

# Estudio sobre el Etilo de Vida y Rendimiento Escolar entre Alumnos de Sexto Grado de Primaria.

<sup>1</sup> Moreno Macías, Mayra Nallely \*, <sup>2</sup>Magallanes Ulloa, Emmanuel

<sup>1</sup>Maestría en Educación, Universidad Interamericana para el Desarrollo

\*nm170693@gmail.com

<sup>2</sup>Ingeniería Industrial, Universidad Politécnica de Zacatecas

emagallanes@upz.edu.mx

**Recibido:** 11 de mayo de 2023

**Aceptado:** 30 de mayo de 2023

## RESUMEN

El estilo de vida es el conjunto de acciones que un individuo realiza de manera cotidiana enfocadas a diferentes áreas de su vida. La escuela es uno de los lugares donde el adolescente pasa más tiempo, el rendimiento escolar es el resultado de esta rutina que nos muestra el esfuerzo y dedicación del estudiante, resaltando parte de sus hábitos. El objetivo principal de la investigación es conocer la relación entre el estilo de vida y el rendimiento escolar. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y sincrónico, con la participación de 34 adolescentes aplicando una encuesta impresa con 20 interrogantes de opción múltiple enfocadas a sus hábitos de alimentación, de sueño y de actividad física, se tomó el promedio de calificaciones del primer parcial. Para analizar los datos se utilizó la correlación de Pearson. Los resultados muestran que existe una correlación positiva entre hábitos de alimentación y los promedios de 0.27, al igual que entre hábitos de actividad física y los promedios con una correlación de 0.23, por último, se obtuvo una correlación nula entre los hábitos de sueño y los promedios de 0.01. Se concluye que los estilos de vida sí tienen correlación con el rendimiento escolar.

**Palabras claves:** Educación nutricional, Rendimiento escolar, Adolescencia, Educación básica.

## ABSTRACT

The lifestyle is the set of actions that an individual performs on a daily basis focused on different areas of his life. School is one of the places where the adolescent spends more time, academic performance is the result of this routine that shows us the effort and dedication of the student, highlighting part of her habits. The main objective of the research is to know the relationship between lifestyle and academic performance. A study with a quantitative, descriptive, correlational and synchronous approach was carried out, with the participation of 34 adolescents applying a printed survey with 20 multiple-choice questions focused on their eating, sleeping and physical activity habits, the average grades were taken of the first part. Pearson's correlation was used to analyze the data. The results show that there is a positive correlation between eating habits and grades of 0.27, as well as between physical activity habits and grades with a correlation of 0.23, finally, a null correlation was obtained between sleep habits and grades of 0.01. It is concluded that lifestyles do have a correlation with academic performance.

**Keywords:** Nutrition education, Academic achievement, Adolescence

## **1. INTRODUCCIÓN**

La comunidad escolar de la escuela primaria Ford 126 ubicada en el municipio de Fresnillo, Zacatecas. Cada estudiante deja ver un poco de lo que en casa vive a diario, los resultados académicos y sociales que los niños muestran durante las jornadas, dentro y fuera de las aulas, señalan aspectos de su rutina, hábitos y maneras de ser, que en la mayoría de las veces se pasan por alto sin darles la importancia que estas banderas de alerta tienen y que repercuten directamente en los alumnos.

Los docentes de esta institución diseñaron estrategias innovadoras y adecuadas para sus grupos que plasmaron en su Programa Escolar de Mejora Continua desde el inicio del ciclo con el objetivo de disminuir el rezago académico, poco más del 41% de alumnos de sexto grado obtuvieron una calificación menor a 7 en el examen diagnóstico. En dicha prueba se evaluaron principalmente los contenidos de las asignaturas correspondientes al grado anterior, asimismo la comprensión lectora, la resolución de problemas y conocimientos previos sobre los contenidos que corresponden a este grado. Para el diseño de estrategias es importante no solo tomar en cuenta lo pedagógico, hay que considerar el entorno en el que los estudiantes se desenvuelven, es bien sabido que para tener buenos alumnos es necesario que los adolescentes se desarrollen en todos los aspectos de una manera plena, convirtiendo en parte del trabajo conocer sus estilos de vida.

