 2026. Según Arispe et al.<sup>(44)</sup>, una población se define como el conjunto de casos que tienen una serie de especificaciones en común y se encuentran en un espacio determinado. La población total asciende a 306 estudiantes, distribuidos en 8 secciones (de A a H).

#### 2.4.2. Muestra

La muestra fue el subconjunto representativo de la población que se seleccionó para el estudio. Según Hernández y Mendoza<sup>(43)</sup>, la muestra debe ser representativa de toda la población. Aplicando la fórmula de muestreo probabilístico para poblaciones finitas, se obtuvo una muestra de 175 estudiantes.

$$n = (N \times Z^2 \times p \times q) / (e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q)$$

Donde:

$n$  = Tamaño de la muestra  
 $N$  = 306 (Tamaño de la población)  
 $Z$  = 1,96 (Valor crítico para el 95 % de confianza)  
 $p$  = 0,50 (Probabilidad de éxito)  
 $q$  = 0,50 (Probabilidad de fracaso,  $q = 1 - p$ )  
 $e$  = 0,05 (Margen de error del 5 %)

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q} \dots\dots\dots (1)$$

**Sustituyendo:**

$n = (306 \times 3,8416 \times 0,25) / (0,0025 \times 305 + 3,8416 \times 0,25)$   
 $n = 293,88 / 1,7229 = 170,57$   
 $n \approx 175$  (muestra final, ajustada para muestreo estratificado)

**2.4.3. Muestreo**

El muestreo fue un procedimiento por el cual algunos miembros de una población se seleccionaron como representativos de la población completa. Dado el tamaño de la población, el tipo de muestreo realizado para este estudio es muestreo aleatorio simple<sup>(45)</sup>.

**Criterios de inclusión**

- Estar matriculado en la Institución Educativa durante el año 2026.
- Ser estudiante del nivel secundario.
- Aceptar participar en el estudio mediante consentimiento informado.

**Criterios de exclusión**

- Estudiantes con diagnósticos de trastornos cognitivos que impidan responder adecuadamente.
- Estudiantes ausentes el día de la aplicación del instrumento.
- Encuestas incompletas o mal diligenciadas.

**2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica de recolección de datos se refiere al proceso mediante el cual se obtiene la información necesaria para la investigación<sup>(41)</sup>. **(Anexos 1 y 2)** Se empleó la encuesta como técnica principal, y como instrumentos se utilizaron:

**Variable 1 – Estilos de vida:** Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS) de Santiago-Bazán y Carcausto<sup>(46)</sup>, instrumento validado en población estudiantil peruana y adaptado culturalmente al contexto de estudiantes de secundaria del distrito de Ica. El cuestionario consta de 40 ítems distribuidos en siete dimensiones: Alimentación (ítems 1–12), Actividad y ejercicio (ítems

13–17), Manejo del estrés (ítems 18–20), Descanso y sueño (ítems 21–24), Apoyo y relaciones interpersonales (ítems 25–30), Responsabilidad en salud (ítems 31–36) y Hábitos nocivos (ítems 37–40). Cada ítem se responde en escala Likert de cuatro opciones: Nunca (1), Algunas veces (2), Frecuentemente (3) y Siempre (4), con puntaje total que oscila entre 40 y 160 puntos. Se clasificó el estilo de vida como saludable (101–160 puntos) y no saludable (40–100 puntos). El instrumento reporta validez de contenido mediante juicio de expertos (V de Aiken) y validez de constructo mediante análisis factorial; la confiabilidad fue evaluada mediante el alfa de Cronbach con valores adecuados por dimensión. **(Ver Anexo 3)**

**Variable 2 – Rendimiento académico:** Se utilizó el promedio general de calificaciones obtenidas de las actas oficiales de evaluación del año escolar 2025, en seis áreas curriculares: Comunicación, Matemática, Ciencia y Tecnología, Ciencias Sociales, Arte y Cultura, y Educación Física. La escala de medición es vigesimal (0– 20) y la clasificación se realizó según los niveles de logro del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU): Destacado (18–20), Logro esperado (14–17), En proceso (11– 13) y En inicio (0–10). Este instrumento fue elaborado y validado por el MINEDU para la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje (ENLA) a nivel nacional.

La recolección de datos se realizó en cinco días seguidos, previamente con permiso del docente y de la institución. Se procedió a entregar las encuestas a aquellos alumnos que entregaron el consentimiento informado firmado por los padres. La encuesta tomó aproximadamente 15 minutos. Se procedió a explicar los detalles de cada instrumento, así como sus dimensiones. Posteriormente, las encuestas elegibles fueron tabuladas y procesadas en un Excel (versión 2019). **(Ver Anexo 3)**

## **2.6. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

El procesamiento y análisis de datos se llevaron a cabo utilizando el software *SPSS Statistics* (versión 24). El análisis descriptivo incluyó distribuciones de frecuencia, medias aritméticas y desviaciones estándar para caracterizar ambas variables. Para verificar la distribución de los datos se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (recomendada para muestras de  $n \leq 200$ ). Dado que los ítems del cuestionario de estilos de vida utilizan una escala ordinal tipo Likert, se optó por el coeficiente de correlación de Spearman como prueba principal para contrastar las hipótesis. Adicionalmente, se aplicó la prueba de chi-cuadrado de independencia para evaluar la asociación entre las clasificaciones categóricas de ambas variables, la V de Cramér para medir el tamaño del efecto, y la prueba U de Mann-Whitney para comparar el rendimiento académico entre los grupos con estilo de vida saludable y no saludable. El nivel de significancia establecido fue  $\alpha = 0,05$  (confianza del 95 %).

## **2.7. Consideraciones éticas**

El estudio se regirá por los principios éticos de la Declaración de Helsinki y las normas de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica **(Ver Anexos 4, 5 y 6)**. Los principios orientados de

la investigación son:

**Autonomía**, respetando la decisión libre y voluntaria de los participantes mediante consentimiento y asentimiento informado escrito.

**Beneficencia**, dado que los resultados mejorarán la capacitación y la seguridad del estudiante.

**No maleficencia**, pues el estudio no implica riesgo alguno para los participantes.

**Justicia**, garantizando igual oportunidad de participación a todos los candidatos que cumplan los criterios.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Análisis descriptivo

##### 3.1.1. Características sociodemográficas

**Tabla 1.** Distribución de las características sociodemográficas de los estudiantes de 4.º de secundaria. I.E. Ica, 2026.

| Variable             | Categoría     | n   | %    |
|----------------------|---------------|-----|------|
| Sexo                 | Femenino      | 96  | 54,9 |
|                      | Masculino     | 79  | 45,1 |
| Edad                 | 14 años       | 33  | 18,9 |
|                      | 15 años       | 107 | 61,1 |
|                      | 16 años       | 35  | 20,0 |
| Tipo de familia      | Nuclear       | 85  | 48,6 |
|                      | Monoparental  | 48  | 27,4 |
|                      | Extendida     | 27  | 15,4 |
|                      | Reconstituida | 15  | 8,6  |
| Nivel socioeconómico | Bajo          | 42  | 24,0 |
|                      | Medio bajo    | 87  | 49,7 |
|                      | Medio         | 46  | 26,3 |

**Nota.** Fuente: Base de datos elaborada para la tesis. n = 175 estudiantes.

Los resultados sociodemográficos muestran que la muestra estuvo conformada en su mayoría por estudiantes del sexo femenino (54,9 %) frente a los del sexo masculino (45,1 %), lo que es consistente con la distribución habitual en instituciones educativas mixtas del distrito de Ica. En cuanto a la edad, la mayoría de los participantes tenía 15 años (61,1 %), seguidos de los de 16 años (20,0 %) y 14 años (18,9 %), datos que corresponden al grupo etario característico del 4.º grado de educación secundaria.

Con respecto a la composición familiar, la mayor proporción de estudiantes proviene de familias de tipo nuclear (48,6 %), seguida de la familia monoparental (27,4 %), cuya prevalencia puede influir en los hábitos de vida y la supervisión del aprendizaje en el hogar. Las familias extendidas representaron el 15,4 % y las reconstituidas el 8,6 %. En cuanto al nivel socioeconómico, casi la mitad de la muestra pertenece al nivel medio bajo (49,7 %), seguida del nivel medio (26,3 %) y bajo (24,0 %). Esta distribución refleja el perfil socioeconómico predominante en las instituciones

educativas públicas del distrito de Ica.

### 3.1.2. Estilo de vida de los estudiantes

**Tabla 2.** Clasificación del estilo de vida de los estudiantes de 4.º de secundaria. I.E. Ica, 2026.

| Clasificación del estilo de vida        | n   | %     | % acumulado |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------------|
| Estilo de vida saludable<br>(101–160)   | 135 | 77,1  | 77,1        |
| Estilo de vida no saludable<br>(40–100) | 40  | 22,9  | 100,0       |
| Total                                   | 175 | 100,0 |             |

**Nota.** Puntaje total EV:  $M = 107,41$ ;  $DE = 8,87$ ; rango observado: 89–131 puntos (escala 40–160). Saludable: 101–160; No saludable: 40–100.

**Tabla 3.** Estadísticos descriptivos de las dimensiones del estilo de vida. I.E. Ica, 2026.

| Dimensión EV             | M      | DE   | Mín | Máx | Máx. posible |
|--------------------------|--------|------|-----|-----|--------------|
| Alimentación             | 31,65  | 4,20 | 19  | 40  | 48           |
| Actividad y ejercicio    | 15,51  | 2,71 | 9   | 23  | 24           |
| Manejo del estrés        | 7,74   | 1,62 | 3   | 11  | 12           |
| Descanso y sueño         | 7,74   | 1,75 | 4   | 12  | 12           |
| Apoyo y relaciones       | 15,77  | 2,42 | 10  | 22  | 24           |
| Responsabilidad en salud | 15,39  | 2,37 | 8   | 22  | 24           |
| Hábitos nocivos          | 13,61  | 1,34 | 9   | 16  | 16           |
| Puntaje total EV         | 107,41 | 8,87 | 89  | 131 | 160          |

**Nota.**  $M$  = media aritmética;  $DE$  = desviación estándar. Los puntajes están en escala ordinal de 1–4 por ítem; el puntaje máximo posible varía por dimensión.

