



Universidad Católica de la Santísima Concepción
Facultad de Medicina
Carrera de Kinesiología

RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES QUE VIVAN SOLOS EN COMPARACIÓN A ESTUDIANTES QUE VIVAN CON SUS PADRES, PERTENECIENTES A LA CARRERA DE KINESIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN. UN ESTUDIO TRANSVERSAL.

Tesis presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción para optar al grado académico de Licenciado en Kinesiología.

AUTORES: Srta. Camila Muriel Burgos Cornejo.

Sr. Martín Francisco García Pedrero.

Srta. Maryorie Alejandra Riquelme Tirapeguy.

PROFESOR GUIA: Sr. Cristian Andrés Yáñez Baeza.

PROFESOR COLABORADOR: Sr. Raúl Alberto Aguilera Eguía.

CONCEPCION, CHILE

INDICE DE CONTENIDOS.

1.- INTRODUCCIÓN.....	pág. 4
2.- CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	pág. 5
2.1.- Cuestionario FANTASTICO	pág. 8
Familia y Amigos	pág. 9
Actividad física	pág. 9
Nutrición	pág. 10
Tabaco	pág. 10
Alcohol y drogas	pág. 11
Sueño y estrés	pág. 12
Trabajo. Tipo de Personalidad	pág. 12
Introspección	pág. 13
Control de salud. Conducta sexual.....	pág. 13
Otras conductas	pág. 13
2.2.- Rendimiento Académico	pág. 14
3.- CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	pág. 16
3.1.- Problema De Investigación	pág. 16
3.2.- Pregunta De Investigación	pág. 26
3.3.- Justificación.....	pág. 26
3.3.- Objetivo General	pág. 28
3.4.- Objetivos Específicos	pág. 28
3.5.- Hipótesis	pág. 29
4.- CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	pág. 30

4.1.- Diseño de investigación.....	pág. 30
4.2.- Población de estudio.....	pág. 30
4.3.- Muestra de estudio.....	pág. 30
4.4.- Tipo de muestreo.....	pág. 30
4.5.- Tamaño de la muestra.....	pág. 30
4.6.- Criterios de selección.....	pág. 31
4.7.- Obtención de la muestra.....	pág. 31
4.8.- Recolección de datos.....	pág. 31
5.- CAPÍTULO IV: CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	pág. 33
6.- CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS.....	pág. 34
7.- CAPÍTULO VI: RESULTADOS.....	pág. 35
8.- CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN.....	pág. 43
9.,. CAPÍTULO VIII: CONCLUSIÓN.....	pág. 47
10.- CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág. 48
11.- ANEXOS.....	pág. 58
11.1.- Consentimiento Informado.....	pág. 58
11.2.- Ficha de recolección de datos.....	pág.59
11.3.- Cuestionario FANTASTICO.....	pág.61
11.4.- Coeficiente Alpha de Cronbach.....	pág.62

INTRODUCCIÓN.

En estudiantes universitarios, el estilo de vida y rendimiento académico pueden verse modificados según una gran variedad de factores, tales como; la familia y amigos, la actividad física, los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, el estrés, entre otros^{1;2}. En este ámbito, las universidades no solo deben ser capaces de contribuir a la formación técnica y profesional, sino que, además, propiciar comportamientos saludables^{3;4}.

Cada año ingresan a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC) un gran número de estudiantes provenientes tanto de la ciudad de Concepción como de comunas externas a ésta⁵. Los estudiantes que viven lejos de su núcleo familiar no sólo deben asumir el nuevo rol de ser un universitario, sino que, además, poder responder a esta etapa que la vida, la ciudad y la universidad les impone.

Esta investigación tiene como objetivo relacionar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes que vivan solos en comparación a estudiantes que vivan con sus padres pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, debido a que es importante conocer acerca de las conductas de riesgo que puedan presentar éstos, al encontrarse inmersos en un entorno diferente, lejos de sus familias, con un menor control, etc. y si este escenario pudiese afectar de alguna manera su calidad como estudiante. Es aquí la importancia, de que como universidad se contribuya a la formación íntegra de sus estudiantes, y no se puede aspirar a ello, sino se cuenta con contextos saludables que propicien un estilo de vida adecuado en el estudiante, que le permita autodesarrollarse hasta su máximo potencial. En este sentido, si una universidad asume el desafío de ser promotora de la salud, debe entonces conocer, comprender, apoyar y fortalecer el ambiente de los diversos alumnos que llegan a formarse profesionalmente, que por diversos motivos pueda generar estilos de vida no saludables y con ello afectar el rendimiento académico de cada uno de los miembros de la comunidad estudiantil.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.

Cada año llegan a la región del Bío-Bío el 13% (151.466) de todas las matrículas universitarias a nivel nacional⁶. Los matriculados el año 2016, en la provincia de Concepción fueron 105.286 estudiantes, lo que equivale a más del 69,5% de las matrículas a nivel regional, siendo matrículas de primer año 28.544⁶. En la Universidad Católica de la Santísima Concepción el año 2017, se matricularon en primer año 3.782 estudiantes, siendo de la carrera de Kinesiología un total de 70 vacantes⁷.

Desde el año 2011 a la fecha, en la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción(UCSC) han ingresado un total de 523 estudiantes, de los cuales 376 provienen de comunas fuera de Concepción, siendo importante destacar que 31.3% de los estudiantes provienen de las provincias de Arauco, Bío-Bío, Ñuble y otros⁵. Es así, como estos estudiantes no sólo deben asumir el nuevo rol de ser un universitario, sino que, además, el de nuevos integrantes de esta ciudad, lo que les demanda un rápido proceso de adaptación para poder responder a esta nueva forma de aprendizaje y enfrentarse a esta siguiente etapa que la vida, la ciudad y la universidad les impone.

Las universidades están orientadas al desarrollo del conocimiento, ser escenario de formación técnica y profesional a través de la educación, la investigación y la difusión del saber³. Pero no solo deben satisfacer y cubrir el reto de formar profesionales, ciudadanos cultos, capaces de configurar sociedades solidarias y de progreso, sino que debe ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables⁴.

Para el mantenimiento del estilo de vida y comportamientos saludables, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una nueva hipótesis de carácter multidimensional basada en un modelo biopsicosocial, en esta perspectiva, la salud es un proceso de relaciones dinámicas, bidireccionales entre dimensiones y competencias individuales (biopsicosociales), además de características ambientales (biofísicas, sanitarias, socioeconómico culturales)⁸. Cuando este modelo se cumple, el resultado es un estado caracterizado por el equilibrio y el correspondiente bienestar biopsicosocial. La pérdida momentánea o duradera, de dicho equilibrio dinámico, acompañada de los

correspondientes trastornos, síntomas, discapacidades o necesidades físicas, psíquicas y/o sociales, es a lo que podemos llamar enfermedad⁸.

El estilo de vida como concepto fue desarrollado por Lalonde¹ quien lo explica dentro de un modelo de salud, compuesto por cuatro elementos: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones¹. Según lo mencionan Guerrero y cols.⁹, el constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, lo que hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos¹⁰. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos, existiendo los que mantienen la salud y promueven la longevidad, clasificándose como factores protectores, y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida, denominándose conductas de riesgo¹⁰.

En los estudiantes universitarios, su estilo de vida se puede ver modificado según una gran variedad de factores, tales como la familia y amigos, la actividad física, los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, el estrés, etc.¹.

Según Bastías E, y Stieповich J.¹ el mejor apoyo referido por los estudiantes para tener un estilo de vida saludable es la familia. Es por esto que, es importante indagar sobre las conductas de riesgo que puedan presentar los estudiantes universitarios que viven lejos de su núcleo familiar.

Cuando el individuo ingresa a otros ciclos vitales, más vulnerables, como lo son la adolescencia y la juventud, empiezan a aparecer cambios en los hábitos ya establecidos, lo que da espacio a la modificación de su estilo de vida¹¹ y, sobre todo, cuando éstos están lejos de la supervisión de sus familias, en donde los estudiantes que cambian de residencia al comenzar la universidad modifican sus hábitos alimenticios en una dirección indeseable, disminuyendo el consumo semanal de fruta fresca, verduras cocidas y crudas, pescado, marisco, legumbres, entre otros, y el aumento de sus niveles de azúcar, el vino, el alcohol y la ingesta de comida rápida¹².

En los jóvenes universitarios es fundamental conocer sus comportamientos, ya que varían de acuerdo con las diferentes personalidades, su estatus socioeconómico, sus preferencias y la organización del uso del tiempo libre, la influencia de los medios de comunicación, de las amistades y de los familiares; determinando así el estilo de vida que será adoptado¹¹. En esta etapa de la vida persiste el estilo de vida sedentario, no obstante, siguen existiendo motivaciones para realizar actividad física, como lo son: las capacidades personales, la competencia, la aventura, la forma física, la imagen personal, el bienestar propio, la influencia de familiares, amigos y la salud¹¹.

El consumo de tabaco y alcohol también es un factor influyente en los cambios del estilo de vida¹¹. Este fenómeno de adicción en los jóvenes se debe principalmente a los comportamientos particulares de esta época, lo que los hace más propensos a “probar y experimentar”, justificando esta adicción como la solución a problemas y a la falta de comunicación con la familia¹¹. La falta de disponibilidad y supervisión familiar y la presión de los iguales parecen estar relacionadas con la tendencia a realizar conductas de riesgo, lo que los lleva al aislamiento social y a la relación con iguales conflictivos¹¹. Estudios recientes demuestran que los estudiantes que viven en situaciones caracterizadas por un menor control (vivir solos, con compañeros de habitación o en una residencia de estudiantes) y sin obligaciones familiares (vivir sin sus padres, su pareja o sus hijos) son más propensos a usar alcohol con mayor frecuencia y en cantidades más altas¹³.

Un estudio realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Zahedan, los participantes afirmaron que creían que el estar lejos de sus padres y del ambiente familiar era una de las causas de su adicción a las drogas¹⁴. También el fracaso de la organización familiar y el fracaso relacionado con el ser querido eran un factor importante en las actitudes de los estudiantes hacia la adicción a las drogas¹⁵.