Los estilos de vida son comportamientos reconocibles que repercuten en la salud de un individuo y reflejan las actitudes, y valores de una persona (Lara, Quiroga, Jaramillo, & Bermeo, 2018), es decir, el estilo de vida es un conjunto de acciones que un individuo realiza de manera cotidiana enfocadas en distintos aspectos de su vida, como la alimentación, el sueño, la actividad física, el ocio, la higiene personal, entre otros. Normalmente estos hábitos se adoptan en el entorno familiar, y se van modificando por medio de la influencia de lo aprendido en la escuela y su círculo social.

La adolescencia es una etapa de crecimiento y desarrollo que comprende entre los 10 y 19 años, una etapa de transformación compleja y enorme fragilidad (Ibarra Mora, Hernández Mosqueira, & Ventura-Vall-Llovera, 2019, Lapo-Ordoñez & Quintana-Salinas, 2018), donde el individuo empieza a tener cambios físicos, emocionales y, por ende, conductuales. Es en la adolescencia cuando más se hace presente el carácter y su personalidad, comienzan a ser más autónomos y adquieren más responsabilidad sobre su persona, su estilo de vida empieza a modificarse y esto repercute en su entorno. Esta independencia es tal, que impacta en su desarrollo personal, social y escolar.

En el ámbito escolar podemos observar algunos hábitos que se hacen presentes en el día a día por medio de su apariencia, comportamiento, atención y desempeño. Siendo la escuela uno de los lugares donde más tiempo pasa el adolescente, es primordial conocer su rendimiento académico ya que no solo es el resultado del trabajo docente, pues muestra el esfuerzo y dedicación del alumno resaltando gran parte de sus hábitos. Esto los convierte en un factor determinante por eso se considera de suma importancia conocer el estilo de vida y qué aspectos de este impactan en el rendimiento académico durante esta etapa de la vida para saber en cuáles poner más atención al trabajarlos.

En una investigación realizada por Villavicencio Guardia, Deza y colaboradores (2020) sobre estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. En la que evaluaron alimentación, horas de sueño, descanso, actividad física y consumo de sustancias psicoactivas, en 252 estudiantes por medio de una adaptación del Inventario de Conductas de salud en Escolares en el cual se obtuvo un resultado de  $X^2 = 252$  y una  $P < 0.05$  evidenciando que los estilos de vida sí se relacionan con el rendimiento académico. Además, la OMS reporta que el 80% de la población mundial, no realiza una actividad física constante, y de la misma forma que en las

investigaciones anteriores, la actividad física tiene una correlación con el logro escolar de los estudiantes (Trigueros, y otros, 2019).

Según Ojeda Ramírez, Muñoz León, & Menéndez Acuña (2020) en su estudio sobre hábitos saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios, evaluaron la alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud por medio de una adaptación de la prueba de Walker, Sechrist & Pender (1987) en 108 estudiantes, obtuvieron como resultado que al realizar la correlación entre los hábitos de vida saludables y el promedio de calificaciones se obtiene un coeficiente de correlación de Pearson de 0.12 pero al segmentarlo con el sexo y el nivel de avance se obtiene desde un -0.37 hasta 0.5.

En un estudio realizado por Galicia Rodríguez, y otros, (2022) acerca de la relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas en el cual se aplicaron tres cuestionarios no estructurados en 150 adolescentes, se concluyó que los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento escolar tienen una relación positiva, fuerte y significativa ya que los alumnos con rendimiento escolar entre los rangos de muy bueno a excelente, practican hábitos alimenticios saludables.

Se hace énfasis en los hábitos de alimentación, sueño y actividad física, que son los que podrían causar una sintomatología más presente durante la jornada escolar. Como se ha probado en varios estudios con estudiantes, aunque estos eran de nivel superior (Antonopoulou, y otros, 2020). Ya que estos tres aspectos definen parte importante de la salud del individuo y al no llevarlos de una manera correcta o adecuada se da a notar la falta de energía, apatía, un sistema de defensas bajo, falta de concentración, retrasos en el desarrollo, etc. Provocando ausencias escolares frecuentes, falta de interés, dificultad para poner atención, para retener información, complicando su participación en las actividades escolares, por consecuente perjudicando su aprendizaje y rendimiento escolar.