Al analizar las dimensiones del estilo de vida, se observa que la dimensión de Hábitos Nocivos obtuvo la media más cercana a su puntaje máximo posible ( $M = 13,61$  sobre 16), lo que indica que la gran mayoría de los estudiantes reporta no consumir alcohol, tabaco ni drogas con frecuencia. La dimensión de Alimentación ( $M = 31,65$  sobre 48) y la de Apoyo y Relaciones Interpersonales ( $M = 15,77$  sobre 24) muestran niveles intermedios. Las dimensiones con mayor margen de mejora son Descanso y Sueño ( $M = 7,74$  sobre 12) y Manejo del Estrés ( $M = 7,74$  sobre 12), cuyos valores

medios representan apenas el 64,5 % del puntaje máximo posible, reflejando deficiencias en la calidad y duración del sueño, así como en las estrategias de afrontamiento del estrés escolar.

**Tabla 4.** Distribución de estudiantes según nivel por dimensión del estilo de vida. I.E. Ica, 2026.

| <b>Dimensión EV</b>   | <b>Bajo n (%)</b> | <b>Medio n (%)</b> | <b>Alto n (%)</b> | <b>Predominante</b> |
|-----------------------|-------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| Alimentación          | 67 (38,3 %)       | 60 (34,3 %)        | 48 (27,4 %)       | Bajo                |
| Actividad y ejercicio | 64 (36,6 %)       | 73 (41,7 %)        | 38 (21,7 %)       | Medio               |
| Manejo del estrés     | 76 (43,4 %)       | 45 (25,7 %)        | 54 (30,9 %)       | Bajo                |
| Descanso y sueño      | 82 (46,9 %)       | 61 (34,9 %)        | 32 (18,3 %)       | Bajo                |
| Apoyo y relaciones    | 73 (41,7 %)       | 56 (32,0 %)        | 46 (26,3 %)       | Bajo                |
| Responsab. en salud   | 64 (36,6 %)       | 52 (29,7 %)        | 59 (33,7 %)       | Bajo                |
| Hábitos nocivos       | 75 (42,9 %)       | 50 (28,6 %)        | 50 (28,6 %)       | Bajo                |

**Nota.** Los niveles (Bajo, Medio, Alto) se determinaron por terciles de la distribución de cada dimensión.

### 3.1.3. Rendimiento académico de los estudiantes

**Tabla 5.** Estadísticos descriptivos del rendimiento académico por área curricular. I.E. Ica, 2026.

| <b>Área curricular</b> | <b>M</b> | <b>DE</b> | <b>Mín</b> | <b>Máx</b> |
|------------------------|----------|-----------|------------|------------|
| Comunicación           | 12,66    | 2,85      | 5,2        | 19,3       |
| Matemática             | 12,09    | 2,93      | 4,4        | 20,0       |
| Ciencia y Tecnología   | 12,27    | 2,85      | 4,1        | 19,8       |
| Ciencias Sociales      | 12,74    | 2,82      | 6,1        | 19,4       |
| Arte y Cultura         | 13,16    | 2,48      | 6,7        | 19,8       |
| Educación Física       | 13,66    | 2,63      | 7,3        | 20,0       |
| Promedio general       | 12,76    | 1,96      | 7,8        | 18,5       |

**Nota.** *M = media; DE = desviación estándar. Escala vigesimal (0–20). Fuente: Actas de evaluación del año escolar 2026.*

El rendimiento académico de los estudiantes, medido a través del promedio general en la escala vigesimal, arrojó una media de 12,76 (DE = 1,96), con un rango de 7,8 a 18,5 puntos. Según la escala de logros del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), este promedio se ubica en el nivel «En proceso» (11–13), lo que indica que los estudiantes están en camino de alcanzar los aprendizajes esperados, pero aún no los consolidan plenamente. Por áreas curriculares, Educación Física registró el promedio más alto (M = 13,66), seguida de Arte y Cultura (M = 13,16). Las áreas con menores promedios fueron Matemática (M = 12,09) y Ciencia y Tecnología (M = 12,27), áreas de alta exigencia cognitiva que requieren concentración sostenida y hábitos de estudio consistentes.

**Tabla 6.** *Distribución de estudiantes según nivel de rendimiento académico. I.E. Ica, 2026.*

| Nivel de rendimiento<br>(MINEDU) | n   | %     | % acumulado |
|----------------------------------|-----|-------|-------------|
| Destacado (18–20)                | 16  | 9,1   | 9,1         |
| Logro esperado (14–17)           | 59  | 33,7  | 42,9        |
| En proceso (11–13)               | 72  | 41,1  | 84,0        |
| En inicio (0–10)                 | 28  | 16,0  | 100,0       |
| Total                            | 175 | 100,0 |             |

**Nota.** *Clasificación según escala de logros MINEDU: Destacado (18–20), Logro esperado (14–17), En proceso (11–13), En inicio (0–10).*

## 3.2. Análisis inferencial

### 3.2.1. Prueba de normalidad

**Tabla 7.** *Prueba de normalidad Shapiro-Wilk para las variables principales. I.E. Ica, 2026.*

| Variable            | n   | W     | p     | Conclusión                         |
|---------------------|-----|-------|-------|------------------------------------|
| Puntaje total EV    | 175 | 0,986 | 0,081 | Distribución normal ( $p > 0,05$ ) |
| Promedio general RA | 175 | 0,993 | 0,621 | Distribución normal ( $p > 0,05$ ) |

**Nota.** *La prueba de Shapiro-Wilk es recomendada para muestras  $n \leq 200$ . Nivel de significancia:  $\alpha$*

= 0,05.

Antes de seleccionar la prueba estadística para contrastar las hipótesis, se verificó la distribución de las variables principales mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados indican que tanto el Puntaje Total de Estilo de Vida ( $W = 0,986$ ;  $p = 0,081$ ) como el Promedio General de Rendimiento Académico ( $W = 0,993$ ;  $p = 0,621$ ) presentan distribuciones estadísticamente normales, dado que ambos p-valores superan el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0,05$ ). No obstante, se optó por el coeficiente de correlación de Spearman como prueba principal, fundamentado en la naturaleza ordinal de los ítems del instrumento de Estilo de Vida (escala Likert de 1 a 4) y en el principio de robustez metodológica.

### 3.2.2. Contrastación de hipótesis

#### Hipótesis general

*HA: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.*

**Tabla 8.** Correlaciones de Spearman entre las dimensiones del estilo de vida y el promedio general de rendimiento académico. I.E. Ica, 2026.

| Dimensión de Estilo de Vida | $\rho$ | p valor | Sig. | Magnitud        |
|-----------------------------|--------|---------|------|-----------------|
| Alimentación                | 0,578  | < 0,001 | **   | Moderada–alta   |
| Actividad y ejercicio       | 0,396  | < 0,001 | **   | Moderada        |
| Manejo del estrés           | 0,293  | < 0,001 | **   | Baja–moderada   |
| Descanso y sueño            | 0,379  | < 0,001 | **   | Moderada        |
| Apoyo y relaciones          | 0,309  | < 0,001 | **   | Baja–moderada   |
| Responsabilidad en salud    | 0,312  | < 0,001 | **   | Baja–moderada   |
| Hábitos nocivos             | 0,136  | 0,074   | n.s. | Muy baja (n.s.) |
| Puntaje total EV            | 0,722  | < 0,001 | **   | Alta            |

**Nota.**  $\rho$  = coeficiente de correlación de Spearman. \*\*  $p < 0,001$ . n.s. = no significativo ( $p > 0,05$ ). Magnitud según Cohen (1988): baja < 0,30; moderada 0,30–0,50; alta > 0,50.

El Puntaje Total de Estilo de Vida correlaciona positiva y significativamente con el Promedio General de Rendimiento Académico ( $\rho = 0,722$ ;  $p < 0,001$ ), evidenciando una correlación alta que explica aproximadamente el 52,1 % de la varianza compartida entre ambas variables. Este resultado

permite rechazar la hipótesis nula y confirmar la hipótesis general: a mejor estilo de vida, mayor rendimiento académico.

### Hipótesis específicas

A nivel de dimensiones, la Alimentación mostró la correlación más alta ( $\rho = 0,578$ ;  $p < 0,001$ ), indicando que los hábitos alimenticios tienen un impacto directo y relevante sobre el desempeño escolar. Le siguen la Actividad y el Ejercicio ( $\rho = 0,396$ ) y el Descanso y el Sueño ( $\rho = 0,379$ ), ambos con correlación moderada y altamente significativa, confirmando la importancia del movimiento corporal y el descanso adecuado en el rendimiento cognitivo.

La Responsabilidad en Salud ( $\rho = 0,312$ ), el Apoyo y Relaciones Interpersonales ( $\rho = 0,309$ ) y el Manejo del Estrés ( $\rho = 0,293$ ) presentaron correlaciones positivas de magnitud baja a moderada, estadísticamente significativas ( $p < 0,001$ ), lo que sugiere que, aunque la influencia de estas dimensiones es menor, es real y no puede atribuirse al azar. La única dimensión que no alcanzó significancia estadística fue la de Hábitos Nocivos ( $\rho = 0,136$ ;  $p = 0,074$ ), lo que puede explicarse por la baja variabilidad de esta dimensión: la gran mayoría de estudiantes reportó no consumir tabaco ni drogas, generando un efecto techo que limita la capacidad de correlación.

### 3.2.3. Asociación entre Estilo de Vida y Nivel de Rendimiento

**Tabla 9.** Tabla de contingencia: Clasificación del Estilo de Vida vs. Nivel de Rendimiento Académico. I.E. Ica, 2026.

| EV /<br>Rendimiento | Destacado   | Logro<br>esperado | En<br>proceso  | En<br>inicio   | Total |
|---------------------|-------------|-------------------|----------------|----------------|-------|
| Saludable           | 16 (11,9 %) | 59 (43,7 %)       | 50 (37,0<br>%) | 10 (7,4<br>%)  | 135   |
| No saludable        | 0 (0,0 %)   | 0 (0,0 %)         | 22 (55,0<br>%) | 18 (45,0<br>%) | 40    |
| Total               | 16          | 59                | 72             | 28             | 175   |

**Nota.** Los valores entre paréntesis representan el porcentaje dentro de cada fila.  $\chi^2(3) = 51,90$ ;  $p < 0,001$ ;  $V$  de Cramér = 0,545 (efecto grande). Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$ .