Es por esto, que en Chile se han instaurado varios programas dirigidos a los estudiantes de educación superior, como lo es La Red Universitaria de Promoción y Autocuidado (RED UPRA) que trabaja desde el año 1999 en colaboración con el Consejo Nacional de Control de Estupefacientes (CONACE), cuyo ámbito abarca el uso y abuso de drogas legales o ilegales en estudiantes de educación superior. También existe el programa de Universidades Saludables en la Pontificia Universidad Católica de Chile que promueve estilos de vida saludables al interior de las universidades de Chile¹⁵. En 2006

se creó la Red Nacional de Universidades Promotoras de la Salud y también se publica la “Guía para Universidades Saludables y Otras Instituciones de Educación Superior” realizada por miembros de la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Universidad de Chile, con el auspicio de la Organización Panamericana de Salud (OPS), la cual se ha transformado en un referente importante a nivel nacional como internacional, dado que abarca al estudiante de forma integral y pone énfasis en los aspectos psicosociales, ambientales, de alimentación, actividad física y en la prevención del consumo de alcohol, drogas y tabaco, lo que es englobado en el estilo de vida y medido a través del instrumento FANTÁSTICO¹⁶.

Cuestionario FANTASTICO

Para esta investigación, se consideró la utilización del instrumento FANTASTICO, debido a que este abarca una mayor cantidad de ítems relacionados al bienestar físico, psicológico y social que involucran de manera integral a nuestra muestra.

El cuestionario FANTASTICO es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), el cual permite identificar y medir el estilo de vida de una población en particular, además sirve como herramienta de apoyo a los profesionales para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad; ¹⁷.

Este cuestionario es un instrumento de medición del estilo de vida, en el cual quedan expuestas características y patrones de comportamientos identificables, que a su vez tengan un efecto sobre la persona y la salud de esta, además de aspectos actitudinales y valóricos en la vida de un sujeto.¹⁸

También ha sido calificado en un rango óptimo en estudios con estudiantes universitarios.¹⁹

El cuestionario posee 30 ítems cerrados que explora diez dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida.

Familia y amigos.

El rol de la familia va cumpliendo funciones diferentes según la etapa en la que se encuentren sus hijos, ésta siempre es un área de significación relevante para cualquier persona, por lo que es posible darle más participación en el desempeño estudiantil universitario y funciona como sistema de vigilancia ante cualquier emergencia en cuya solución el joven permita que su familia participe²⁰. Es por eso que la buena comunicación en la familia se ubica como factor de protección de la salud en general del adolescente²¹. El papel que juegan los padres con sus hijos adolescentes es aún trascendente, dado que aún influyen en sus valores y actitudes, e influyen a su vez en la elección de pares, quienes suelen incidir en las conductas desviadas²¹.

Los amigos resultan imprescindibles para la distracción, la familia a veces puede incorporarse, aunque debe estar presente en las cuestiones serias y trascendentes como son la entrada a la universidad y los estudios universitarios²⁰. Es así, como la comunicación, el afecto y la comprensión en las prácticas parentales son factores de protección encaminados a estilos de vida saludables que previenen conductas desajustadas²².

Actividad física.

De acuerdo con la definición dada por la OMS, actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.²³ No debe confundirse “actividad física” con “ejercicio”. La primera, incluye al ejercicio, pero también a otras actividades que impliquen movimientos corporales y que se realicen como parte de los momentos de ocio, del trabajo, de formas de movilización o transporte activas, de actividades recreativas y de las tareas domésticas.²³ Según la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más”, se entiende por actividad física toda acción o movimiento corporal orientado a satisfacer necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, con un gasto energético superior a los requerimientos basales.²⁴ Según esta encuesta, los “practicantes” son superados ampliamente por los “no practicantes”, entendiéndose como practicantes aquellos sujetos que realizan ejercicio físico y/o deportes con cualquier frecuencia y duración de las sesiones, independientemente del nivel de interés o motivación que tengan por realizarlas, y los no practicantes son quienes no realizan ejercicio físico y/o

deporte alguno, independientemente del nivel de interés o motivación que tengan por estas actividades.²⁴ Esta diferencia se observa en todas las mediciones realizadas desde 2006 en adelante. Sin embargo, el porcentaje de practicantes de actividad Física y deportes ha aumentado un 2,4% entre 2012 (29,4%) y 2015 (31,8%); y un 5,4% entre 2006 (26,4%) y 2015 (31,8%)²⁴.

En cuanto a la población universitaria, a medida que avanzan en sus estudios, se vuelven más sedentarios. Es por esto que es necesario poner énfasis en que la actividad física cotidiana, el deporte u otro tipo de ejercicio.²⁵

Nutrición.

La obesidad o sobrepeso se definen como acumulación de grasa excesiva o anormal que puede deteriorar la salud.²⁶ En Chile, la obesidad y el exceso de peso presenta una alta prevalencia y va en aumento desde los primeros años de vida.²⁶ La Organización Mundial de la Salud desde el año 2004 ha propuesto una estrategia global para el régimen alimentario y actividad física, instando a los países miembros de la Organización a implementarla.²⁷ Hoy en día, el gobierno fortalece sus esfuerzos en la Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-CHILE) de carácter amplio, que atrae a distintos sectores y que sirve de medio para incorporar e impulsar todas las iniciativas en el ámbito de la actividad física y la alimentación, para así impulsar nuevas estrategias y acciones que contribuyan a controlar el grave problema de salud pública que es la obesidad y sobrepeso.²⁶

Así también, se ha destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente.²⁸

Tabaco.

El tabaquismo es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como una enfermedad crónica, adictiva y como la principal causa de muerte evitable en el mundo^{27; 29}. En la actualidad, es un problema importante de la salud pública, debido a la magnitud de las consecuencias sanitarias que representa³⁰.

De acuerdo con el consumo de tabaco en América, Chile es el país que posee los valores más altos tanto en la población joven como adulta^{30; 31}. La prevalencia de consumo de tabaco es de un 49,1% a nivel nacional, según la 7a Encuesta Nacional de la Juventud aplicada a jóvenes entre 15 y 29 años, realizada el año 2012³². Este consumo comienza principalmente durante la adolescencia, sin embargo, en algunos adultos jóvenes, este hábito puede consolidarse durante la etapa universitaria^{33; 34}.

En la etapa universitaria, la prevalencia de tabaco a nivel mundial es variable³⁵. En Chile solo se han realizado dos investigaciones que abarcan a la población total de estudiantes universitarios. Uno de ellos fue realizado en la Universidad de Concepción (UDEC) en el año 1998, el cual entregó una prevalencia de 44%³⁶. El segundo, llevado a cabo por la Universidad Austral de Chile (UACH) en el 2007, arrojando una prevalencia de 28,3%³⁷. Al relacionar los años de estudio con el consumo de tabaco se mostró que, en la carrera de Medicina, a mayores años de estudio, mayor era el consumo de tabaco.

Alcohol y otras drogas.

El alcohol es una sustancia psicoactiva cuyas propiedades son causantes de dependencia. Ha sido consumido en muchas culturas y durante siglos, conllevando a una pesada carga social y económica para las sociedades³⁸. El 5,9% de todas las defunciones a nivel mundial, son producto del consumo desmedido de alcohol, caracterizándose como uno de los principales factores de riesgo para la salud pública³⁸.

Chile se encuentra en el primer lugar en cantidad de consumo de alcohol per cápita al año, con un total de 9,6 litros de alcohol puro per cápita en adultos, lo que corresponde a 61,3 litros por persona, con una frecuencia de 1,6 días promedio a la semana³⁹.

Los jóvenes entre 19 y 25 años presentan una alta prevalencia de consumo de alcohol, con cantidades superiores al resto de los grupos etarios siendo estas de 80 gramos de alcohol por día, lo que se considera como un patrón de consumo de alto riesgo (binge drinking)⁴⁰.

El cuanto al consumo de drogas, como la marihuana, se observa un cambio en nivel, independiente del edad, sexo y nivel socioeconómico, pasando de un 7,1% en 2012 a un 11,3% en 2014. Para la cocaína, existe un aumento significativo en niveles

socioeconómicos medios (0,6% a 1,3%) y en hombres (1,3% a 2,2%). Por otro lado, con la pasta base, se mantiene su prevalencia en un 0,5% desde el 2012⁴¹.

Es preciso prestar especial atención no solo en la cantidad y frecuencia de la ingesta de bebidas alcohólicas y drogas, sino que también en aspectos de orden social y cultural. Estos hábitos no solo impactan en el sujeto que consume, sino que también representa un daño potencial para otras personas.

Sueño y Estrés.

El estrés es definido según la Organización Panamericana de Salud (OPS) como "la respuesta del cerebro a cualquier demanda", pudiendo existir diferentes tipos de estrés que conllevan a riesgos para la salud física y mental.⁴² Tanto la calidad y cantidad del sueño se modifican por diferentes condiciones de estrés sufridas durante la vigilia. En el ser humano, la privación del sueño genera estrés, dificultad para lograr concentración, lentitud de pensamiento y percepción precisa, fatiga e irritabilidad y nerviosismo.⁴³

En Chile, se realizó un estudio que reportó una prevalencia de estrés de 38,7% en estudiantes de Ciencias de la Salud, lo que se manifestó en una alteración del sistema de respuestas del individuo a nivel fisiológico, cognitivo y motor.⁴⁴ influyendo de forma negativa esta alteración en el rendimiento académico, en la salud física-psicológica y en la calidad de vida de los estudiantes. Por lo cual es importante la buena calidad de sueño y el manejo correcto del estrés, a través de su óptimo control y prevención, dado que éste sería un determinante fundamental de salud en los estudiantes universitarios.

Trabajo y tipo de personalidad.