El rendimiento escolar es considerado como el resultado del aprendizaje y desempeño en el estudiante por medio de las estrategias didácticas del docente. Según Martínez-Otero Pérez (2009) se da en los centros de enseñanza y se expresa en calificaciones. También implica cumplir objetivos y metas prediseñadas por los centros educativos en cada materia que se cursa y se evalúa por medio de pruebas y cursos (Caballero D, Abello LL., & Palacio S, 2007; Lapo-Ordoñez & Quintana-Salinas, 2018). En el presente ciclo escolar se hacen evaluaciones de manera trimestral en donde la calificación se otorga de manera cuantitativa (0-10) o cualitativa (aprobado, y no aprobado).

El objetivo de esta investigación es conocer los patrones de comportamiento que rigen en esta población perteneciente a las nuevas generaciones, así como identificar cuales hábitos del estilo de vida pueden influir en el rendimiento escolar, partiendo de los índices de correlación entre las diferentes variables.

## **2. METODOLOGÍA**

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y sincrónico de acuerdo con la temporalidad. Con una muestra de 34 adolescentes pertenecientes al sexto grado de la escuela Ford 126, de los cuales 50% son del sexo femenino y 50 % del sexo masculino, con una edad promedio de 11 años. Para llevar a cabo esta investigación se utilizaron dos fuentes: las calificaciones promediadas del primer trimestre para medir el rendimiento académico y una encuesta impresa de veinte preguntas de elaboración propia sobre el estilo de vida, enfocadas a sus hábitos de alimentación, de sueño y actividad física.

Las preguntas fueron elaboradas de opción múltiple para facilitar la resolución y comprensión de los adolescentes, así como la interpretación de los resultados, con una distribución de 3 secciones. La primera de 7 preguntas para conocer sobre sus hábitos de sueño, la segunda también con 7 cuestiones sobre su rutina de Actividad Física (AF) y en la última, 6 interrogantes enfocadas a su alimentación.

Para la aplicación de este instrumento se pidió permiso a las autoridades correspondientes de la institución dándoles a conocer la finalidad de este y los objetivos de la investigación. Al pasar a los salones, los adolescentes contestaron las preguntas de manera presencial después de darles las instrucciones enfatizando en su sinceridad, invirtiendo en esto no más de 10 minutos.

Para analizar los resultados, se realizó una clasificación del rendimiento escolar empleando los promedios obtenidos en la que se obtuvieron tres niveles, siendo el primero con calificaciones de 7 a 7.9 considerándolo Rendimiento Escolar Regular (RER), el segundo de 8 a 8,9 dándolo por Rendimiento Escolar Bueno (REB), y el tercero más de 9 clasificándolo en Rendimiento Escolar Muy Bueno (REMB), se aplicó la estadística utilizando las medidas de tendencia central, “ya que estas permiten comprender el comportamiento de las variables en los grupos de estudio” (León Pirela & Pérez, 2019, pág. 80) para conocer los hábitos que predomina en cada clasificación. Para conocer si existe la correlación entre el estilo de vida y el rendimiento escolar se optó el coeficiente de correlación de Pearson, y para su interpretación se consideró nula de 0.0 a 0.10, débil de 0.10 a 0.30, moderada de 0.30 a 0.50 y fuerte de 0.50 a 1.0, según las sugerencias de Cohen “por considerarlas de las más extendidas y respetadas en la comunidad científica” (Hernández Lalinde, y otros, 2018, pág. 594).

## **3. RESULTADOS.**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la investigación. La clasificación del rendimiento escolar que se observa en la Figura 1, con un 17.6% en RER, 41.2 % en REB y 41.2% en REMB.

### **3.1. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

De las preguntas enfocadas a los hábitos de alimentación, los resultados que sobresalen con mayor diferencia entre los niveles de rendimiento son sobre el desayuno, el lonche y el consumo de agua durante la jornada escolar, como lo muestra la Figura 2. De los alumnos con un REMB el 57.1% desayuna antes de ir a la escuela, mientras que de los adolescentes con un RER el 33.3 % practica este hábito. La mitad de los alumnos con RER y REB elaboran su lonche en casa, mientras que el 85.7%

de los que se encuentran en nivel REMB también lo hace de la misma manera. El hábito alimenticio con mayor diferencia fue el consumo de agua dentro de la institución, ya que los adolescentes ubicados en el nivel REMB lo realizan en un 92,85 %, los niveles restantes lo hacen un poco más de la mitad, con un 66.6 % para RER y 64.2% para REB.