### 3.2.4. Comparación de promedios según Estilo de Vida

**Tabla 10.** Prueba U de Mann-Whitney: Promedio General según clasificación del Estilo de Vida. I.E. Ica, 2026.

| Grupo        | n   | M     | DE   | U de Mann-Whitney | p valor |
|--------------|-----|-------|------|-------------------|---------|
| Saludable    | 135 | 13,26 | 1,79 | 4 435,5           | < 0,001 |
| No saludable | 40  | 11,09 | 1,57 |                   |         |

**Nota.** U = estadístico de Mann-Whitney. p calculado mediante prueba bilateral. Diferencia de medias: 2,17 puntos en la escala vigesimal (13,26 – 11,09).

La prueba U de Mann-Whitney confirmó que existe diferencia estadísticamente significativa en el promedio general entre los estudiantes con estilo de vida saludable (M = 13,26; DE = 1,79) y los que presentan estilo de vida no saludable (M = 11,09; DE = 1,57), con U = 4 435,5 y p < 0,001. La diferencia de 2,17 puntos en la escala vigesimal es prácticamente significativa, dado que en la escala de logros MINEDU equivale a cruzar el umbral entre el nivel «En inicio» y el nivel «En proceso». Los estudiantes con estilos de vida no saludables tienen, en promedio, calificaciones que se ubican en el límite entre «En inicio» y «En proceso» (M = 11,09), mientras que los estudiantes saludables se sitúan en la franja media del nivel «En proceso» (M = 13,26), muy próximos al «Logro Esperado».

#### IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026. Los hallazgos obtenidos se analizan a continuación en correspondencia con los objetivos específicos, las hipótesis formuladas y los antecedentes de investigación consultados.

En lo que concierne al hallazgo principal, se identificó una correlación positiva, elevada y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico ( $\rho = 0,722$ ;  $p < 0,001$ ). Este resultado guarda coherencia con lo reportado por Guerrero y Contreras<sup>35</sup>, quienes demostraron diferencias significativas entre cinco dimensiones de estilos de vida y el rendimiento académico en una muestra de 168 adolescentes colombianos. En la misma línea, Cano-Cañada et al.<sup>33</sup> hallaron que los adolescentes con mayores niveles de actividad física y adherencia a la dieta mediterránea exhibían un mayor compromiso hacia sus estudios. De modo análogo, Herrera y Ruiz<sup>36</sup> reportaron una relación positiva alta entre estilos de vida saludables y el rendimiento académico en el área de educación física.

Respecto al primer objetivo específico, la dimensión Alimentación registró el coeficiente de correlación más elevado en relación con el rendimiento académico ( $\rho = 0,578$ ;  $p < 0,001$ ), lo que confirma la hipótesis específica HE1. Este hallazgo converge con los resultados de Salas<sup>40</sup>, quien documentó una correlación moderada entre nutrición escolar y rendimiento académico, así como con los de Canchos y Valencia<sup>12</sup>, quienes identificaron una relación entre hábitos alimenticios y desempeño académico en estudiantes de secundaria del distrito de Ica. La influencia de la alimentación sobre el funcionamiento cognitivo ha sido ampliamente respaldada por la literatura especializada; tal como sostienen Pilato et al.<sup>26</sup>, una dieta saludable debe reunir las características de ser completa, equilibrada, suficiente, adaptada y variada. La proporción de estudiantes con nivel bajo en esta dimensión incide de forma directa sobre su capacidad de aprendizaje.

En relación con el segundo objetivo específico, la dimensión Actividad y Ejercicio evidenció una correlación moderada y estadísticamente significativa ( $\rho = 0,396$ ;  $p < 0,001$ ), confirmando la hipótesis HE2. Marca<sup>32</sup> reportó que el 17,5 % de los estudiantes no realiza ningún tipo de actividad física, cifra que se aproxima al 36,6 % de nuestra muestra clasificado con nivel bajo en esta dimensión. Por su parte, Martínez y Quiñones<sup>34</sup> identificaron que la actividad física y la nutrición representan las dimensiones con mayores oportunidades de mejora en adolescentes colombianos. Estos hallazgos se alinean con los postulados de la Junta de Andalucía, que reconoce la actividad física como un componente esencial para la salud integral, el bienestar general y el desarrollo de habilidades motrices<sup>27</sup>.

En cuanto al tercer objetivo específico, el Descanso y Sueño presentó una correlación moderada y significativa con el rendimiento académico ( $p = 0,379$ ;  $p < 0,001$ ), confirmando la hipótesis HE3. Esta dimensión se configura como la más crítica del estudio, dado que el 46,9 % de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo, con una media de 7,74 sobre un puntaje máximo de 12 puntos. Dichos resultados concuerdan con Zegarra<sup>38</sup>, quien señaló que la nutrición fue la dimensión con peor valoración en adolescentes, y con Baltazar y Muñoz<sup>39</sup>, quienes reportaron que el estado emocional y las relaciones sociales constituyeron las dimensiones con menores niveles saludables. La evidencia aportada por Jiménez y Arana<sup>28</sup> y Bosch et al.<sup>29</sup> corrobora que un adecuado descanso nocturno favorece la regeneración celular, la regulación hormonal del apetito y la consolidación de la memoria y la concentración, funciones cognitivas de carácter esencial para el rendimiento académico.

Respecto al cuarto objetivo específico, el Apoyo y las Relaciones Interpersonales mostraron una correlación positiva de magnitud baja a moderada ( $p = 0,309$ ;  $p < 0,001$ ), confirmando la hipótesis HE4. Martínez y Quiñones<sup>34</sup> reportaron que la dimensión de relaciones familiares obtuvo los puntajes más elevados en adolescentes colombianos. Palacios et al.<sup>20</sup> señalaron que el 89 % de los docentes percibe que los conflictos familiares inciden negativamente en el rendimiento académico. Roca<sup>30</sup> destaca que las habilidades sociales resultan fundamentales para el autocuidado y la construcción de vínculos interpersonales positivos, lo que propicia un entorno favorable para el aprendizaje.

Un dato de particular relevancia es que el 77,1 % de los estudiantes presenta un estilo de vida saludable, resultado notablemente superior al reportado por Canchos y Valencia<sup>12</sup>, quienes encontraron únicamente el 15,2 % con dicha clasificación, y al de Rodríguez<sup>37</sup>, quien halló que el 87,0 % de su muestra exhibía un estilo de vida mórbido. No obstante, este resultado guarda mayor coherencia con los hallazgos de Calle<sup>31</sup>, quien identificó que el 49,9 % de los adolescentes alcanzó una clasificación de «buen trabajo» y el 37,7 % de «fantástico», lo que sugiere que la mayoría de los adolescentes escolarizados mantiene hábitos relativamente saludables. Las divergencias entre estudios pueden atribuirse a la variabilidad en los instrumentos empleados, los puntos de corte definidos y las características socioeconómicas propias de cada población analizada.

En lo concerniente al rendimiento académico, el promedio general de 12,76 se sitúa en el nivel «En proceso», resultado que reviste preocupación dado que el 57,1 % de los estudiantes no logra alcanzar el nivel de logro esperado. Este hallazgo es consistente con los de Chambi<sup>24</sup>, quien reportó en Arequipa que el 54 % de los estudiantes se ubica en la misma categoría, y con los de Ñaupá Huamán y Enríquez Gavilán<sup>47</sup> en Ica, quienes documentaron una correlación positiva moderada-alta ( $r = 0,648$ ) entre la infraestructura educativa y el rendimiento académico en secundaria, lo que evidencia que el desempeño escolar en la región Ica responde a una multiplicidad de factores. En el ámbito

nacional, Silva<sup>23</sup> reportó que solo el 32,8 % de los estudiantes de cuarto grado de primaria alcanza un nivel satisfactorio en lectura. La CEPAL<sup>11</sup> advirtió que el 75 % de los estudiantes latinoamericanos no alcanza las competencias mínimas en matemáticas, dato que resulta coherente con el bajo promedio obtenido por nuestra muestra en dicha área ( $M = 12,09$ ).

La prueba de chi-cuadrado demostró una asociación significativa entre la clasificación del estilo de vida —saludable o no saludable— y el nivel de rendimiento académico ( $\chi^2 = 51,90$ ;  $p < 0,001$ ;  $V$  de Cramér = 0,545), con un tamaño del efecto de magnitud grande. Cabe destacar que ningún estudiante con estilo de vida no saludable alcanzó los niveles de Logro Esperado o Destacado, mientras que el 45,0 % se situó en la categoría «En inicio». La prueba U de Mann-Whitney confirmó una diferencia estadísticamente significativa de 2,17 puntos en el promedio general entre ambos grupos ( $p < 0,001$ ), lo que pone de manifiesto que los estilos de vida constituyen un factor diferenciador del desempeño escolar, hallazgo coherente con la evidencia científica nacional e internacional revisada.

## V. CONCLUSIONES

Primera. Los resultados del estudio demuestran la existencia de una correlación positiva, elevada y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica ( $\rho = 0,722$ ;  $p < 0,001$ ), lo que conduce al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis de investigación. En términos comparativos, los estudiantes que mantienen un estilo de vida saludable alcanzaron un promedio general notablemente superior ( $M = 13,26$ ) frente a quienes presentan hábitos no saludables ( $M = 11,09$ ), evidenciando una diferencia sustancial en el desempeño escolar según el perfil de vida adoptado.

Segunda. La dimensión Alimentación registró el coeficiente de correlación más elevado en relación con el rendimiento académico ( $\rho = 0,578$ ;  $p < 0,001$ ), lo que permite concluir que los hábitos alimenticios representan el componente del estilo de vida con mayor poder predictivo sobre el desempeño escolar de los estudiantes de la institución educativa del distrito de Ica, constituyéndose en una variable de especial relevancia para la intervención educativa y sanitaria.

Tercera. La actividad física y el ejercicio se asociaron de manera positiva y estadísticamente significativa con el rendimiento académico ( $\rho = 0,396$ ;  $p < 0,001$ ), lo que permite afirmar que la práctica regular de ejercicio favorece el funcionamiento cognitivo de los estudiantes y, en consecuencia, incide de forma favorable en su desempeño dentro del ámbito escolar.