La personalidad se organiza en base a criterios dimensionales, los cuales se forman a partir del temperamento que es definido como condiciones disposicionales genéticas e innatas de escasa modificabilidad.⁴⁵ Esta se puede definir como un patrón complejo de arraigadas características psicológicas (en su mayor parte inconscientes, automáticas y difíciles de cambiar). Estos rasgos intrínsecos surgirían de una complicada matriz de determinantes biológicos y de aprendizaje que comprenderán el patrón idiosincrásico de percibir, sentir, pensar, comportarse y afrontar de la persona.⁴⁶

En relación con los trastornos de la personalidad, se puede señalar que son frecuentes y parecen aumentar. Se estima que entre el 10 y 13% de la población nacional

presenta algún desorden de la personalidad, llegando a un rango entre 30-50% en consulta psiquiátrica y para universitarios hay tasas cercanas al 18-21% en incluso superiores a la población joven y adulta.⁴⁷

Introspección.

La palabra introspección deriva del latín “introspicêre”, lo cual significa “inspeccionar dentro”. Es decir, la introspección es la “mirada interior que se dirige a los propios actos o estados de ánimo”⁴⁸, es el conocimiento que el sujeto tiene de sus propios estados mentales o de conciencia.

En poblaciones universitarias el 40,6% no es positivo y optimista, 77% se siente tenso y el 53,7% se siente deprimido⁴⁹, lo que hace referencia a que los estudiantes universitarios no realizan prácticas saludables, lo que influye en su estilo de vida de forma negativa.

Control de salud y conducta sexual.

Para referirnos a conducta sexual, primero es importante conocer el concepto de Salud sexual, el cual se caracteriza por ser un estado de bienestar mental, social y físico, ligado a la sexualidad. Comprende una orientación positiva y respetuosa de la sexualidad y de las relaciones sexuales, además de tener experiencias sexuales seguras y placenteras, libres toda violencia, coacción y discriminación⁵⁰. Todo adolescente, que tenga conductas sexuales de riesgo puede ser propenso a contraer el virus del VIH, otras ITS y a tener un embarazo no planificado. Es así como una de cada cuatro personas infectadas con VIH es menor de 22 años, y la prevalencia en adolescentes ha aumentado significativamente durante la última década.⁵¹

Otras Conductas.

Los accidentes de tráfico constituyen uno de los problemas de salud pública más preocupantes en los países occidentales por la magnitud del problema y porque afecta en mayor proporción a personas jóvenes.⁵² En el mundo se producen cada año más de 20 millones de heridos debido a los accidentes de tráfico.⁵² Según estimaciones de la

OMS, las lesiones por accidente de tráfico ocuparan en el año 2020, el tercer lugar entre las diez principales causas de muerte en todo el mundo.

El período comprendido entre los 15 y 24 años, aproximadamente, existe una mayor predisposición a la exposición a distintos riesgos, dentro de estos podría mencionarse, la realización de conductas relacionadas con una conducción arriesgada.⁵²

Rendimiento Académico

El rendimiento académico es la capacidad de respuesta que tiene un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos, también es la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación en cualquier nivel.⁵³ Un rendimiento académico bajo, significa que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y completa los conocimientos, además de que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referentes al material de estudio.⁵³ El fracaso del educando evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa: alumnos, padres, profesores y, por ende, al conjunto de la sociedad.⁵³ El rendimiento académico bajo del estudiante universitario generalmente se encuentra relacionado con múltiples factores, tales como, familiares, académicos, económicos, sociales, culturales; y si dichos factores permanecen por largo periodo sin ser resueltos, terminan afectando la integridad biopsicosocial del alumno, que se manifiesta con déficit de su atención, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento académico bajo y una escasa productividad del alumno².

Una investigación realizada por Vargas G y cols., se dedicó al estudio de los factores asociados al rendimiento académico en Universitarios, entre estos, encontramos factores de entorno familiar, demográficos, cultural, socioeconómicos, etc.⁵⁴. Estos factores demostraron en su forma negativa ir en desmedro del rendimiento académico del universitario y son más propenso a ser modificados si el estudiante vive solo, o viven con sus padres, principalmente quienes viven solos/as suelen ser estudiantes que migraron desde otros puntos del país, lo que significa cambios importantes en la vida cotidiana.⁵⁵ Cuando se vive sola/o la alimentación es precaria, puesto que compite con otro tipo de actividades que son entendidas como aportes más relevantes.⁵⁵

Es así, como no tan solo los estilos de vida se pueden ver modificados en el transcurso de la etapa universitaria, sino que además los potenciales factores de riesgo que los estudiantes puedan adquirir pudiesen influir directamente sobre el rendimiento académico estudiantil. Sin embargo, no hay estudios que, de forma clara, vean como el conjunto de estos factores influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios que vivan lejos de su núcleo familiar.

CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Problema De Investigación

Para responder a la pregunta de investigación, relacionada con el estilo de vida y rendimiento académico de estudiantes universitarios que viven solos y que viven con sus padres, se realizó una búsqueda de las variables de interés mencionadas anteriormente en el metabuscador Epistemonikos y en la base de datos LILACS. También se efectuó la búsqueda en Tesis Chilenas y SIBUCSC.

La búsqueda comenzó en el metabuscador Epistemonikos (<https://www.epistemonikos.org/es/>), en el que se introdujo el término "university students AND living alone" y se obtuvo como resultado 161 artículos. Los resultados obtenidos se filtraron por año y categoría (últimos cinco años y revisiones sistemáticas, respectivamente), lo que redujo a nueve el número final de artículos bajo este término, cada uno de los cuales es analizado a continuación. El primer artículo de Azari S. y Cols.⁵⁶ enfocado en estudiantes de ciencias médicas y en médicos de Irán. Reunió y comparó las investigaciones de 22 artículos relacionadas con el fracaso académico de éstos, arrojando como resultado que las principales causas influyentes en el fracaso académico de los estudiantes de medicina son el género, que vivan en una residencia, empleo, estado civil, edad, derechos especiales en las pruebas de acceso, entre otros. Sin embargo, no se encontró heterogeneidad significativa en los resultados de los estudios revisados y concluye que no existe un criterio definido de la falla académica según esta revisión sistemática. El segundo artículo de Alushi L. y Cols.⁵⁷, enfocado en la educación de los estudiantes de atención médica que se desempeñarán con personas con demencia. Se demostró que los aportes teóricos por sí solos no daban a los estudiantes las habilidades necesarias para trabajar con personas con demencia. Esta revisión sistemática de estudios publicados entre enero de 2007 y marzo de 2014 señaló que eran más efectivas las intervenciones, cuando contaban con una previa experiencia basada en la práctica. En el tercer artículo de Rawlett K. y Cols.⁵⁸, se examinó estudios de adolescentes en riesgo de obtener pobres resultados futuros, como no graduarse de la escuela secundaria y vivir en la pobreza. Los programas basados en la atención plena o mindfulness en los adolescentes en situación de riesgo fueron evaluados en 11 estudios

incluidos en esta revisión. Estos incluían factores como adolescentes con trastornos psiquiátricos, los bajos ingresos familiares, la vida urbana, la infección por el VIH, el bajo rendimiento académico o encarcelamiento. Sin embargo, se encontraron pocos estudios que investigaran esta área. Concluyendo que estudios de investigación futuros sobre intervenciones basadas en la atención plena, deben expandirse hacia los efectos que esta práctica provoca en el rendimiento académico en aquellos jóvenes en riesgo, para disminuir comportamientos problemáticos y mejorar su capacidad para ser adultos exitosos. El cuarto artículo de Ennals P. y Cols.⁵⁹, tuvo su enfoque en estudiantes de educación superior que viven con problemas de salud mental y no son bien entendidos. Este estudio identifica y sintetiza los resultados de estudios cualitativos que exploran las opiniones de estos estudiantes sobre su aprendizaje. Los resultados revelaron tres procesos básicos comunes: conocerse a sí mismo y la gestión de la propia enfermedad mental, la negociación del espacio social, y hacer el trabajo académico requerido para la participación exitosa de educación superior. Concluye que, con una mayor conciencia de estos procesos, los estudiantes y los responsables de la formulación de políticas pueden concebir nuevas formas de optimizar las experiencias de los estudiantes. En el quinto artículo de McQuilkin D.⁶⁰ se planteó la interrogante entre los estudiantes de licenciatura en enfermería, si son las experiencias clínicas de inmersión internacional de más de dos semanas, en comparación con los actuales enfoques de educación de competencia cultural, más eficaces para fomentar la adquisición de la competencia cultural. Los resultados demostraron que las inmersiones internacionales proporcionan experiencias óptimas para desarrollar la competencia cultural, pero más eficaz cuando se combina con otras estrategias. Una revisión sistemática. El sexto artículo de Guo Y. y Cols.⁶¹, se refiere a la escolarización de los niños, y cómo influye en ésta los efectos del VIH / SIDA (por ejemplo, las enfermedades relacionadas con el VIH de los padres o la muerte) Los procedimientos de revisión sistemática generaron 23 estudios para su examen. Como resultado plantea la existencia de desventajas educativas entre los niños afectados por el SIDA en diversos resultados educativos. Incluyendo la matrícula, asistencia, el comportamiento, el rendimiento escolar, la finalización de la escuela, y el nivel educativo. En el séptimo artículo, Van der Wardt V. y Cols.⁶² se refieren a las personas con deterioro cognitivo leve y demencia. Su propósito fue establecer el alcance y efecto de las estrategias de motivación utilizados en los estudios de ejercicio para éstos. En la revisión

se analizaron 28 artículos que fueron identificados para reportar el uso de estrategias motivacionales en los estudios de ejercicios y en parte evaluaron su efectividad. Las estrategias empleadas incluyen la supervisión de sesiones por monitores, cuidadores o estudiantes, la configuración del grupo, la fijación de objetivos diarios de ejercicio, la adaptación del programa, las llamadas telefónicas y la música. Sin embargo, la eficacia de las estrategias solamente se evaluó en una minoría de los estudios. En el octavo artículo de Barry M. y Cols.⁶³, se centra en los jóvenes de entre 6 a 18 años y proporciona una síntesis narrativa de la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones de promoción de la salud mental de dichos jóvenes, en los países de bajos y medianos ingresos. Los resultados de la mayoría de las intervenciones escolares son fuertes. Intervenciones universales estructuradas para los niños que viven en zonas de conflicto, indican efectos positivos y significativos en general, el bienestar emocional y de comportamiento de los estudiantes, incluyendo la mejora de la autoestima y las habilidades de afrontamiento. Por último, en el noveno artículo de Hoeyer K. y Cols.⁶⁴, realizaron una revisión de la literatura publicada entre 2002 y 2012 sobre cómo los miembros del público se posicionan hacia la donación de órganos. Ésta revela una amplia divergencia de opiniones públicas sobre incentivos financieros. Sin embargo, en diferentes contextos nacionales y metodológicos se observó una considerable preferencia por las formas no comerciales.