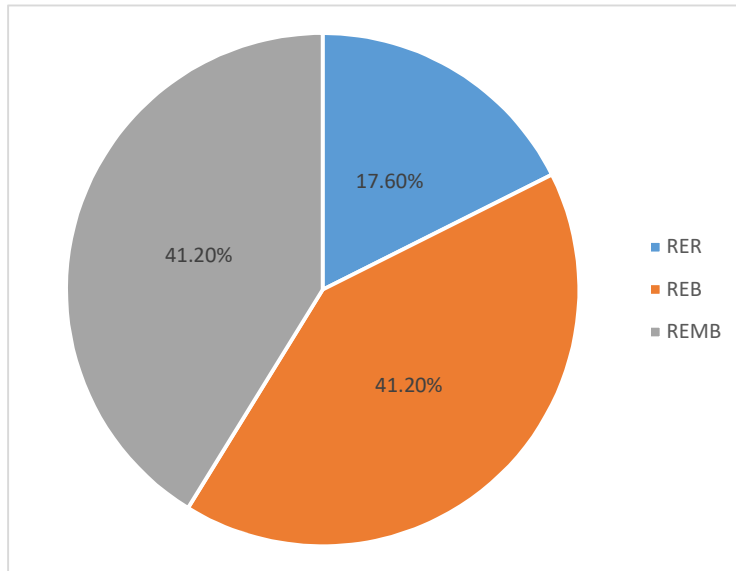


Figura 1 Nivel de rendimiento escolar. Fuente: Elaboración propia.

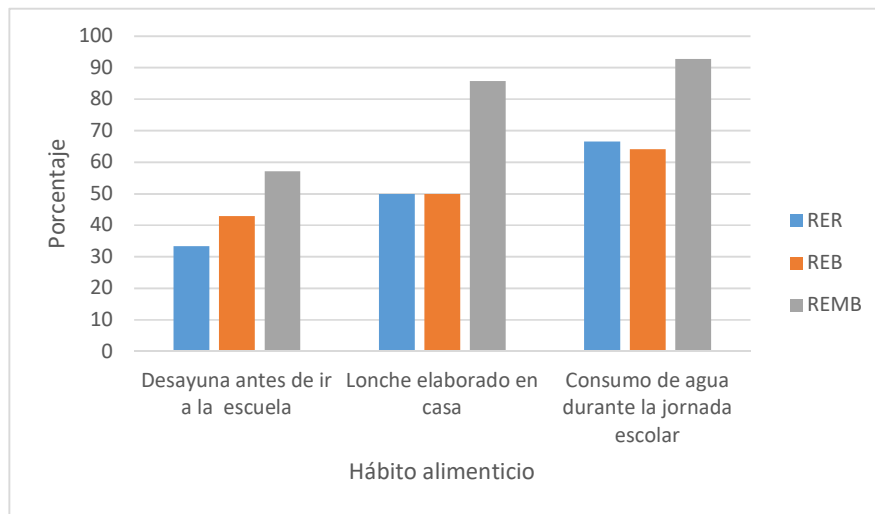


Figura 2 Hábitos de alimentación por nivel de rendimiento escolar. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los resultados sobre la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos mostrados en la figura 3, podemos resaltar que los tres grupos de mayor consumo en adolescentes con nivel de RER son: los Alimentos De Origen Animal (AOA), las leguminosas y los Alimentos Industrializados (AI). Para los alumnos de REB los tres más consumidos son: los cereales, los AI y los AOA. Los adolescentes de REMB consumen con mayor frecuencia: AOA, las leguminosas y las frutas.