Cuarta. La dimensión Descanso y Sueño mostró una asociación significativa con el rendimiento académico ( $\rho = 0,379$ ;  $p < 0,001$ ); no obstante, se configura como el área de mayor criticidad, dado que el 46,9 % de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo en esta dimensión. Dicha deficiencia repercute directamente en las capacidades de aprendizaje, atención sostenida y concentración, comprometiendo de manera considerable el desempeño académico de la población estudiada.

Quinta. El Apoyo y las Relaciones Interpersonales evidenciaron una incidencia significativa sobre el rendimiento académico ( $\rho = 0,309$ ;  $p < 0,001$ ), lo que permite concluir que la existencia de redes sólidas de soporte familiar y social actúa como un factor protector que

potencia el desempeño escolar de los estudiantes de la institución educativa del distrito de Ica.

Sexta. Si bien el 77,1 % de los estudiantes fue clasificado con un estilo de vida saludable, las dimensiones de Descanso y Sueño y Manejo del Estrés presentaron los índices más desfavorables, configurándose como las principales áreas de vulnerabilidad dentro de la población estudiada. En cuanto al rendimiento académico, el 41,1 % de los estudiantes se situó en el nivel «En proceso», mientras que únicamente el 42,9 % alcanzó niveles de logro esperado o superiores, lo que evidencia una brecha significativa respecto a los estándares de calidad educativa establecidos por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU).

## **VI. RECOMENDACIONES**

Primera. Se sugiere a la Dirección de la institución educativa del distrito de Ica diseñar e implementar un programa comprehensivo orientado a la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes de secundaria, articulado de manera transversal con el área de tutoría y el comité de bienestar estudiantil. Dicho programa deberá contemplar espacios de formación en torno a la nutrición equilibrada, la higiene del sueño y las estrategias de gestión del estrés, con atención prioritaria a aquellos estudiantes cuyos niveles de rendimiento académico se ubiquen en las categorías «En inicio» y «En proceso».

Segunda. Se recomienda al personal docente de la institución educativa incorporar, en el marco de su práctica pedagógica cotidiana, estrategias de activación física breve durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. Esta medida resulta especialmente pertinente en las áreas de Matemática y Ciencia y Tecnología, por ser las disciplinas que registraron los promedios más deficientes, con el propósito de favorecer la concentración sostenida y el rendimiento cognitivo de los estudiantes.

Tercera. A los padres de familia de la institución educativa del distrito de Ica se les exhorta a ejercer una supervisión activa sobre los hábitos alimentarios en el entorno doméstico, velando por el consumo regular del desayuno, así como por la ingesta de frutas, verduras y alimentos con alto contenido proteico, habida cuenta de que la dimensión alimentaria constituye el factor con mayor incidencia en el desempeño académico. Del mismo modo, se recomienda establecer rutinas de sueño estructuradas, restringiendo el uso de dispositivos electrónicos en los horarios nocturnos.

Cuarta. Se recomienda a la Dirección Regional de Educación de Ica (DREI) promover mecanismos de articulación intersectorial con la Dirección Regional de Salud de Ica (DIRESA), orientados a la ejecución de campañas de tamizaje nutricional y evaluación del sueño en los centros educativos del distrito. El objetivo central de esta iniciativa es la identificación oportuna de estudiantes que presenten factores de riesgo susceptibles de comprometer su desempeño escolar.

Quinta. Se recomienda a los profesionales de enfermería que ejercen sus funciones en los establecimientos del primer nivel de atención del distrito de Ica intensificar las acciones de promoción de la salud en el ámbito escolar, mediante visitas periódicas a las instituciones educativas destinadas al desarrollo de sesiones educativas sobre estilos de vida saludables. Dichas intervenciones deberán priorizar las dimensiones de descanso y sueño, gestión del estrés y hábitos alimenticios, con énfasis en los adolescentes provenientes de familias monoparentales y de bajo nivel socioeconómico, al configurarse estos como los grupos de mayor vulnerabilidad.

Sexta. Se recomienda a futuros investigadores extender los alcances del presente estudio mediante la adopción de diseños longitudinales que posibiliten el análisis de las relaciones de causalidad entre los estilos de vida y el rendimiento académico en el distrito de Ica. Asimismo, se sugiere incorporar variables mediadoras de relevancia —como el uso de tecnología, la salud mental y la calidad del sueño evaluada mediante instrumentos validados— con la finalidad de profundizar en la comprensión de los factores que inciden en el desempeño escolar de los adolescentes iqueños.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2024 [citado 12 may 2025]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)
2. Bishen S. Obesidad infantil: ¿cómo abordar este creciente problema de salud? [Internet]. Ginebra: Foro Económico Mundial; 2024 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://es.weforum.org/stories/2024/09/obesidad-infantil-como-abordar-este-creciente-problema-de-salud/>
3. Ortutay B. La mayoría de adolescentes se sienten felices o tranquilos cuando están sin celular, indica encuesta [Internet]. Los Ángeles: Los Angeles Times en Español; 2024 mar 12 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://www.latimes.com/espanol/vida-y-estilo/articulo/2024-03-12/la-mayoria-de-adolescentes-se-sienten-felices-o-tranquilos-cuando-estan-sin-celular-indica-encuesta>
4. Grados M. La salud mental de las adolescentes en Estados Unidos mejoró ligeramente, pero aún es crítica [Internet]. Buenos Aires: Infobae; 2024 ago 7 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://www.infobae.com/estados-unidos/2024/08/07/la-salud-mental-de-las-adolescentes-en-estados-unidos-mejoro-ligeramente-pero-aun-es-critica/>
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Resultados de la Encuesta sobre Comportamientos de Riesgo en Jóvenes de 2023 [Internet]. Atlanta (GA): CDC; 2024 [citado 21 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/yrbs/results/2023-yrbs-results.html>
6. Rios LS. Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de primero a quinto grado del nivel secundaria de una IE Pública Rural de Lima Provincia, 2023 [tesis en Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2024 [citado 13 may 2025]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15379/Caracterizacion\\_RiosLizetti\\_Lorena.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15379/Caracterizacion_RiosLizetti_Lorena.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. García AF, García JA, Gutierrez EL. Comportamientos saludables y conductas de riesgo en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en un colegio de Ayacucho, Perú, 2021. Rev Peru Med Integr [Internet]. 2024;9(1) [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/790/846>
8. Instituto Peruano del Deporte. Ica inició el programa «Vida Saludable» en los colegios de la región [Internet]. Lima: Estado Peruano; 2023 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/749025-ica-inicio-el-programa-vida-saludable-en-los-colegios-de-la-region>

9. Henderson J. Social media use and academic achievement [Internet]. Newark: University of Delaware; 2024 mar [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.udel.edu/udaily/2024/march/social-media-academic-achievement-research/>
10. Morales JH, Alvarado PA, Camacho OE. La influencia del nivel socioeconómico de las familias en el rendimiento académico de los estudiantes: un análisis comparativo en entornos urbanos y rurales. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanid [Internet]. 2024;5(5):3106-17 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2845>
11. Unidad de Información Pública (CEPAL). América Latina y el Caribe debe abordar crisis de los aprendizajes si quiere avanzar hacia un desarrollo más productivo, inclusivo, sostenible y democrático [Internet]. Santiago: CEPAL; 2023 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/noticias/america-latina-caribe-debe-abordar-crisis-aprendizajes-si-quiere-avanzar-un-desarrollo-mas>
12. Canchos M, Valencia LN. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Tupac Amaru II, San Pedro-2024 [tesis en Internet]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2024 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2866/1/15-TESIS%20-%20CANCHOS%20HUAMANI%20-%20VALENCIA%20MOLINA.pdf>
13. Palomino KM. Percepción de cambios en los estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima. Rev Peru Med Integr [Internet]. 2023;8(1):32-8 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/702>
14. Flores A, Coila D, Mamani S, Paulino E, Lavallo AK, Atencio LJ, et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2023;43(1) [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/344>
15. Harris S. The Nation's Report Card Shows Declines in Reading, Some Progress in 4th Grade Math [Internet]. Washington DC: National Assessment Governing Board; 2025 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.nagb.gov/news-and-events/news-releases/2025/nations-report-card-decline-in-reading-progress-in-math.html>
16. De La Rosa J. About a Third of Public School Students Ended the 2023-24 School Year Behind Grade Level in at Least One Academic Subject [Internet]. Washington DC: Institute of Education Sciences; 2024 ago 15 [citado 12 may 2025]. Disponible en: [https://nces.ed.gov/whatsnew/press\\_releases/8\\_15\\_2024.asp](https://nces.ed.gov/whatsnew/press_releases/8_15_2024.asp)
17. Bouchrika I. 101 American School Statistics: 2025 Data, Trends & Predictions [Internet]. San

Diego: Research.com; 2025 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://research.com/education/american-school-statistics>

18. Zafra I. El declive del rendimiento de los estudiantes en España: qué frena su mejora según el creador de PISA y otros expertos [Internet]. Madrid: El País; 2025 mar 16 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://elpais.com/educacion/2025-03-16/el-declive-del-rendimiento-de-los-estudiantes-en-espana-que-frena-su-mejora-segun-el-creador-de-pisa-y-otros-expertos.html>

19. ProFuturo. Educación en África: situando la equidad en el corazón de la política [Internet]. Madrid: ProFuturo; 2024 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://profuturo.education/observatorio/enfoques/educacion-en-africa-situando-la-equidad-en-el-corazon-de-la-politica/>

20. Palacios YS, Guzmán CV, Choez SH, Torres TF. Conflictos familiares y rendimiento académico: una mirada desde la perspectiva docente. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanid [Internet]. 2025;6(2):1990-2003 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3746>

21. Lafontant G. SECEL UCAB 2024: empeora el rendimiento académico [Internet]. Caracas: Elucabista; 2025 abr 25 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://elucabista.com/2025/04/25/secel-ucab-2023-2024-empeoro-el-rendimiento-academico-de-los-alumnos-venezolanos/>