A pesar de que los resultados obtenidos fueron amplios, ninguno de los estudios mencionados anteriormente tuvo relación con el concepto “estudiantes que vivan solos”, por lo que podemos concluir que en esta base de datos no hay información relacionada con la variable de interés.

Se realizó una segunda búsqueda en el metabuscador Epistemonikos, en la cual se introdujo el término “rendimiento académico en estudiantes universitarios” y se obtuvo como resultado 15 artículos. Los resultados obtenidos se filtraron de igual forma que en la primera búsqueda, lo que redujo el número de artículos bajo este término a un total de tres, de los cuales, el primero es un artículo de Langford R, y Cols.⁶⁵, orientado a estudiantes de entre 4 y 18 años, busca evaluar la eficacia de las Escuelas Promotoras de Salud (Health Promoting School) en la mejora de la salud, el bienestar y el rendimiento académico, sin embargo, la calidad de la evidencia fue de baja a moderada según el enfoque GRADE. Los resultados de la revisión proporcionan evidencia de la eficacia de algunas intervenciones basadas en el HPS en ciertos resultados de salud, pero no en

otros, por lo que concluye que se requiere de una investigación mejor diseñada para establecer la efectividad de este enfoque. Revisión Sistemática de 71 estudios.

El segundo artículo, de Tonetti L, y Cols.⁶⁶, se basa en escolares y estudiantes universitarios y la asociación de la preferencia circadiana y el rendimiento académico de éstos. Los resultados sugieren que la orientación nocturna se asocia con un peor rendimiento académico en ambos grupos. Sin embargo, por primera vez se ha demostrado que dicha relación cambia con el tiempo, siendo más débil en los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática y metaanálisis de 31 estudios.

Por último, el estudio de Cawthon S, y Cols.⁶⁷, basado en estudiantes sordos o con problemas de audición y las acomodaciones de evaluación escolar para éstos. Mide el impacto de los factores relacionados con el desempeño estudiantil en las evaluaciones académicas en diferentes contextos educativos, áreas de contenido y tipos de acomodaciones de evaluación. Concluye que los factores a nivel de estudiante, incluyendo el contexto educativo y la competencia académica, influyen en el papel de acomodación en los procesos de evaluación. metaanálisis de 16 estudios.

En los tres estudios mencionados se relaciona de diferentes formas una de las variables, la cual es “rendimiento académico”, sin embargo, la variable no se evalúa de la forma en la que buscamos para nuestro proyecto.

Se efectuaron dos búsquedas en Epistemonikos con todas las variables de interés, en la primera se buscaron los términos “university students AND living alone AND lifestyle”, lo que arrojó como resultado un total de cero artículos en todas las categorías. La segunda búsqueda fue de los términos ““Lifestyle and academic performance in college students””, la que también arrojó como resultado un total de cero artículos en todas las categorías. Por lo que se infiere que no hay evidencia escrita de estudios que evalúen todas las variables de interés de forma simultánea.

Se realizaron dos búsquedas en Epistemonikos bajo la opción de “búsqueda avanzada” (advanced search). La primera búsqueda fue de los términos "university students AND living alone", la que dio como resultado cero artículos. La segunda, y última búsqueda en el metabuscador, fue de los términos "university students AND Lifestyle

level", la que arrojó como resultado solo un artículo en la categoría de estudio primario que se explica a continuación:

El artículo, Hivert M y Cols.⁶⁸, tiene como sujetos de intervención a estudiantes novatos no obesos, que, mediante la adopción de estilos de vida saludables, podrían prevenir el inicio de aumento de peso asociado con este período de independencia adquirida y, finalmente, disminuir la incidencia de la obesidad. Los sujetos recibieron una intervención educativa/conductual, y de acuerdo con los resultados obtenidos hubo pequeños cambios absolutos en la composición corporal y el perfil lipídico de estos. Sin embargo, este estudio tampoco se relaciona con la variable de interés, ni su forma de medición.

Se realizó la búsqueda en la base de datos LILACS (<http://lilacs.bvsalud.org/es/>), introduciendo el término "Estudiantes universitarios rendimiento académico" obteniendo como resultado 68 artículos. Se filtró por artículos de los últimos cinco años y se especificó la muestra en "educación superior" obteniendo seis artículos. A continuación, se procederá a explicar cada uno de ellos.

El primer artículo, realizado por Tochetto de Oliveira C y Cols.⁶⁹, buscó determinar en estudiantes universitarios con trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la forma en que tal diagnóstico o la presencia de los síntomas del trastorno, interfiere en la vida académica. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática en el periodo de 2004-2014. El resultado arrojó que los jóvenes con y sin TDAH suelen asemejarse en lo que se refiere al autoconcepto y al bienestar psicológico, pero se diferencian respecto a la adaptación a la universidad y a las preocupaciones con el rendimiento académico.

El siguiente artículo, realizado por Accioly Baccaro T. y Cols.⁷⁰, en estudiantes de 12 carreras en las áreas de Ciencias Exactas y tecnológicas, Ciencias Biológicas Y humanidades de una Universidad Pública en el estado de Sao Paulo examinó la relación entre el desempeño en las pruebas de acceso a la universidad, las características sociodemográficas y el rendimiento escolar. Su resultado sugirió a través de análisis de regresión múltiple, que el rendimiento en la prueba de acceso a la universidad se relaciona positivamente con el rendimiento académico, independientemente del campo de la carrera. Además, el sexo, el color, la cantidad de bienes, el tipo de escuela media

y secundaria a la cual asistió el estudiante, la cantidad de pruebas de acceso a la universidad y el punto de corte para el ingreso a las carreras, ayudan a explicar el desempeño académico de los estudiantes concluyentes en la universidad investigada.

El tercer artículo, Corengia A. y Cols.⁷¹, en estudiantes de primer año de una universidad privada de Argentina, buscó analizar si las aptitudes educativas pueden predecir el rendimiento académico y la deserción. Para medir las aptitudes educativas se aplicó el Test de Aptitudes Diferenciales (DAT). Los resultados mostraron que el DAT puede predecir el rendimiento académico, mientras que la relación entre el DAT y la deserción es de moderada a baja.

El cuarto artículo, Gomes G y Cols.⁷², tuvo como objetivo evaluar en estudiantes universitarios en su primer año de universidad, las variables que podrían afectar el desempeño académico mediante el estudio de las correlaciones entre inteligencia, habilidades sociales y expectativas académicas, y cómo estos factores afectan el desempeño académico a través de pruebas de Razonamiento Absoluto (BPR-5s), el Inventario de Habilidades Sociales (IHS-Del-Prette) y el Cuestionario de Participación Académica (AIQ). Los resultados arrojaron que existen correlaciones entre las habilidades sociales, las expectativas académicas y el desempeño académico. Sin embargo, la inteligencia no estaba relacionada con el rendimiento académico ni con las habilidades sociales.

El quinto artículo, De Freitas Araújo D y Cols.⁷³, analizó en estudiantes de turnos matutinos y de turno nocturno la correlación entre niveles de somnolencia, calidad de sueño y rendimiento académico. Ellos respondieron ficha sociodemográfica, Escala de Somnolencia de Epworth y Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh. El rendimiento académico fue solicitado a los coordinadores de cursos. Los resultados mostraron que los estudiantes del turno nocturno son más somnolientos y poseen peor calidad de sueño, aunque eso no influya sobre su rendimiento.

Finalmente, el sexto artículo, Elvira-Valdés M y Cols.⁷⁴, quiso identificar en estudiantes del Ciclo de Iniciación Universitaria de la Universidad Simón Bolívar, los niveles de autorregulación académica y su relación con el rendimiento académico y determinadas variables sociodemográficas. Los resultados obtenidos sugieren niveles moderados de autorregulación en el aprendizaje, así como ligeras diferencias en cuanto

al género, tipo de institución y ligera significancia entre reflexión autorregulatoria y rendimiento académico. Así mismo, las correlaciones positivas encontradas entre puntaje de ingreso e índice académico final sugieren la asociación del rendimiento previo en el éxito académico en función de las notas.

Se continuó la búsqueda en LILACS, con los términos “estudiantes universitarios viven con sus padres”, siendo el resultado cero artículos.

Al realizar una nueva búsqueda en la base de datos con los términos “estudiantes universitarios viven solos” el resultado fue de un artículo. Este, realizado por Anigstein M.⁵⁵, indagó en estudiantes universitarios de Santiago de Chile las percepciones que tienen éstos respecto de su alimentación, enfocándose en la relación que establecen con los alimentos que consumen y con su propio cuerpo. Los resultados indicaron que habría insatisfacción respecto de su alimentación en los/as estudiantes universitarios, sobre todo en mujeres, quienes han migrado desde regiones y viven solos/as y quienes cuentan con menos dinero semanal para sus gastos personales.