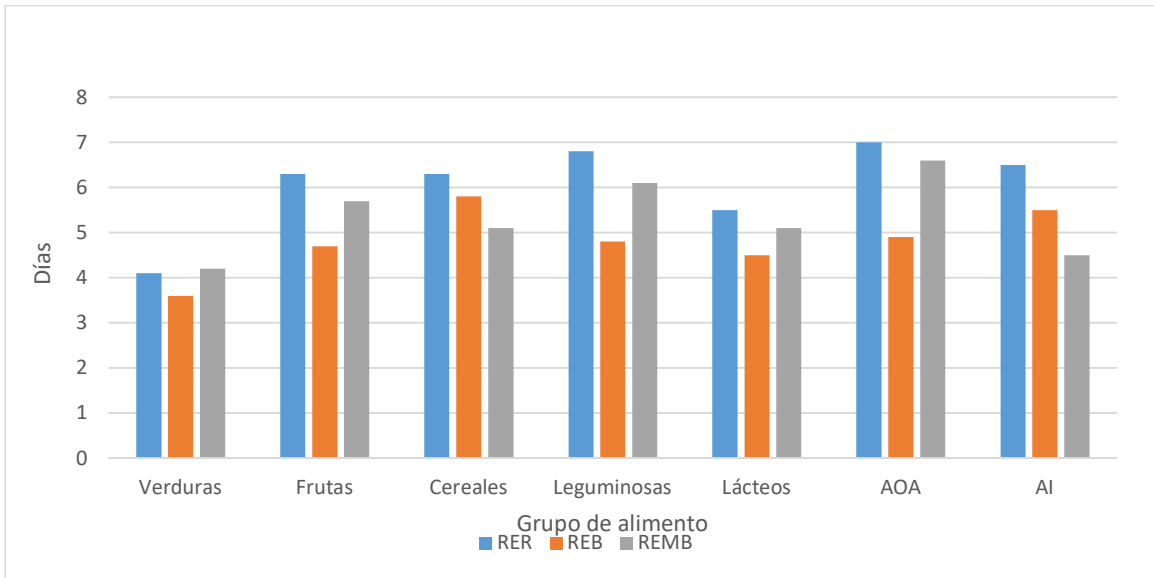


Figura 3 Frecuencia de consumo semanal por nivel de rendimiento escolar. Fuente: Elaboración propia.

### 3.2. HÁBITOS DE SUEÑO

Las preguntas enfocadas a esta sección del cuestionario arrojaron los siguientes resultados: Los alumnos con REB son los que más cumplen con la recomendación de entre 8 y 9 horas diarias de sueño para los adolescentes (Instituto de Salud para el Bienestar, 2022) con un 78.5 %, sin embargo, es el grupo que más sueño siente durante la jornada escolar con un 42.85 % a diferencia de los integrantes del nivel RER con un 16.6% como se muestra en la figura 4.

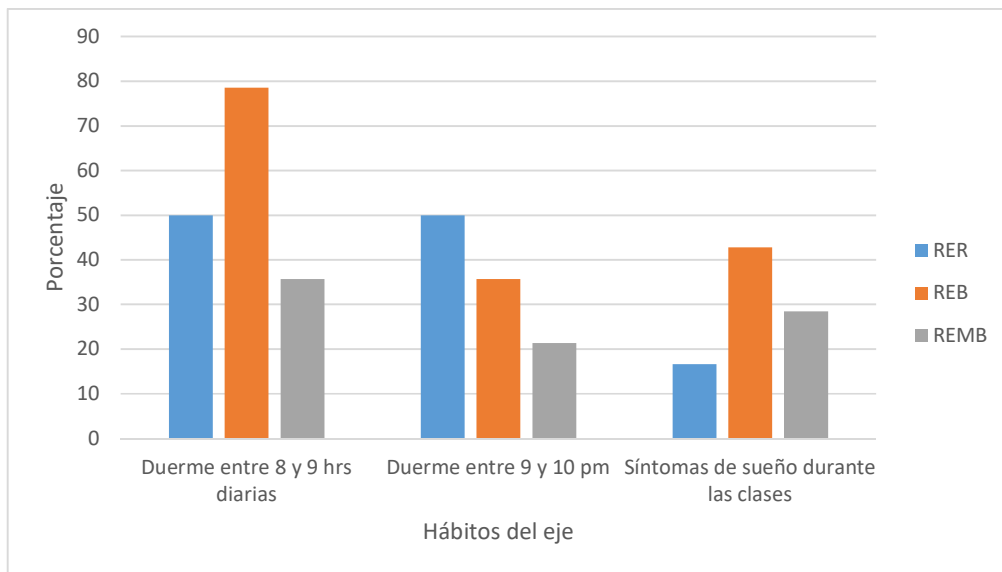


Figura 4 Hábitos de sueño por nivel de rendimiento escolar. Fuente: Elaboración propia.

Es importante mencionar que los adolescentes de REMB son los que menos cumplen con adecuados hábitos de sueño, ya que solo el 35.7%, cumple con las horas recomendadas de sueño diario, y el 21.4 % duerme entre 9 y 10 pm.