22. Guzmán MJ, Cáceres RY, Pacheco LM. Factores socioculturales y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. Revie [Internet]. 2025;12(1):66-82 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://revie.gob.do/index.php/revie/article/view/206>

23. Silva DS. Siete de cada 10 niños en Perú no entienden lo que leen, según Evaluación Nacional de Aprendizaje 2024 [Internet]. Lima: Infobae; 2025 abr 9 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/04/09/solo-3-de-cada-10-escolares-de-4-grado-entienden-lo-que-leen-segun-evaluacion-nacional-de-aprendizaje-2024/>

24. Chambi SR. Factores que influyen en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa de Arequipa, 2024 [tesis en Internet]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2025 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/50b90e81-3e25-47e1-8498-bffff59d6b59/content>

25. ComexPerú. Educación peruana: Bajo rendimiento y desigualdades departamentales [Internet]. Lima: COMEXPERU; 2024 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/educacion-peruana-bajo-rendimiento-y-desigualdades->

departamentales

26. Pilato IB, Beezhold B, Radnitz C. Diet and lifestyle factors associated with cognitive performance in college students. *J Am Coll Health*. 2022;70(7):2230-2236. doi:10.1080/07448481.2020.1847118
27. Programa para la Innovación Educativa. Hábitos de Vida Saludable: Línea de intervención, estilo de vida saludable [Internet]. Sevilla: Junta de Andalucía; 2020 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/a180062a-57ee-4f4a-bfa0-901c95460d16>
28. Jiménez B, Arana Y. La importancia del sueño en la vida cotidiana. ContactoS [Internet]. 2019;(112):61-8 [citado 12 may 2025]. Disponible en: <https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/33>
29. Bosch MJ, Riumalló MP, Morgado M. Conociendo el sueño: Beneficios y Trastornos [Internet]. Santiago: ESE Business School; 2021 [citado 13 may 2025]. Disponible en: [https://www.esec.cl/esec/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/\\_18\\_sue\\_o\\_2021.pdf](https://www.esec.cl/esec/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/_18_sue_o_2021.pdf)
30. Roca E. Cómo mejorar tus habilidades sociales [Internet]. 4.a ed. Valencia: ACDE Ediciones; 2014 [citado 13 may 2025]. Disponible en: <https://www.uv.es/lisis/sosa/libro-habilid-soc.pdf>
31. Calle RI. Estilo de vida de los adolescentes en etapa temprana de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar N.º 4 «Abdón Calderón», Cuenca, 2024 [tesis en Internet]. Cuenca: Universidad de Cuenca; 2025 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6b5dbdcf-8b6b-44f2-97eb-0e4ada6b110d/content>
32. Marca SL, Cedillo JS, Rodríguez J del R. Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Pública. *Ciencia Latina Rev Multidiscip* [Internet]. 2024;8(4):831-47 [citado 27 abr 2025]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12323/17880>
33. Cano-Cañada E, Tapia-Serrano MÁ, Llanos-Muñoz R, Rubio-Morales A, Lobo-Triviño D, Sánchez-Oliva D. Influencia de los estilos de vida saludables en el compromiso hacia los estudios y el rendimiento académico en los adolescentes. *Rev Eur Educ Fís Deporte* [Internet]. 2024;438(1):1-12 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/1116/934>
34. Martínez JW, Quiñones AC. Estilos de vida desde el cuestionario fantástico y la red de mensajería WhatsApp en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa «Antonia Santos», Dolores, Tolima [tesis en Internet]. Ibagué: Universidad del Tolima; 2024 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/f3ec4eac-0546->

[412f-8ee9-b3192f066086/content](https://revistaespacios.com/a20v41n11/20411128.html)

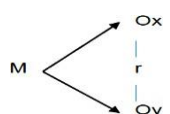
35. Guerrero De Caballero H, Contreras Orozco A. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre, Colombia. Rev Espacios [Internet]. 2020;41(11):28 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n11/20411128.html>
36. Herrera AN, Ruiz SF. Relación de estilos de vida saludable y rendimiento académico en educación física en estudiantes de una institución educativa, Quiruvilca, 2024 [tesis en Internet]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2024 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/164674>
37. Rodríguez MR. Estilo de vida como determinante de la salud en adolescentes de una Institución Educativa en Acopampa, Carhuaz, Áncash, 2024 [tesis en Internet]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2024 [citado 21 may 2025]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38956/ADOLESCENTE\\_DE\\_TERMINANTES\\_Y\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_RODRIGUEZ\\_CHAVEZ\\_MILY\\_ROSICELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38956/ADOLESCENTE_DE_TERMINANTES_Y_ESTILO_DE_VIDA_RODRIGUEZ_CHAVEZ_MILY_ROSICELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
38. Zegarra AC. Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. Cuidado Salud Pública [Internet]. 2022;2(2):12-21 [citado 25 abr 2025]. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47/226>
39. Baltazar B, Muñoz AM. Estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa de aplicación Mx. Fortunato L. Herrera, Cusco, 2022 [tesis en Internet]. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2024 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/10209>
40. Salas GS. Nutrición escolar y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 20393 Tupac Amaru Pampa Libre, 2020 [tesis en Internet]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021 [citado 21 may 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4904/GERALDINE%20STEFANIA%20SALAS%20TOLENTINO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
41. Hernández Sampieri R, Fernández C, Baptista Lucio M. Metodología de la investigación. 6.a ed. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2014.
42. Creswell J. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4.a ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2014.
43. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGraw-Hill Education; 2018.



## VIII. ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Tabla 11. Matriz de consistencia.

| PROBLEMA GENERAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO GENERAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | HIPÓTESIS GENERAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | METODOLOGÍA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cuál es la relación que existe entre los Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026?                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Determinar la relación entre los Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>(Ha)</b> Existe relación significativa entre los Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.</p> <p><b>(Ho)</b> No existe relación significativa entre los Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>La investigación realizaba será: aplicada, cuantitativa, transversal y observacional.</p> <p><b>Nivel de la investigación:</b><br/>El estudio de nivel correlacional, evaluara dos variables y se determinara si existe relación estadística entre ambas.</p>                                                                                                                                            |
| PROBLEMAS ESPECIFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVOS ESPECIFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | HIPÓTESIS ESPECIFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>PE1. ¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026?</p> <p>PE2. ¿De qué manera la actividad física y el ejercicio se relacionan con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026?</p> <p>PE3. ¿Qué relación existe entre el descanso y sueño con el rendimiento académico de los</p> | <p><b>OE1.</b> Determinar cómo influye la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.</p> <p><b>OE2.</b> Establecer la relación entre la actividad física y el ejercicio con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.</p> <p><b>OE3.</b> Evaluar la relación entre el descanso y sueño con el rendimiento académico de los estudiantes de</p> | <p>HE1. La alimentación saludable influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.</p> <p>HE2. La práctica regular de actividad física y ejercicio se relaciona positivamente con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.</p> <p>HE3. Un buen descanso y sueño se asocia significativamente con un mayor rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.</p> | <p><b>Diseño:</b><br/>El estudio responde al siguiente esquema</p>  <p><b>Dónde:</b><br/>m=Muestra de estudio O1=Variable X<br/>Estilo de vida<br/>r=relación entre ambas variables<br/>O2=Variable Y<br/>Rendimiento académico</p> <p><b>Población y muestra</b><br/>La población de referencia será de 306 alumnos y la muestra de 171 estudiantes.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026?<br>PE4. ¿Cómo inciden el apoyo social en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026? | secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.<br>OE4. Identificar la incidencia del apoyo social en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026.<br>. | HE4. El apoyo social incide significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ica, en el año 2026. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Anexo 2. Operacionalización de variables.

Tabla 12. Operacionalización de las variables.

| Variables                    | Definición Conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Definición Operacional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dimensiones                                | Escala de medición                                                                   | N° de ítems                 |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>ESTILOS DE VIDA</b>       | En este sentido, León et al., señalaron que los EV comprenden aspectos relevantes como el tiempo libre, la actividad física realizada, el consumo de sustancias psicoactivas, el tabaco, el alcohol y los hábitos alimentarios. Dentro de estos componentes, los hábitos alimentarios destacan por su importancia en el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable, al constituirse como un pilar fundamental para el bienestar físico y mental de las personas. | La variable <b>estilos de vida</b> , ha sido operacionalizada mediante las propuestas de dimensiones: Alimentación; Actividad y ejercicio; Descanso y sueño; Apoyo y relaciones interpersonales. Estas permitieron la elaboración del instrumento, llamado cuestionario sobre estilos de vida, estructurado en siete dimensiones, y treinta y ocho ítems. | Alimentación                               | <b>Ordinal</b><br>4. siempre<br>3. frecuentemente<br>2. Algunas veces<br>1. Nunca    | 1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12 |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Actividad y ejercicio                      |                                                                                      | 13,14,15,16,17              |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Manejo del estrés                          |                                                                                      | 18,19,20                    |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Descanso y sueño                           |                                                                                      | 21,22,23,24                 |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Apoyo y relaciones interpersonales         |                                                                                      | 25,26,27,28,29,30           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Responsabilidad en salud                   |                                                                                      | 31,32,33,34,35,36           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Hábitos nocivos                            |                                                                                      | 37,38,39,40                 |
| <b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b> | Según Huertas, reconoce que, si bien existe una relación comprobada entre el rendimiento académico y las capacidades intelectuales, investigaciones más recientes indican que este desempeño no depende exclusivamente de la inteligencia, sino también de otros factores personales y contextuales.                                                                                                                                                                   | La variable rendimiento académico, ha sido operacionalizada mediante las seis áreas curriculares como comunicación, matemática, ciencia y tecnología, ciencias sociales, arte y cultura, y educación física.                                                                                                                                              | Calificación de forma vigesimal de 0 a 20. | <b>Ordinal</b><br>1. Destacado<br>2. Logro esperado<br>3. En proceso<br>4. En inicio | 18-20                       |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                      | 14-17                       |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                      | 11-13                       |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                      | 0-10                        |

### Anexo 3. Instrumentos utilizados para la evaluación de EVSD y rendimiento académico.

#### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con tus hábitos y estilos de vida. Lee cada ítem con atención y marca con una (X) la respuesta que mejor describa tu situación habitual. No existe respuesta correcta ni incorrecta. Tu participación es completamente voluntaria y anónima.