Por último, se realizó la búsqueda de los términos “estilo de vida rendimiento académico”, y el resultado de la búsqueda fue de tres artículos, al aplicar los mismos filtros nombrados anteriormente, quedó un artículo. Esta investigación realizada por Sousa K. y Cols.⁷⁵, buscó en estudiantes de enfermería de pregrado del estado de Amazonas, Brasil, la asociación entre estilo de vida, actividad física y coeficiente académico de los estudiantes de enfermería de pregrado. Los datos fueron recolectados utilizando Cuestionario sociodemográfico, Cuestionario-IPAQ (versión corta) para la actividad física, y el cuestionario FANTASTICO para el estilo de vida. El resultado arrojó una asociación entre los estilos de vida poco saludable y la reducción de la práctica de la actividad física, así como la disminución de la función cognitiva y el rendimiento académico de los estudiantes.

Dentro de los ocho artículos mencionados anteriormente, indicó que a través de la palabras claves “estudiantes universitarios rendimiento académico” “estudiantes universitarios viven solos” “estudiantes universitarios viven con sus padres” no hubo relación de estudios con las variables de interés, sin embargo, “estilo de vida rendimiento académico” arrojó un artículo el cual relaciona al menos dos de las variables y orienta en la forma de medición de éstas, aun así, ninguno de los artículos señalados, relaciona

la totalidad de las variables a considerar debido a que no mencionan la relación de estas variables con vivir solo o con sus padres.

Además de realizar una búsqueda en base de datos y metabuscadores, se buscó un registro de Tesis chilenas que tuvieran las variables de interés. Se consultó en dos páginas web, una de ellas fue Tesis Chilenas (<http://www.tesischilenas.cl/>), siendo ésta un portal de tesis electrónicas de nueve Universidades nacionales (Pontificia Universidad Católica de Chile, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Universidad Austral, Universidad de Chile, Universidad de Concepción, Universidad de Talca, Universidad del Bío-Bío, Universidad Academia de Humanismo Cristiano y Universidad Alberto Hurtado) y la segunda fue SIBUCSC (<http://sibucsc.cl/>), el Sistema de Biblioteca de la UCSC.

En Tesis Chilenas se realizaron tres búsquedas. En la primera de ellas se buscaron los términos “estilos de vida estudiantes”, lo que proporcionó un total de cero resultados para aquellos términos. La segunda búsqueda se realizó con los términos “estilo de vida, rendimiento académico, estudiantes”, la que, al igual que la anterior, arrojó un total de cero resultados. Por último, se realizó la búsqueda de los términos “rendimiento académico estudiantes universitarios” de la cual se obtuvo cinco resultados, estos serán analizados a continuación.

La primera tesis, Aguirre Guerrero N.⁷⁶, estudia la validez predictiva de la PSU en los alumnos de Ingeniería Civil, en donde se observa que quienes eligen la PSU de Ciencias en el módulo de Física son quienes obtienen un mejor desempeño durante el primer año de estudio, sin embargo, hay otros factores, como el sexo, el NEM y la PSU de Matemáticas, que interfiere en la forma de predecir el futuro rendimiento académico, por lo se concluye implementar un mejor mecanismo de admisión universitaria para poder discriminar a los mejores alumnos.

La segunda tesis, Pulgar Suazo L.⁷⁷, aborda la temática de la resiliencia de los estudiantes de la Universidad del Bío - Bío y los factores que la constituyen; como la familia, contexto académico, rendimiento académico y sexo, concluyendo la existencia de diferencias en los factores de resiliencia entre los estudiantes según sexo, según el tipo de rendimiento académico y la carrera de procedencia. Estudio transversal de tipo descriptivo comparativo.

La tercera tesis, Varas Concha M.⁷⁸, analiza estrategias de aprendizaje, satisfacción vital y rendimiento académico en 515 alumnos de primer año de la Universidad de Talca. Para ello se aplicó el inventario LASSI y la Escala de Satisfacción Vital y se obtuvo las calificaciones alcanzadas por los estudiantes a fin de año, concluyendo que las estrategias de aprendizaje logran predecir escasamente el rendimiento académico, y la satisfacción vital no predice el rendimiento académico, tanto en asignaturas de formación fundamental ni de formación básica disciplinar.

En la cuarta tesis encontrada, Viveros Arenas G.⁷⁹, aborda el efecto de pares dentro de la comunidad universitaria acorde a dos grupos de referencia; Estudio Grupo y Vida Social, concluyendo que los pares en Estudio Grupal afectan de forma positiva y significativa en el rendimiento académico, sin embargo, en los pares de Vida Social, no hay un efecto significativo. Estudio descriptivo.

En la última tesis encontrada, Medina Moreno A.⁸⁰, estudia en alumnos de primer año de la carrera de Odontología factores como el NEM, PAA, PSU y Dependencia en relación al Promedio Anual de primer año, y se concluyó que hubo un mejor rendimiento académico en el género femenino, el NEM es la variable que más fuertemente se asocia al rendimiento académico, la PSU de Lenguaje y la PSU de Matemáticas representan una predicción nula y la PSU tiene una mejor predicción que la PAA como proceso de selección. Estudio observacional descriptivo de corte transversal.

De las tesis mencionadas anteriormente, sólo la última (Medina Moreno, A, 2011) emplea el Promedio Anual para la variable de rendimiento académico, lo que orienta la forma de analizar la variable con el fin de poder sustentar la investigación. Sin embargo, el resto de las tesis encontradas a través de la búsqueda, no realizan el análisis de las variables abordadas de forma semejante al del presente estudio. También se puede concluir que no existen tesis publicadas en el portal web “Tesis Chilenas” que reúna el conjunto de las variables en estudio.

En SIBUCSC se realizó la búsqueda de “estilo de vida estudiantes”, lo que arrojó un resultado; la tesis, Cerro Sepúlveda R. y Mora Villaseñor P.⁸¹, buscó evaluar en 76 alumnos de entre 1° y 4° año de la carrera de Kinesiología, el estilo de vida, la presencia y nivel de conocimiento de FRCV, a través del uso de cuatro encuestas (IPAQ, FANTASTICO, OPS y Encuesta de conocimiento acerca de factores de riesgo

cardiovascular). Ésta concluyó una baja presencia de FRCV en general, y un mayor nivel de conocimiento sobre FRCV en los cursos superiores, además de un buen estilo de vida, siendo éste mejor en los cursos inferiores de la carrera. Estudio observacional descriptivo de temporalidad transversal. Esta tesis sirve como guía para medir el estilo de vida de los estudiantes dado que FANTÁSTICO es un instrumento que se utilizará en la investigación.

Posteriormente se ingresó en SIBUCSC los términos “rendimiento académico estudiantes universitarios” arrojando tres resultados, en donde el primero, Inzunza Yañez J.⁸², analiza en estudiantes de primer año de la carrera de Ingeniería en Ejecución Industrial las diferentes variables que intervienen en el bajo rendimiento y en el alto porcentaje (41%) de deserción del sistema, mediante un proyecto de intervención educativa de siete etapas, basado en la metodología de investigación-acción. La recolección de información se realizó a través de encuestas, entrevistas y del análisis documental, que fueron analizadas de forma cualitativa. La intervención educativa concluyó que a nivel institucional se debe elaborar un diagnóstico de los antecedentes académicos y sociolaborales de los estudiantes que ingresan a la carrera, a nivel docente, recomienda que estos participen activamente y que se capaciten de forma andragógica y didáctica para los estudiantes adultos de la carrera y, a nivel estudiantil, permitió establecer la estrecha relación que existe entre las actividades remediales, la deserción y la baja reprobación en las asignaturas de ciencias básicas.

La segunda tesis, Concha Gfell L.⁸³, evalúa en estudiantes de una institución de educación superior de la quinta región, la relación existente entre el repertorio de estrategias de aprendizaje que estos emplean con el rendimiento general académico. Para esto utilizaron el test ACRA, el registro de notas obtenidas por los estudiantes en cada asignatura estudiada y el promedio general. Concluye que, según los resultados obtenidos, las técnicas que están en un nivel adecuado de uso por los estudiantes o mejor rendimiento académico son aquellas que favorecen los procesos atencionales y de repetición.

Por último, Cisternas Palma S.⁸⁴, tuvo como objetivo nivelar los conocimientos previos de los estudiantes requeridos para comprender los contenidos de la asignatura

de Física Aplicada I., para luego a través de una evaluación diagnóstica identificar las falencias que éstos presentan.

De las tesis mencionadas anteriormente ninguna es atingente a este estudio ya que los objetivos de éstas y los instrumentos de evaluación utilizados no se relacionan con nuestro fin, a pesar de que contenían solo una de las tres variables de interés.

En síntesis, posterior a la búsqueda de las variables en diferentes plataformas y a la lectura exhaustiva de la información recopilada, se llegó a la conclusión de que, aunque todos los artículos y/o tesis encontrados abarcan de una u otra forma alguna de las variables en estudio, este abordaje no es el óptimo para la investigación, a excepción de algunos casos, los cuales fueron mencionados en su debido momento. Por otra parte, a través de esta búsqueda se pudo confirmar la carencia de literatura que abarque en un estudio todas las variables en una muestra similar a la que se busca para la investigación.

Pregunta De Investigación

En estudiantes de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, ¿Cómo se relaciona el estilo de vida y rendimiento académico, en aquellos que viven solos en comparación a los que viven con sus padres?

Justificación

Nuestro Proyecto de Investigación requiere de estudiantes de kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, por lo que se nos ha de obtener una muestra de fácil acceso, contamos con el tiempo necesario, debido a que la toma de datos será una sola vez y en forma de encuesta. En cuanto a los recursos, es posible realizarlo dado que el costo de la investigación es bajo ya que solo será en impresiones de las encuestas.

Como equipo de investigación, nuestro principal interés, es poder conocer si existe relación entre el rendimiento académico y los estilos de vida tanto en estudiantes que viven solos como los que viven con sus padres, resultando esto novedoso, debido no tan solo a la escasa información encontrada en base de datos, metabuscadores, sino que

además, la pregunta de investigación aborda de una forma más afín uno de los aspectos o transición universitaria, como lo es cambiar de residencia, llevando a relacionar las variables estilo de vida y rendimiento académico sin dejar de lado los cambios demográficos de los jóvenes al ingresar a una casa de estudio.