### 3.3 HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Referente a los resultados sobre esta sección, se observa que los alumnos que más realizan actividad física son los alumnos de RER con un 66.6 % y los que menos lo hacen son los de REB con un 35.7%. en cuanto a las horas que le dedican el grupo de REMB son los que más cumplen con la recomendación de 60 minutos al día para adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2022) con un 71.4% como lo muestra en la figura 5. Cabe resaltar que los adolescentes de los tres niveles practican en más de 60% estar en reposo más de 2 horas diarias frente a una pantalla.

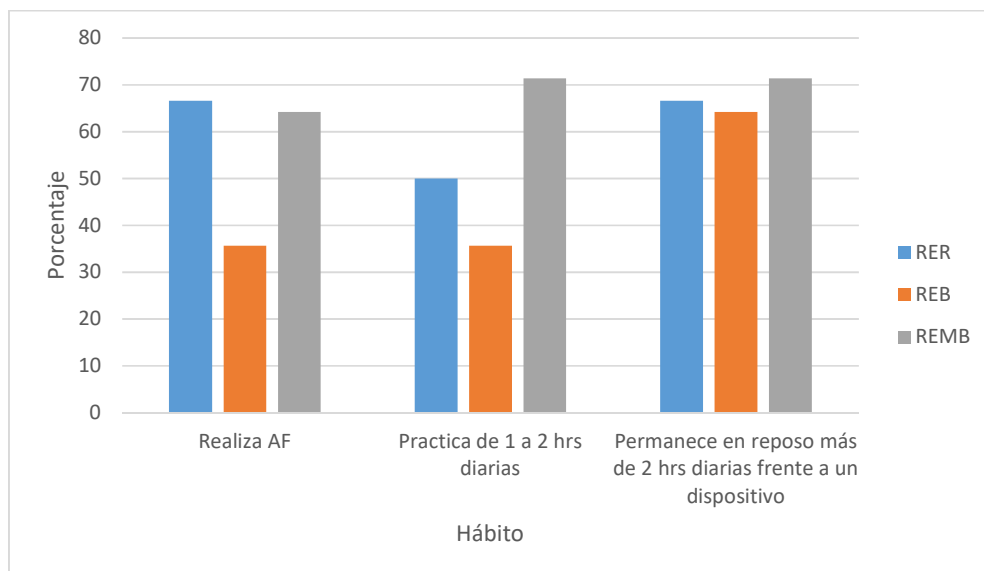


Figura 5 Actividad física por nivel de rendimiento escolar. Fuente: Elaboración propia.

### 3.4 ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

En los resultados de la correlación de Pearson entre el estilo de vida y el rendimiento escolar destacan: referente a alimentación el hábito con mayor correlación fue el consumo de agua durante la jornada escolar con 0.27 con una correlación débil como lo indica la figura 6.

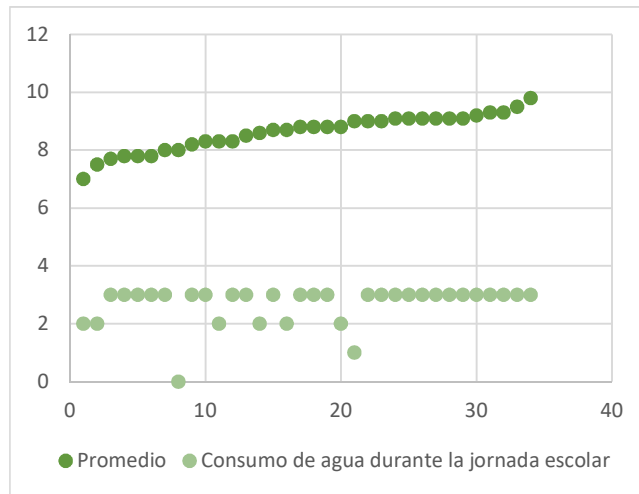


Figura 6 Correlación entre los promedios y el consumo de agua durante la jornada escolar. Fuente: Elaboración propia.