##### Escala de respuesta:

| N (1)<br>Nunca | AV (2)<br>Algunas veces | F (3)<br>Frecuentemente | S (4)<br>Siempre |
|----------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 1              | 2                       | 3                       | 4                |

##### DATOS INFORMATIVOS:

**Institución Educativa:** I.E. Víctor M. Maurtua — Parcona, Ica

**Grado:** 4.º de secundaria **Edad:** \_\_\_\_\_ años **Sexo:** M ( ) F ( )

| Nº                                                      | ÍTEMS                                                                                                     | N<br>(1) | AV<br>(2) | F<br>(3) | S<br>(4) |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|
| <b>DIMENSIÓN 1: ALIMENTACIÓN (ítems 1–12)</b>           |                                                                                                           |          |           |          |          |
| 1                                                       | ¿Desayunas todos los días?                                                                                |          |           |          |          |
| 2                                                       | Comes al día 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) más 1 refrigerio.                          |          |           |          |          |
| 3                                                       | Mantienes horarios ordenados en tu alimentación.                                                          |          |           |          |          |
| 4                                                       | Consumes frutas y verduras diariamente.                                                                   |          |           |          |          |
| 5                                                       | Consumes comidas rápidas, grasosas o frituras.                                                            |          |           |          |          |
| 6                                                       | Consumes leche o productos lácteos (yogur, queso).                                                        |          |           |          |          |
| 7                                                       | Consumes pescado o pollo con mayor frecuencia que carnes rojas.                                           |          |           |          |          |
| 8                                                       | Consumes embutidos o alimentos procesados (salchichas, hamburguesas, etc.).                               |          |           |          |          |
| 9                                                       | Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario.                                             |          |           |          |          |
| 10                                                      | Bebes entre 6 a 8 vasos de agua al día.                                                                   |          |           |          |          |
| 11                                                      | Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana.                                                            |          |           |          |          |
| 12                                                      | Consumes dulces, helados, pasteles, snacks o galletas a diario.                                           |          |           |          |          |
| <b>DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD Y EJERCICIO (ítems 13–17)</b> |                                                                                                           |          |           |          |          |
| 13                                                      | Mantienes tu peso corporal estable.                                                                       |          |           |          |          |
| 14                                                      | Caminas en lugar de usar medios de transporte cuando la distancia lo permite.                             |          |           |          |          |
| 15                                                      | Practicas ejercicios que te ayudan a relajarte (yoga, meditación, danza u otros).                         |          |           |          |          |
| 16                                                      | Realizas actividad física al menos tres veces a la semana por 30 minutos (caminatas, trote, baile, etc.). |          |           |          |          |

|                                                                      |                                                                                                                    |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 17                                                                   | Participas en actividades deportivas, artísticas o recreativas organizadas por el colegio o tu comunidad.          |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 3: MANEJO DEL ESTRÉS (ítems 18–20)</b>                  |                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 18                                                                   | Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado/a por mis estudios.                                  |  |  |  |  |
| 19                                                                   | Buscas alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación.                                    |  |  |  |  |
| 20                                                                   | Realizas actividades de relajación, como pensar en cosas agradables, pasear o practicar ejercicios de respiración. |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 4: DESCANSO Y SUEÑO (ítems 21–24)</b>                   |                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 21                                                                   | Duermes entre 6 a 8 horas diarias.                                                                                 |  |  |  |  |
| 22                                                                   | Sueles traspasar por tareas escolares u otras actividades.                                                         |  |  |  |  |
| 23                                                                   | Realizas actividades de relajación antes de dormir (pensar en cosas agradables, leer, respirar profundo).          |  |  |  |  |
| 24                                                                   | Evitas el uso del celular o pantallas electrónicas al menos 30 minutos antes de dormir.                            |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 5: APOYO Y RELACIONES INTERPERSONALES (ítems 25–30)</b> |                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 25                                                                   | Te relacionas bien con los demás dentro y fuera del colegio.                                                       |  |  |  |  |
| 26                                                                   | Cuando enfrentas situaciones difíciles recibes apoyo de las personas que te rodean.                                |  |  |  |  |
| 27                                                                   | Te encuentras satisfecho/a con las actividades que realizas.                                                       |  |  |  |  |
| 28                                                                   | Realizas actividades que fomentan tu desarrollo personal.                                                          |  |  |  |  |
| 29                                                                   | Sueles sentir miedo a estar solo/a o a sentirte deprimido/a.                                                       |  |  |  |  |
| 30                                                                   | Compartes tiempo de calidad con tu familia (padres, hermanos, tíos, primos).                                       |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 6: RESPONSABILIDAD EN SALUD (ítems 31–36)</b>           |                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 31                                                                   | Acudes al menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.                             |  |  |  |  |
| 32                                                                   | Te realizas exámenes de salud (análisis de sangre, etc.) cuando es necesario.                                      |  |  |  |  |
| 33                                                                   | Cuando presentas alguna molestia o malestar acudes al establecimiento de salud.                                    |  |  |  |  |
| 34                                                                   | Te lavas las manos luego de ir al baño, tocar objetos sucios y antes de comer.                                     |  |  |  |  |
| 35                                                                   | Te cepillas los dientes entre 2 a 3 veces al día.                                                                  |  |  |  |  |
| 36                                                                   | Participas en actividades que fomentan la salud (sesiones educativas, campañas de salud, lectura sobre salud).     |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN 7: Hábitos nocivos (ítems 37–40)</b>                    |                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 37                                                                   | Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron, etc.).                                              |  |  |  |  |
| 38                                                                   | Sueles fumar cigarrillos u otros productos de tabaco.                                                              |  |  |  |  |
| 39                                                                   | Consumes algún tipo de droga ilícita.                                                                              |  |  |  |  |
| 40                                                                   | Consumes café con frecuencia (1 a 2 tazas o más al día).                                                           |  |  |  |  |

**Instrumento original:** Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care Glob Health*. 2019;3(1):23-28. Adaptado para estudiantes de nivel secundario.

# FICHA DE REGISTRO DE CALIFICACIONES

La variable Rendimiento Académico fue medida a través del promedio general de calificaciones obtenidas de las actas oficiales de evaluación del año escolar 2025. Se consideraron seis áreas curriculares según el Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB) del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). La escala de medición es vigesimal (0–20).

*Fuente: Actas oficiales de evaluación — I.E. Víctor M. Maurtua, Parcona, Ica, 2026.*

## DATOS DE REGISTRO:

**Año escolar:** 2025    **Grado:** 4.º de secundaria

| N.º                                                                                                          | Apellido<br>s y<br>nombre<br>s<br>del<br>estudian<br>te | Comunicaci<br>ón | Matemáti<br>ca | Ciencia<br>y<br>Tecnolog<br>ía | Cienci<br>as<br>Sociale<br>s | Arte y<br>Cultu<br>ra | Educaci<br>ón<br>Física | Promed<br>io<br>General |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Niveles de logro (MINEDU): Destacado: 18–20   Logro esperado: 14–17   En proceso: 11–13<br>  En inicio: 0–10 |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 1                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 2                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 3                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 4                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 5                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 6                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 7                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 8                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 9                                                                                                            |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 10                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 11                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 12                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 13                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 14                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 15                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 16                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |
| 17                                                                                                           |                                                         |                  |                |                                |                              |                       |                         |                         |

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1<br>8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1<br>9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2<br>0 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Clasificación de niveles de rendimiento académico según MINEDU:**

| NIVEL                 | PUNTAJE | DESCRIPCIÓN                                                                                                                | SÍMBOLO   |
|-----------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Destacado</b>      | 18–20   | Evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando manejo de situaciones nuevas y de mayor complejidad.         | <b>AD</b> |
| <b>Logro esperado</b> | 14–17   | Evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.                                                  | <b>A</b>  |
| <b>En proceso</b>     | 11–13   | Está en camino de lograr los aprendizajes previstos; requiere acompañamiento pedagógico durante el proceso.                | <b>B</b>  |
| <b>En inicio</b>      | 0–10    | Está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades que requieren mayor apoyo e intervención. | <b>C</b>  |

*Fuente: MINEDU. Currículo Nacional de Educación Básica. Lima: Ministerio de Educación del Perú; 2016.*

#### Anexo 4. Aprobación de comité de ética



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN  
COMITÉ DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN



## CERTIFICADO

EL PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA", CERTIFICA:

Que, el proyecto de investigación titulado:

**Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una  
institución educativa del distrito de Ica, 2026**

Del autor:

Bach. Asto Antezana, Noemí Ruth

Cuyo asesor es:

Dra. Villarroel de Trujillo, Angélica

Revisado por:

Comité de Ética para la Investigación

Cumple con los lineamientos éticos y procedimientos establecidos en el Reglamento del Comité de Ética para la investigación con seres humanos, animales y plantas de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", aprobado mediante Resolución Rectoral N°1305-R-UNICA-2020 y con la normativa nacional vigente en materia de ética de la investigación.

Asimismo, el proyecto se ajusta a los principios éticos internacionales contenidos en la Declaración de Helsinki y las Pautas CIOMS/OMS, garantizando el respeto a la dignidad humana, la obtención del consentimiento informado, la protección de los participantes y, en caso de uso de animales, el cumplimiento de las disposiciones sobre bienestar y cuidado.

En fe de lo cual, y para los fines que correspondan, se expide el presente certificado a los 17 días del mes de febrero de 2026.

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN  
COMITÉ DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN  
  
Dra. NORMA PASTOR RAMÍREZ  
PRESIDENTE

Calle Huánuco S/N - Local Central  
e-mail : vri.comitedeetica@unica.edu.pe  
Ica 11001

Procedencia: FAC. ENF..  
Expediente: 037NP02CEI26

## Anexo 5. Solicitud al director de la Institución Educativa

Solicitó: Realización de  
Encuesta para tesis.

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR M. MAURTUA DEL DISTRITO DE PARCONA.

Yo, Noemi Ruth Asto Antezana, de 26 años, identificada con DNI N° 71743529, con domicilio real en la Asociación Virgen del Carmen L-14, del distrito de Parcona; me presento ante su despacho y expongo:

Que, habiendo culminado mi formación profesional en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica y considerando que obtener mi Licenciatura es un requisito indispensable para los fines pertinentes, me permito dirigirme a su despacho a fin de solicitar el permiso necesario para realizar una encuesta dirigida a los estudiantes de cuarto grado de secundaria de su reconocida institución, con el propósito de recabar información relevante para la elaboración de mi trabajo titulado *"Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026"*.