La investigación cumple con los tres principios básicos éticos. En primer lugar, el respeto hacia las personas, lo cual incorpora que los individuos deben ser tratados como sujetos autónomos y que, en caso de no poseer esta autonomía, tienen derecho a ser protegidos. Esta autonomía se respetará dando valor a las opiniones y elecciones de las personas, al mismo tiempo que se evitará obstruir sus acciones, por ejemplo, el querer dejar de participar de nuestro estudio, ya que esto será de libre elección. Por ende, el individuo tendrá la libertad de actuar según sus decisiones o retener información que él considere apropiada. En segundo lugar, se aplicará el principio de beneficencia, el cual implica no hacer daño y acrecentar al máximo los beneficios y disminuir los daños posibles. Lo cual se cumple ya que no se llevará a cabo ninguna práctica riesgosa para el estudiante. En este sentido siempre se procurará el bienestar de la persona. En tercer lugar, el principio de justicia implica que se le dé a cada persona una participación igual, de acuerdo con su necesidad individual, a su esfuerzo individual, a su contribución social y de acuerdo con su mérito. Este principio se cumple ya que los participantes aportarán en igual medida en la investigación.

A raíz de esto, podemos concluir que la investigación sirve para ampliar los hallazgos publicados previamente sin dañar la integridad física y moral de los sujetos en estudio, resultando esta relevante para la comunidad estudiantil y directivos de la Universidad Católica de la Santísima Concepción ya que como carrera del área de la salud y, por lo tanto, promotora de ésta, nos compete la modificación de conductas y actitudes que no generen una cultura saludable. La promoción de la salud en la Universidad implica la creación de ambientes sociales, psíquicos y físicos que influyen en mejorar los estilos de vida de la comunidad universitaria. El entorno es el estímulo para que las personas emprendan cambios positivos en su conducta; por consiguiente, a los encargados de tomar decisiones al interior de la universidad les corresponde la responsabilidad de proveer las condiciones idóneas, más aún, si estos cambios pueden generar o contribuir a un adecuado rendimiento académico, reflejo de una buena formación universitaria, y aspiración de cualquier universidad que tenga como meta la

formación de profesionales de calidad. No se puede aspirar a ello, sino se cuenta con contextos saludables que propicien un estilo de vida adecuado en el estudiante, que le permita auto desarrollarse hasta su máximo potencial. En este sentido, si una universidad asume el desafío de ser promotora de la salud, debe entonces conocer, comprender, apoyar y fortalecer el ambiente de los diversos alumnos que llegan a formarse profesionalmente, que por diversos motivos pueda generar estilos de vida no saludables y con ello afectar el rendimiento académico de cada uno de los miembros de la comunidad estudiantil.

Objetivo General

Relacionar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes que vivan solos en comparación a estudiantes que vivan con sus padres, pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Objetivos Específicos

- Identificar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de segundo y tercer año que vivan con sus padres.
- Identificar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de segundo y tercer año que vivan sin sus padres.
- Analizar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de segundo y tercer año que vivan con sus padres y en estudiantes que vivan sin sus padres.
- Comparar el estilo de vida y rendimiento académico entre hombre y mujer que vivan solos.

- Comparar el estilo de vida y rendimiento académico entre hombre y mujer que vivan con sus padres.
- Comparar ítems del cuestionario FANTASTICO entre estudiantes que viven solos y estudiantes que viven con sus padres.

Hipótesis

H0. Los estudiantes que viven sin sus padres no presentan diferencia significativa en estilo de vida y rendimiento académico en comparación a los estudiantes que viven con sus padres.

H1. Los estudiantes que viven sin sus padres tienen un estilo de vida bajo y, a su vez, un rendimiento académico inferior en comparación a los estudiantes que viven con sus padres.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.

Diseño de investigación

La investigación es de tipo observacional descriptivo debido a que no hubo intervención de las variables por parte de los investigadores; tiene un enfoque cuantitativo dado que las variables en estudio se evaluaron de forma objetiva, utilizando la recolección y el análisis de datos en base a medición numérica y el uso de la estadística para establecer los patrones de comportamiento de la muestra.⁸⁵ y de temporalidad transversal, puesto que una vez ya conformada la muestra que será partícipe del estudio, se indaga sobre la exposición y prevalencia de un evento a través de una única medición de los sujetos.⁸⁶ Ésta única medición se obtendrá mediante la aplicación de la encuesta FANTASTICO para determinar el estilo de vida, y la obtención del registro de notas de los estudiantes para determinar su rendimiento académico.⁸⁷

Población de estudio

Estudiantes de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Muestra de estudio

Estudiantes de 2do y 3er año que viven con sus padres y que viven solos, de la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Tipo de muestreo

Para la selección de los sujetos se utilizó un muestreo de tipo no aleatorio, no probabilístico y por conveniencia.

Tamaño de la muestra

Se obtuvo la muestra de estudio en base al Teorema del Límite Central. Este indica que, a grosso modo, la distribución de la suma de n variables aleatorias tiende a una distribución normal cuando la cantidad de variables tiende a infinito. Es decir, garantiza una distribución normal cuando n es suficientemente grande.⁸⁸ Por lo cual, y en favor del limitado tiempo presupuestado para el desarrollo del estudio, el n ocupado en esta investigación es de un total de 60 sujetos, de los cuales 30 corresponden a estudiantes

de Kinesiología que vivan con sus padres y 30 a estudiantes de Kinesiología que vivan sin sus padres, ambos grupos correspondientes a 2do y 3er año de la carrera.

Criterios de selección

Criterios de inclusión: Estudiantes de 2do y 3er año de la carrera de Kinesiología UCSC que viven con uno o ambos padres durante el periodo académico. Estudiantes de 2do y 3er año de la carrera de Kinesiología UCSC que hayan dejado su lugar de residencia familiar por motivos de estudios y que dependan económicamente de sus padres, esto incluye que vivan en casas, departamentos (solos o compartidos) y pensiones, durante los días de semana. Rango etario, de ambos grupos, comprendido entre 18 y 28 años.

Criterios de exclusión: Estudiantes que trabajen y no dependan económicamente de sus padres, que siendo de fuera de Concepción vivan con algún familiar temporalmente.

Obtención de la muestra

Para la obtención de la muestra se realizó, en primer lugar, una reunión entre los investigadores en la que se decidió la muestra blanco de estudio; estudiantes de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, posteriormente se determinó la muestra; estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Kinesiología de la UCSC que vivan solos y que vivan con sus padres, luego a través de redes sociales se informó e invitó a dicha muestra a ser parte del estudio, lo cual no dio totalmente resultado, por lo que se llevó a cabo contacto con docentes para efectuar la toma de datos con sujetos por conveniencia en el aula y además se les interceptaban posterior al término de sus clases para solicitar que participaran en el estudio.

Recolección de datos

El proceso utilizado para la obtención de los datos contempló tres tomas de encuestas en días diferentes durante los meses de agosto y septiembre del 2017. La primera se realizó en aquellos sujetos que accedieron a participar siendo contactados vía

redes sociales, realizando las encuestas en dependencias de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. La segunda toma se llevó a cabo en la Facultad de Medicina, interceptando a los alumnos que luego de sus clases quisieran participar del estudio. Finalmente, la tercera toma se realizó en el edificio Monseñor Ricardo Ezzati en la sala de clases de los estudiantes, habiendo contactado previamente al docente a cargo. En las tres tomas de datos, se procedió a explicar el objetivo de estudio a los sujetos, los cuales fueron elegidos por conveniencia, luego se hizo entrega del consentimiento informado (anexo 1), y una vez leído este consentimiento se procedió a aplicar una ficha de recolección de datos de los estudiantes (anexo 2) además del cuestionario FANTÁSTICO (anexo 3) para medir el Estilos de vida. Por último, se procedió a clasificar a los sujetos en dos grupos de estudio (viven solos o viven con sus padres) según la información entregada en la ficha de recolección de datos, además, una vez firmado los consentimientos, se solicitó la información de Rendimiento Académico según Promedio Ponderado Acumulado (PPA) a la secretaria de Kinesiología de la UCSC para cada uno de los participantes, obteniendo así, la totalidad de datos para nuestras variables.

CAPÍTULO IV: CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN.

Se invitó a los estudiantes a participar de este estudio de forma voluntaria y confidencial, considerando así, el respeto por las personas. Para ello, se les entregó un consentimiento informado en donde se especificó el tema de estudio, su objetivo y el nombre de los investigadores a cargo. Una vez firmado el consentimiento, los estudiantes permitieron la utilización de los datos entregados, siendo conscientes de que éstos se utilizaron con un fin académico, anónimo y en completa privacidad. Además, los estudiantes eran libres de acceder a la investigación y de retirar su autorización en cualquier momento, respetando siempre su autonomía y capacidad de decisión.

En este estudio, los participantes no sufrieron ningún riesgo, molestia o lesión, y fueron acompañados por los investigadores en todo momento para aclarar dudas y ayudarlos de acuerdo con el principio de beneficencia.

Finalmente, los costos y beneficios fueron distribuidos de manera equitativa debido a que no fue un estudio experimental y solo se realizó una sola medición de los fenómenos ocurridos. Además, los participantes no fueron considerados como una población vulnerable.

Es así como se cumplen los tres principios básicos éticos: respeto por las personas, beneficencia y justicia.

CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS.

Una vez obtenido los datos, fueron digitalizados en el programa Excel para Office 365 2016, en Windows 10, y se exportó la información al software Stata versión 14.0 para el análisis estadístico. En una primera fase, se efectuó el análisis descriptivo de los datos, con el uso de las medidas de tendencia central y de dispersión.

Con el fin de obtener la fiabilidad y confiabilidad del instrumento utilizado, todos los ítems del Cuestionario FANTASTICO, se analizaron mediante el coeficiente α de Cronbach.