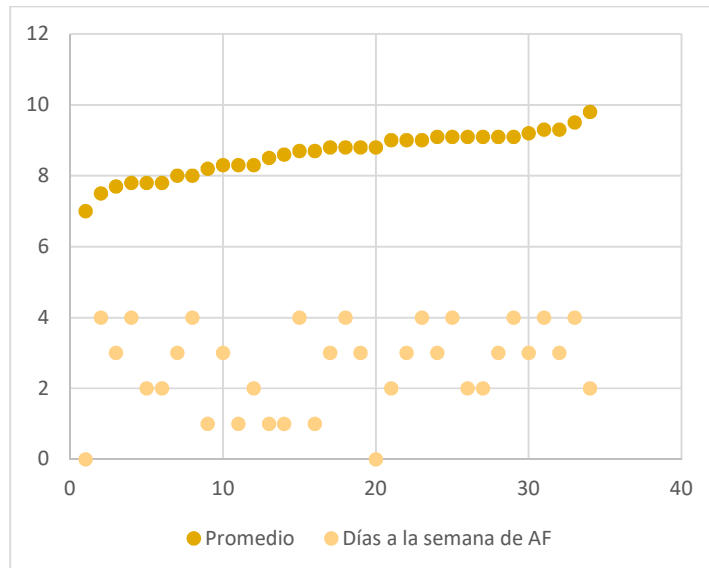


Figura 7 Correlación entre los promedios y días a la semana de AF. Fuente: Elaboración propia.

Sobre AF el hábito que tuvo un nivel más alto fue el número de días que se practica por semana con un 0.23 en correlación débil como se muestra en la figura 7.



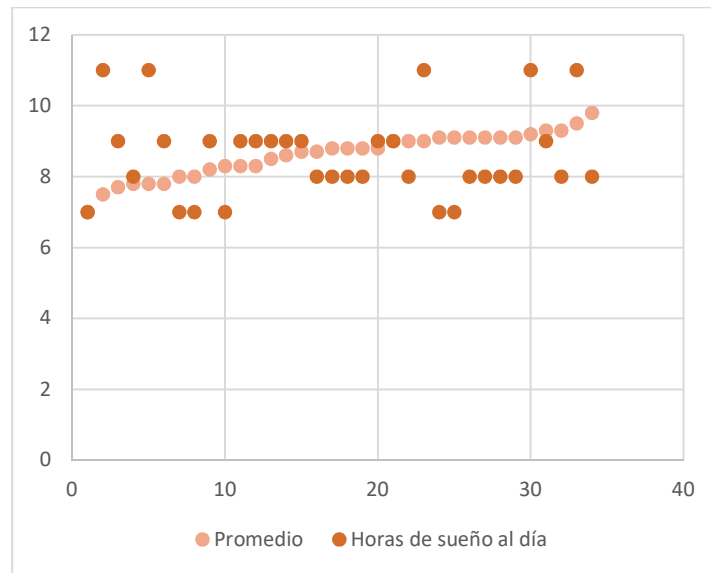


Figura 8 Correlación entre los promedios y las horas de sueño al día. Fuente: Elaboración propia.

Para los hábitos de sueño la más alta fue horas diarias de sueño con 0.01 con correlación nula observado en la figura 8.

#### 4. DISCUSIÓN

Las correlaciones obtenidas entre los distintos hábitos y los promedios de los alumnos con los resultados más altos fueron: los de alimentación y actividad física con un 0.27 y 0.23 que se considera entre débil y moderada con valor positivo, esto es, la correlación es directamente proporcional. Con lo que se puede decir que sí existe la correlación entre ambas variables y la hipótesis se acepta parcialmente. Además de lo anterior, cabe resaltar que el logro o rendimiento escolar es multifactorial, de modo que es posible afirmar que las variables estudiadas si ejercen influencia.

Dentro de los hábitos de alimentación, sobre la frecuencia de consumo los resultados indican que los adolescentes en el nivel de Rendimiento Escolar Muy Bueno (REMB) tienen dentro de sus tres grupos de mayor consumo a las frutas, mientras que el resto de los niveles de rendimiento no lo incluyen, los alumnos de Rendimiento Escolar Regular (RER) tiene un promedio de 6.5 días de consumo semanal de Alimentos Industrializados (AI). En estos resultados se coincide con el estudio de (Galicia Rodríguez, y otros, 2022) mencionado que, entre mayor consumo de fruta en los adolescentes se obtiene una mejor percepción.

La frecuencia de la práctica de AF, referente a esta área, es el hábito que más correlación tiene con el rendimiento escolar. Los estudiantes del nivel REMB son los que más cumplen con la recomendación de tiempo de al menos 60 minutos al día. Resultados que difieren con (Ojeda Ramírez, Muñoz León, & Menéndez Acuña, 2020) ya que ellos no encontraron ninguna relación entre estas variables. Es importante mencionar que más del 60 % de los alumnos de los tres niveles pasan más de dos horas frente a un dispositivo diariamente, es decir, pasan más tiempo en reposo que activos.