Por lo expuesto, a usted, pido atender mi solicitud por ser de justicia.

Parcona, (Ica), 18 de Marzo de 2026



.....  
Noemi Ruth Asto Antezana  
DNI N° 71743529



Se le autoriza a la  
solicitante a realizar las  
encuestas en las aulas de  
4to Año.

**Anexo 6. Pruebas de consentimientos y asentimientos informados por parte de los padres de familia**

**DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ identificado(a) con  
DNI N.º 80387831, con domicilio en Av. 18 de FEBRERO N.º 805,  
del distrito de PARCONA, de 46 años de edad,

En calidad de padre/madre o apoderado(a) del menor:

Nombre del menor: \_\_\_\_\_

DNI del menor: 62691924

Declaro que he leído y comprendido la hoja de información que se me ha proporcionado, y que he recibido explicación suficiente sobre los objetivos y procedimientos del estudio.

Comprendo que la participación de mi menor hijo(a) es totalmente voluntaria y que puede retirarse del proyecto en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones y sin que ello genere perjuicio alguno.

En ese sentido, otorgo libremente mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en el Proyecto de Investigación titulado:  
**"Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026".**

Asimismo, he sido informado(a) de que los datos personales serán tratados de manera confidencial, protegidos conforme a la normativa vigente sobre protección de datos personales, y utilizados únicamente con fines académicos y de investigación.

En virtud de lo expuesto, **OTORGO MI CONSENTIMIENTO INFORMADO** para la participación en el presente estudio.

Lugar y fecha: ICA - PARCONA 20-03-26

Firma del padre/madre o apoderado: \_\_\_\_\_

DNI: 80387831

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, identificado(a) con  
DNI N.º 71469326, con domicilio en Av. CP. Bambaren MZE UT3,  
del distrito de La Tingüina, de 34 años de edad,

En calidad de padre/madre o apoderado(a) del menor:

Nombre del menor: ..

DNI del menor: 62441527

Declaro que he leído y comprendido la hoja de información que se me ha proporcionado, y que he recibido explicación suficiente sobre los objetivos y procedimientos del estudio.

Comprendo que la participación de mi menor hijo(a) es totalmente voluntaria y que puede retirarse del proyecto en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones y sin que ello genere perjuicio alguno.

En ese sentido, otorgo libremente mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en el Proyecto de Investigación titulado:  
**"Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el rendimiento académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026".**

Asimismo, he sido informado(a) de que los datos personales serán tratados de manera confidencial, protegidos conforme a la normativa vigente sobre protección de datos personales, y utilizados únicamente con fines académicos y de investigación.

En virtud de lo expuesto, **OTORGO MI CONSENTIMIENTO INFORMADO** para la participación en el presente estudio.

Lugar y fecha: Percona - 20-03-2026

Firma del padre/madre o apoderado: 

DNI: 71469326

Ica, 27. de marzo del 2026.

Estimado participante:

Se le ha invitado a participar en la investigación "*Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026*", conducida por la *Bach. Asto Antezana, Noemí Ruth*, egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

Este documento tiene por finalidad darle información relativa a la investigación en mención para que pueda decidir libremente si desea participar en ella.

La presente investigación tiene como objetivo: *Determinar la relación entre los Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el Rendimiento Académico en una institución educativa del distrito de Ica, 2026.*

Se le ha seleccionado porque usted cumple con los criterios de selección para esta investigación. Cabe precisar que su participación en la investigación es completamente libre y voluntaria. Usted puede interrumpirla en cualquier momento.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y servirá para la elaboración de artículos y presentaciones académicas. Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable, a la cual podrá también acceder su grupo de investigación.

Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos y será invitado a una conferencia en la cual serán expuestos los resultados.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

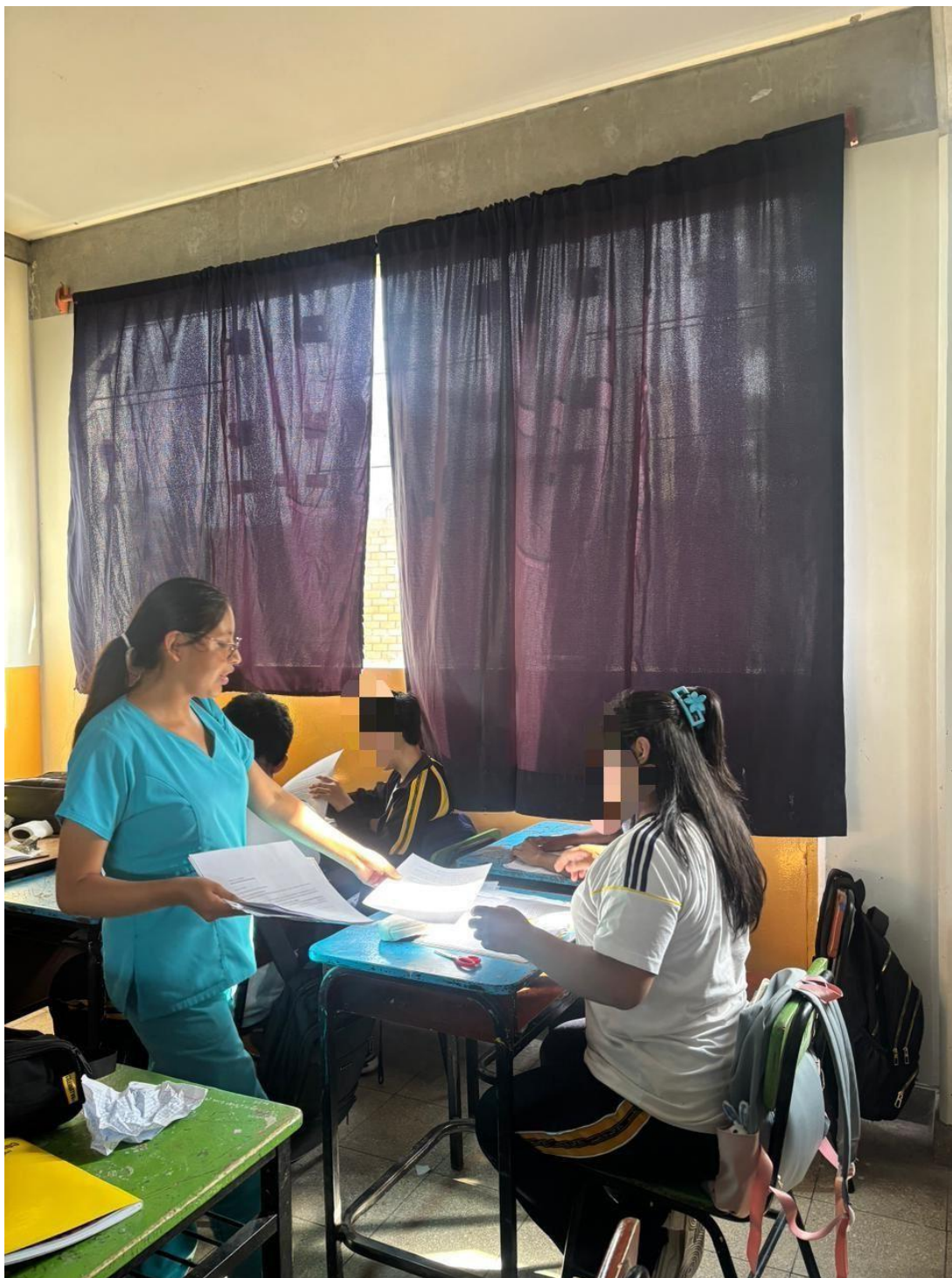
Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: 27-03-2026 \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_