En el análisis inferencial se efectuó una exploración gráfica de las variables a través del histograma. Se realizó el test de normalidad Shapiro-Wilk para establecer la distribución de los datos analizados. Posteriormente, se procedió a realizar un diagrama de dispersión para medir de forma aproximada el grado de correlación de nuestras variables de estudio.

Con el fin de obtener la fiabilidad y confiabilidad del instrumento utilizado, se buscó La consistencia interna (fiabilidad) indica el grado en el que las preguntas incluidas en una sub-dimensión (o dominio) miden el mismo concepto. Ésta se analizó mediante el coeficiente α de Cronbach

Con el objeto de comparar medias de dos grupos, se obtuvieron, primeramente, las varianzas para dictaminar si éstas eran iguales o desiguales. Luego se utilizó la prueba de t-Student para indicar si los datos eran significativos. Para todo el análisis inferencial se usó un nivel de significación de 0,05.

CAPÍTULO VI: RESULTADOS

Esta investigación tuvo por objetivo relacionar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes que vivían solos en comparación a estudiantes que vivían con sus padres, pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Para el análisis descriptivo de las variables de naturaleza cuantitativa edad, estilo de vida y rendimiento académico, se utilizaron las medidas de tendencia central y de dispersión (media aritmética y desviación estándar, respectivamente). Así como el porcentaje para la variable cualitativa sexo.

La muestra contempló 63 estudiantes de segundo y tercer año que estuvieran en el rango etario entre 18 y 28 años. De la muestra inicial, se excluyeron 3 sujetos, debido a que completaron de forma incorrecta el cuestionario FANTASTICO.

Los sujetos que cumplieron con los criterios de inclusión fueron 60. Dentro de ellos 35 (58%) fueron mujeres y 25 (42%) hombres. Las muestras de estudiantes que viven solos y de estudiantes que viven con sus padres, quedaron constituidas por 30 individuos cada una. Las características generales de la muestra se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes que viven solos y de los que viven con sus padres.

Grupos de Estudio	Viven solos (n=30)				Viven con sus padres (n=30)				
Variables									
Sexo	n	%			n	%			
Mujer (n=35)	18	60%			17	57%			
Hombre (n=25)	12	40%			13	43%			
	Min	Media	DE	Max	Min	Media	DE	Max	P-Valor
Edad (años)	19	20,16	± 0,949	22	19	20,3	± 0,952	23	
Estilo de Vida (FANTASTICO)	62	84,66	± 12,026	104	72	92,2	± 10,134	112	0,01
Rendimiento Académico (PPA)	4.76	5.01	±0,149	5.37	4.51	5.00	±0,239	5.7	0,87

Tabla 1. Características sociodemográficas y variables de estudio, de los estudiantes que viven solos y de los que viven con sus padres.

En la Tabla 2 se presentan los resultados del cuestionario FANTASTICO y la obtención del PPA en ambos grupos de estudio. Se observó que los estudiantes en general se clasificaron mayormente en el ítem “Buen Trabajo” para la variable estilo de vida, y en la categoría de “Bueno” para la variable rendimiento académico.

Tabla 2. Cuestionario FANTASTICO y Promedio Ponderado Acumulado.

	Categoría	RANGO	n°	Media	DE	%
FANTASTICO	Zona de Peligro	0 - 46	0	0	0	0%
	Algo Bajo	47 - 72	8	68,75	± 4,13	13,3%
	Adecuado	73 - 84	14	79,85	± 3,95	23,3%
	Buen Trabajo	85 - 102	32	93,62	± 4,32	53,3%
	Felicitaciones	103 - 120	6	107	± 3,52	10,0%
PPA**	Malo	≥ 1,0 - ≤ 1,9	0	0	0	0%
	Deficiente	≥ 2,0 - ≤ 2,9	0	0	0	0%
	Menos que Suficiente	≥ 3,0 - ≤ 3,9	0	0	0	0%
	Suficiente *	≥ 4,0 - ≤ 4,9	28	4,85	± 0,10	46,7%
	Bueno	≥ 5,0 - ≤ 5,9	32	5,14	± 0,15	53,3%
	Muy Bueno	≥ 6,0 - ≤ 6,9	0	0	0	0%
	Sobresaliente	7	0	0	0	0%

*Nota mínima de aprobación ramos= 4,0

** PPA= Promedio Ponderado Acumulado

Tabla 2. Resultados cuestionario FANTASTICO y PPA, categorizado por rango, media, DE y porcentaje. En ambos grupos de estudio.

En la tabla 3 se presentan los resultados de Estilo de vida y Rendimiento académico en estudiantes que viven solos, sin distinción de sexo. Se observa que la mayoría de los sujetos que vivían solo se clasificaron con un estilo de vida “buen trabajo” y un rendimiento académico “bueno” respectivamente.

Tabla 3 . Cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven solos (n=30).

Grupo	Viven Solos				
	Categoría	n	DE	Media	%
FANTASTICO					
Zona de Peligro	0	± 0	0	0%	
Algo Bajo	6	± 4,27	67,6	20%	
Adecuado	8	± 3,85	78	26%	
Buen Trabajo	14	± 3,8	93	47%	
Felicitaciones	2	0	104	7%	
PPA*					
Malo	0	± 0	0	0%	
Deficiente	0	± 0	0	0%	
Menos que Suficiente**	0	± 0	0	0%	
Suficiente	13	± 0,08	4,88	43%	
Bueno	17	± 0,11	5,11	57%	
Muy Bueno	0	± 0	0	0%	
Sobresaliente	0	± 0	0	0%	

**Nota Aprobación 4,0

*PPA= Promedio Ponderado Acumulado

Tabla 3. Resultados cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven solos. Clasificado por categoría, DE, media y porcentaje.

En la Tabla 4 se clasificaron los resultados de Estilo de vida y Rendimiento académico en estudiantes que vivían con sus Padres, sin distinción de sexo. También se observa que la mayoría de sujetos se clasificó en un estilo de vida “Buen trabajo” y “Felicitaciones”, sin embargo, a diferencia de grupo anterior (tabla 5), aquí hubo una mayor parte de la muestra alcanzando el 74% de esta. Con respecto al rendimiento académico la muestra se clasificó equitativamente en “suficiente” y “bueno”.

Tabla 4. Cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven con sus padres (n=30).

Grupo	Viven Padres				
	Categoría	n	DE	Media	%
FANTASTICO					
Zona de Peligro	0	± 0	0	0%	
Algo Bajo	2	± 0	72	6%	
Adecuado	6	± 2,65	82,3	20%	
Buen Trabajo	18	± 4,72	94,1	60%	
Felicitaciones	4	± 3,4	108,5	14%	
PPA*					
Malo	0	± 0	0	0%	
Deficiente	0	± 0	0	0%	
Menos que Suficiente**	0	± 0	0	0%	
Suficiente	15	± 0,12	4,83	50%	
Bueno	15	± 0,20	5,2	50%	
Muy Bueno	0	± 0	0	0%	
Sobresaliente	0	± 0	0	0%	

**Nota Aprobación 4,0

*PPA= Promedio Ponderado Acumulado

Tabla 4. Resultados cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven con sus padres. Clasificado por categoría, DE, media y porcentaje.

En la Tabla 5 se presentan los resultados del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes que viven solos, categorizado por sexo. Las mujeres que viven solas presentaron un estilo de vida “Adecuado” y rendimiento académico clasificado como “Bueno”. Por su parte los hombres que viven solos se clasificaron en “Buen Trabajo” y “Bueno”.

Tabla 5. Cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven solos (n=30).

Sexo Grupo	Mujer (n=18)				Hombre (n=12)			
	Vive Solo							
Categoría	n	DE	Media	%	n	DE	Media	%
FANTASTICO								
Zona de Peligro	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%
Algo Bajo	4	± 4,76	67	22%	2	± 4,24	69	17%
Adecuado	8	± 3,85	78	45%	0	± 0	0	0%
Buen Trabajo	6	± 3,445	91,6	33%	8	± 4	94	66%
Felicitaciones	0	±0	0	0%	2	±0	104	17%
PPA								
Malo	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%
Deficiente	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%
Menos que Suficiente*	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%
Suficiente	8	± 0,08	4,9	44%	5	± 0,09	4,87	42%
Bueno	10	± 0,13	5,23	66%	7	± 0,08	5,09	58%
Muy Bueno	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%
Sobresaliente	0	±0	0	0%	0	±0	0	0%

* Nota Aprobación 4,0

Tabla 5. Resultados cuestionario FANTASTICO y PPA, en estudiantes que viven solos, según sexo. Clasificado por categoría, media, DE y porcentaje.

En la Tabla 6 se presentan los resultados del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes que viven con sus padres, categorizado por sexo. Las mujeres que viven con sus padres presentaron un estilo de vida “Buen Trabajo” y rendimiento académico clasificado, mayoritariamente, como “Bueno”. En cuanto a los hombres, su estilo de vida y rendimiento académico fue clasificado como “Buen trabajo” y “Suficiente”, respectivamente.

Tabla 6. Cuestionario FANTASTICO y PPA en estudiantes que viven con sus padres (n=30).

Grupo	Sexo		Mujer (n=17)				Hombre (n=13)			
	Vive con sus Padres									
Categoría	n	DE	Media	%	n	DE	Media	%		
FANTASTICO										
Zona de Peligro	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		
Algo Bajo	0	± 0	0	0%	2	± 0	72	15%		
Adecuado	6	± 2,66	82,3	35%	0	± 0	0	0%		
Buen Trabajo	9	± 4,45	93,5	53%	9	± 5,20	94,6	70%		
Felicitaciones	2	± 4,24	107	12%	2	± 2,82	110	15%		
PPA										
Malo	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		
Deficiente	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		
Menos que Suficiente*	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		
Suficiente	7	± 0,15	4,83	41%	8	± 0,09	4,83	62%		
Bueno	10	± 0,23	5,21	59%	5	± 0,11	5,51	38%		
Muy Bueno	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		
Sobresaliente	0	± 0	0	0%	0	± 0	0	0%		

Tabla 6. Resultados cuestionario FANTASTICO y PPA, en estudiantes que viven con sus padres, según sexo. Clasificado por categoría, media, DE y porcentaje.