En cuanto a los hábitos de sueño no se obtuvo correlación positiva con el rendimiento académico. Los adolescentes del nivel REMB son los que menos duermen, coincidiendo totalmente con el trabajo de (García-Real, Losada-Puente, Vázquez Rodríguez, & Díaz-Román, 2020) en el cual encontraron que los menos buenos durmientes son los de alto ajuste escolar. Es intrigante que los estudiantes con más sueño durante las clases son los que más horas duermen al día. Quizás se habrían obtenido mejores resultados en la presente investigación si se hubiera tomado en cuenta la calidad y no solo la cantidad de sueño.

Los estudiantes que se encuentran en REMB en términos generales, son los adolescentes que más hábitos saludables practican en su estilo de vida, ya que, en alimentación y actividad física, dos de las tres áreas estudiadas, cuentan con los valores positivos más altos de los tres niveles, y que son las mismas dos áreas que sí obtuvieron una correlación positiva con el rendimiento escolar.

## 5. CONCLUSIONES Y/O PROYECTOS FUTUROS.

La correlación encontrada entre el estilo de vida y el rendimiento escolar es positiva, tomando en cuenta que este último dependen de varios factores como las estrategias pedagógicas, los ambientes de aprendizaje, las capacidades cognitivas, el docente, el contexto en que se desarrolla, entre otros. Siendo el estilo de vida un componente de su entorno y basándonos en los resultados podemos concluir que un estilo de vida saludable influye positivamente en el rendimiento académico.

A diferencia de lo esperado, la correlación entre horas de sueño y promedio es nula. Solo el 64.7 % de la totalidad de los estudiantes cumple con la recomendación de horas de sueño, los alumnos que más duermen son los más somnolientos durante la jornada escolar, pero lo que más llama la atención sobre estos hábitos es que los estudiantes en REMB son los que menos cumplen con las horas recomendadas de sueño y los que se duermen más tarde que el resto.

Al tener claro que hábitos del estilo de vida impactan de manera favorable en el rendimiento escolar se asume un punto de partida para saber cuáles son las necesidades más a fondo que los estudiantes poseen, se busca que este estudio sirva como motivación para esta institución y sepa cómo intervenir con estrategias específicas que involucren tanto al colectivo docente como a la sociedad de padres de familia. Y a su vez se resalte la importancia de la asignatura de vida saludable para promover la adopción de hábitos saludables. Para finalizar, se espera que sirva como antecedente y referencia para futuras investigaciones a mayor escala.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Antonopoulou, M., Mantzourou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., . . . Giaginis, C. (2020). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *The International Journal of Health Planning and Management*, 5-21.
- Caballero D, C. C., Abello LL., R., & Palacio S, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, 98-111.
- Galicia Rodríguez, A. G., Herrera Gutiérrez, S. A., Herrera Medrano, A. M., Acuña Ruiz, A., Ayala Aguilera, J. I., & Castro Lugo, M. P. (2022). La relación de hábitos alimentarios,

- toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Zacatecas. *Acta Universitaria*, 1-21.
- García-Real, T. J., Losada-Puente, L., Vázquez Rodríguez, I., & Díaz-Román, T. M. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Rev Esp Salud Pública*, 1-14.
- Hernández Lalinde, J. D., Espinoza Castro, F., Rodríguez, J. E., Chacón Rodríguez, J. G., Toloza Sierra, C. A., Arenas Torrado, M. K., . . . Bermúdez Pirela, V. J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 587-601.
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 292-301.
- Instituto de Salud para el Bienestar. (17 de Marzo de 2022). *Día Mundial del Sueño*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:>
- Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Rev. Arch Med Camagüey*, 755-774.
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A., & Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, 144-149.
- León Pirela, A. R., & Pérez, C. E. (2019). Análisis estadístico en investigaciones positivas: medidas de tendencia central. *Orbis Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 71-81.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2009). Investigación y reflexión sobre condicionantes del fracaso escolar. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 11-38.
- Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 34-44.
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Cangas, A., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 1-12.
- Villavicencio Guardia, M. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. P. (2020). Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Revista Conrado*, 112-119.
- Walker, S., Sechrist, K., & Pender, N. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 76-81.