**Anexo 7. Días de recolección de datos a los alumnos del 4to año de secundaria.**



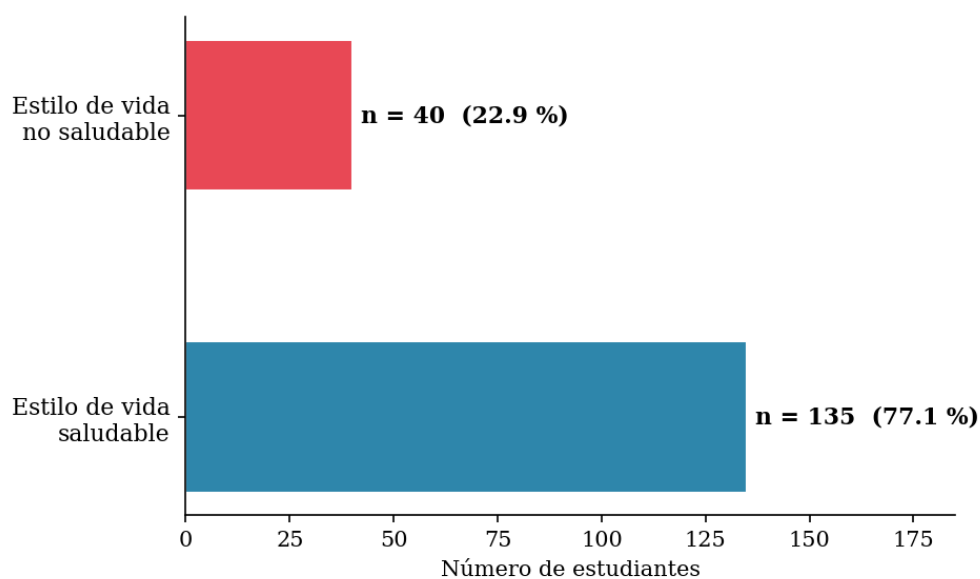






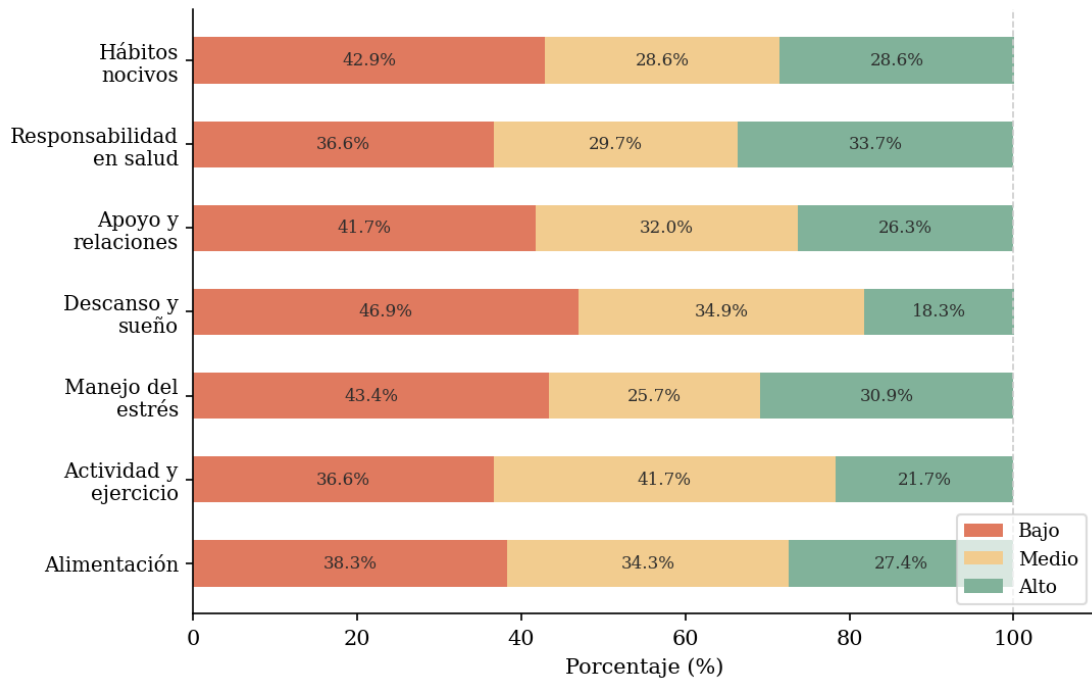
## Anexo 8. Figuras de los Resultados

**Figura 2. Distribución porcentual de la clasificación del estilo de vida de los estudiantes.**



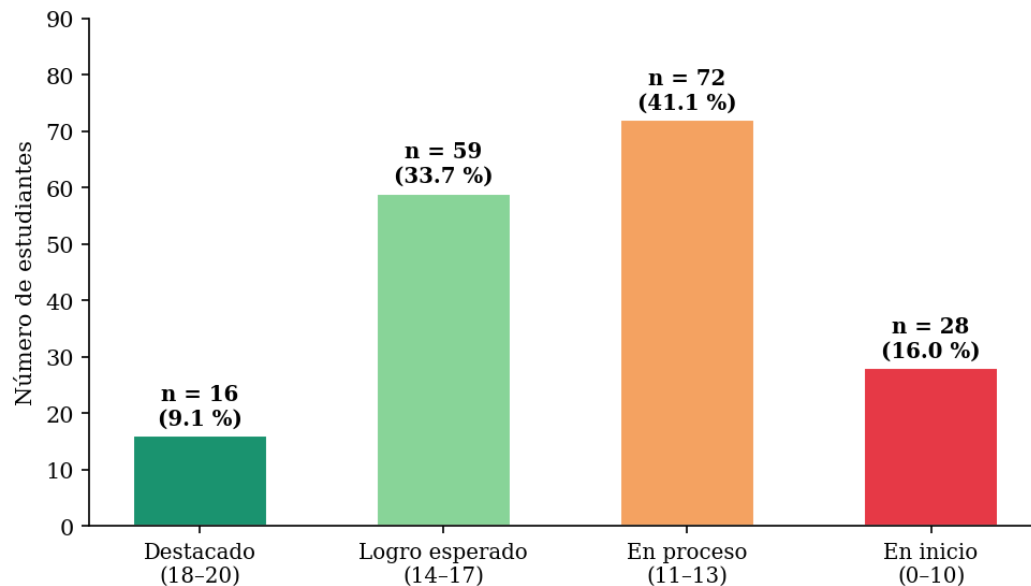
Los resultados muestran que el 77,1 % de los estudiantes ( $n = 135$ ) presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 22,9 % ( $n = 40$ ) reporta un estilo de vida no saludable, con un puntaje total promedio de 107,41 ( $DE = 8,87$ ). Este hallazgo indica que, si bien la mayoría de los estudiantes alcanza el umbral saludable, existe un porcentaje significativo que no lo logra, evidenciando conductas de riesgo para la salud en una etapa crítica del desarrollo adolescente. Es importante señalar que la media poblacional se ubica apenas por encima del punto de corte (101 puntos), lo que sugiere que los hábitos saludables son frágiles y susceptibles de deteriorarse ante factores académicos, familiares o del entorno.

**Figura 3. Distribución de estudiantes según nivel por dimensión del estilo de vida.**



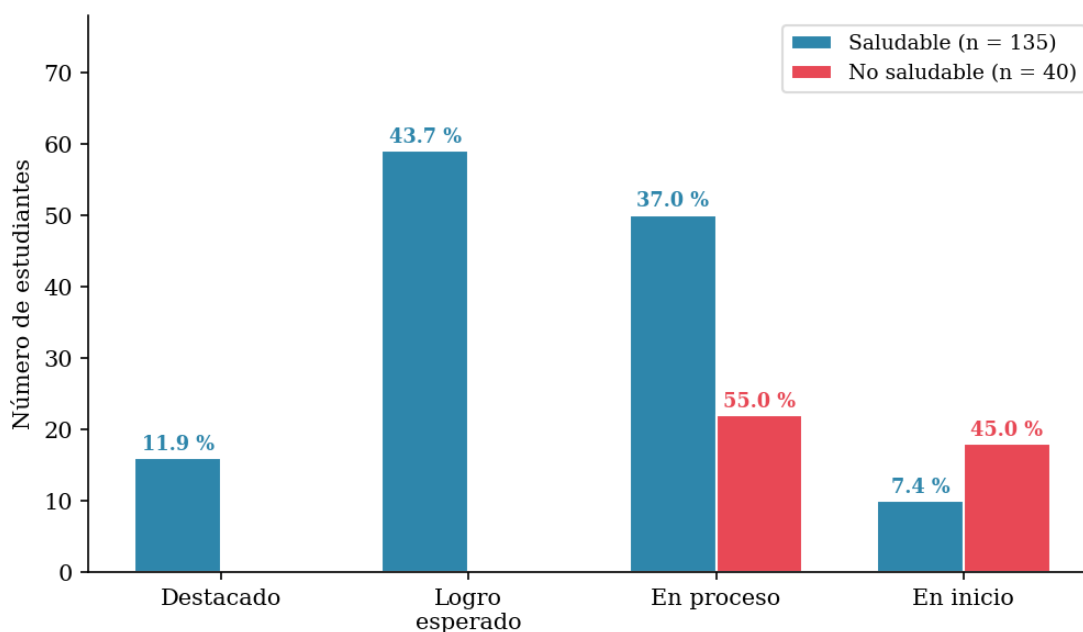
En la distribución por niveles, destaca que en la mayoría de las dimensiones del estilo de vida el nivel bajo es el predominante, siendo la dimensión de Descanso y Sueño la más crítica: el 46,9 % de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, seguido de Manejo del Estrés (43,4 %) y Hábitos Nocivos (42,9 %). La dimensión de Actividad y Ejercicio es la única que muestra predominio del nivel medio (41,7 %), sugiriendo que, aunque los estudiantes realizan algún grado de actividad física, esta no alcanza la frecuencia e intensidad recomendadas por organismos de salud.

**Figura 4. Distribución porcentual de los estudiantes según nivel de rendimiento académico.**



La distribución por niveles de rendimiento revela que el grupo más numeroso de estudiantes (41,1 %, n = 72) se encuentra en el nivel «En proceso». El 33,7 % de los estudiantes (n = 59) logró el nivel de «Logro esperado», mientras que el 16,0 % (n = 28) se encuentra aún «En inicio», con calificaciones iguales o inferiores a 10. El 9,1 % (n = 16) alcanzó el nivel «Destacado». Esta distribución resulta preocupante, puesto que el 57,1 % de los estudiantes no alcanza el nivel de logro esperado, lo cual podría estar relacionado con factores como inadecuados hábitos alimenticios, escasa actividad física, dificultades en el manejo del estrés y sueño insuficiente.

**Figura 5. Distribución del nivel de rendimiento académico según clasificación del estilo de vida.**



La prueba de chi-cuadrado de independencia arrojó un estadístico  $\chi^2(3) = 51,90$ , con  $p < 0,001$ , lo que permite rechazar la hipótesis nula de independencia entre la clasificación del estilo de vida y el nivel de rendimiento académico. El tamaño del efecto, medido mediante la V de Cramér (0,545), indica una asociación de magnitud grande según los criterios de Cohen (efecto grande:  $V > 0,40$ ). Entre los estudiantes con estilo de vida saludable, el 43,7 % alcanza el nivel de Logro Esperado y el 11,9 % el nivel Destacado, mientras que ningún estudiante del grupo no saludable alcanza estos niveles superiores. En contraste, el 45,0 % de los estudiantes con estilo de vida no saludable se ubica «En inicio», frente a solo el 7,4 % del grupo saludable.



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
UNIDAD DE INVESTIGACION  
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

## CONSTANCIA N° 137 – 2026

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

**Estilo de vida de los estudiantes de secundaria y el  
rendimiento académico en una institución educativa del distrito  
de Ica, 2026**

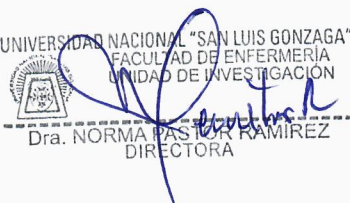
Presentado por:

**BACH. ASTO ANTEZANA NOEMI RUTH**

Bachiller del nivel de Pregrado de la Facultad de Enfermería El resultado obtenido es 0% por el cual se otorga el calificativo de APROBADO, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 30 de junio del 2026

Operador KDT  
Fecha y hora: 30 jun 2026 8:54 A.M.  
Id: 603755164

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
UNIDAD DE INVESTIGACION  
  
Dra. NORMA PASTOR RAMIREZ  
DIRECTORA