En la Tabla 7 se observa que en ítem “Introspección” fue donde hubo una mayor diferencia entre ambos grupos, le sigue el ítem “Sueño y estrés” obteniendo un menor puntaje en ambos ítems el grupo que “vive solo”. Si bien se puede notar que los sujetos que “viven con sus padres” presentaron un puntaje mayor en la mayoría de los ítems, exceptuando “Control de salud y conducta sexual” y “Otras conductas” donde ambos grupos se equiparon en puntaje.

Tabla 7. Resultados del Cuestionario FANTASTICO por ítems y grupos.

Cuestionario FANTASTICO	Viven con sus Padres				Viven solos			
	min	media	DE	max	min	media	DE	max
Familia y Amigos	4	7,7	±0,922	8	2	6,8	±1,937	8
Actividad física	0	7,9	±3,014	12	0	6,9	±3,226	12
Nutrición	4	7,6	±1,922	10	0	6,9	±2,273	10
Tabaco	2	6,8	±2,325	8	2	6,1	±2,459	8
Alcohol y otras drogas	18	22,3	±1,946	24	14	21,5	±2,921	24
Sueño y estrés	2	7,6	±3,035	12	2	6,3	±2,832	12
Trabajo y Tipo de personalidad	2	8,4	±2,59	12	4	7,5	±2,389	12
Introspección	4	8,6	±2,581	12	0	7	±3,095	12
Control de salud y conducta sexual	0	8,1	±2,726	12	0	8,1	±3,319	12
Otras conductas	4	7,3	±1,229	8	4	7,3	±1,213	8

Tabla 7. Resultados del Cuestionario FANTASTICO por ítems y grupos de estudio. Clasificado según mínima, media, desviación estándar y máxima.

Con el fin de obtener la fiabilidad y confiabilidad del instrumento utilizado, todos los ítems del Cuestionario FANTASTICO, se analizaron mediante el coeficiente α de Cronbach (Anexo 4), donde la confiabilidad total del instrumento fue 0,767.

En el análisis inferencial se efectuó una exploración gráfica de las variables Estilo de Vida y Rendimiento Académico a través del histograma. En relación a éstos, ambos evidenciaron que la distribución de los datos se aproximó a una distribución normal y ambos, también, presentaron simetría en las colas (Gráfico 1 y 2).

Gráfico 1. Histograma de la variable Estilo de vida a través del Cuestionario FANTASTICO, en ambos grupos.

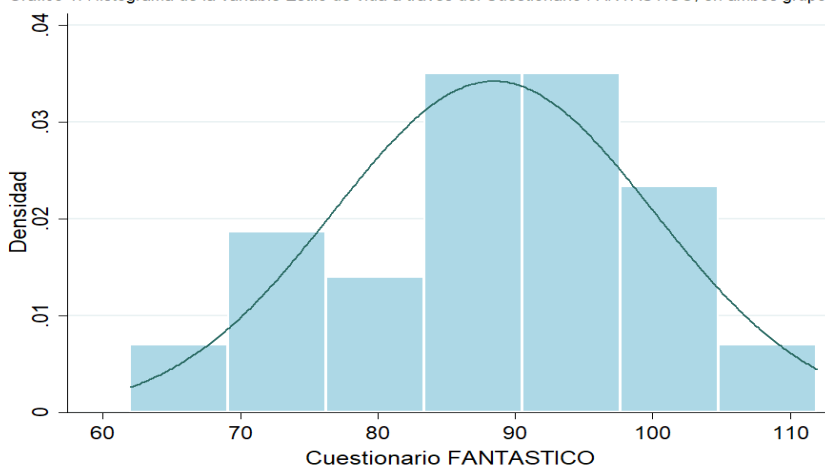
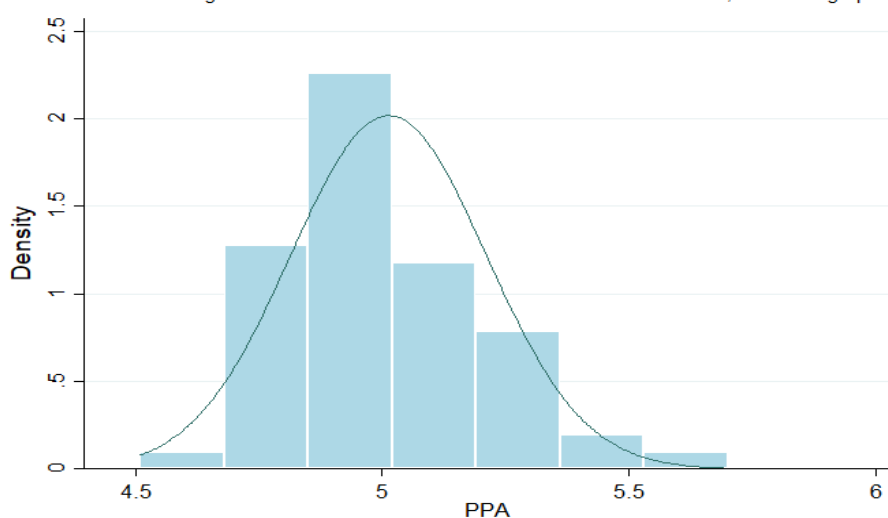


Gráfico 2. Histograma de la variable Rendimiento Académico través del PPA, en ambos grupos.



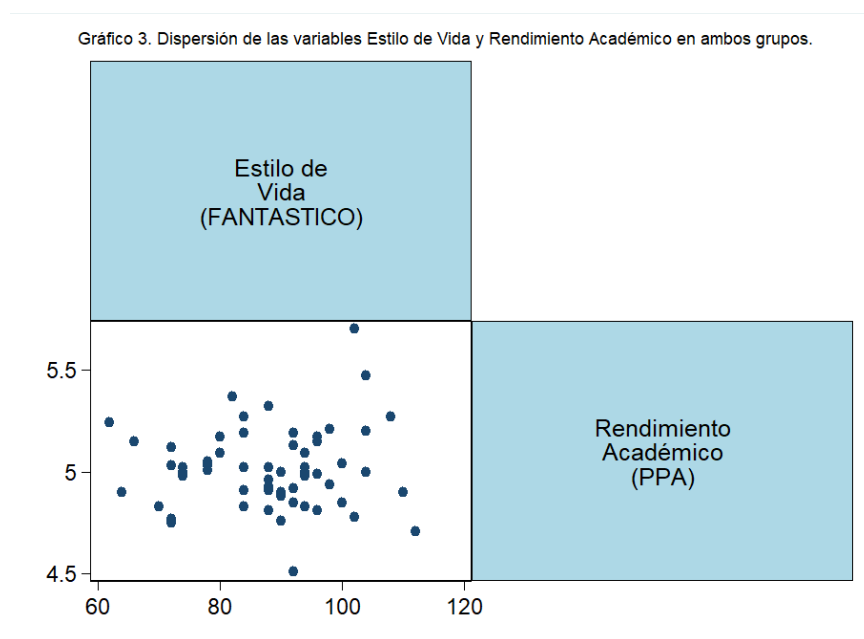
Se realizó el test de normalidad Shapiro-Wilk para establecer la distribución de los datos analizados. Para poder realizar el test, primero se tuvieron que generar las hipótesis. Estas hipótesis fueron:

H_0 = La variable proviene de una distribución normal.

H_i = La variable no proviene de una distribución normal.

Para Shapiro-Wilk se estableció un $\alpha = 0,05$, siendo el valor obtenido por el cuestionario FANTASTICO ($p > 0,50562$) y por el PPA ($p > 0,08305$), por lo que se acepta H_0 y se asume que la distribución es normal, dado que en ambas variables el p calculado fue mayor a 0,05.

Para medir el grado aproximado de relación, se representaron los pares de valores de las variables en un diagrama de dispersión. Éste evidenció que entre ambas variables hay una ausencia de correlación, puesto que la nube de puntos no se aproximó a una recta (Gráfico 3). Al no existir correlación de variables, no se continúa con el análisis.



Finalmente, con el objeto de comparar medias de dos grupos, se obtuvieron las varianzas para dictaminar si éstas eran iguales o desiguales. La varianza de la variable estilo de vida, a través del Cuestionario FANTASTICO, arrojó $p = 0,3620$, lo que significa que la varianza entre ambos grupos es igual (Tabla 8).

La varianza de la variable rendimiento académico, a través del PPA, arrojó $p=0,0130$, por lo tanto, la varianza entre ambos grupos es distinta.

Finalmente se utilizó la prueba de t-Student para indicar si los datos eran significativos. Para la variable estilo de vida, la varianza dio igual, por lo tanto, la prueba t-Student utilizada es la que corresponde para varianzas iguales. Para esta variable la prueba dio como resultado un $p=0,0111$, lo que arrojó que el vivir con los padres o no, influye significativamente en el estilo de vida de los estudiantes. Para la variable rendimiento académico, la varianza dio distinta entre grupos, por lo que la prueba t-Student que se utilizó fue para varianzas distintas, siendo su resultado $p=0,8771$, lo que arrojó que el vivir o no con los padres no influyó significativamente en el Promedio Ponderado Acumulado. Por lo que se rechaza H_0 .

CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo por objetivo relacionar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes que viven solos en comparación a estudiantes que viven con sus padres, pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Los resultados de nuestra investigación para la variable “Estilo de vida” arrojaron que vivir o no con los padres influye de manera significativa, reflejándose en que los que viven con sus padres, presentan un mejor estilo de vida. No ocurre lo mismo con el “Rendimiento académico”, donde no se encontró una relación entre esta variable y el vivir o no con sus padres. Tampoco se presentó una relación entre ambas variables de estudio. Sin embargo, un estudio realizado por Sousa K. y Cols.⁷⁵ arrojó una asociación entre los estilos de vida poco saludable y una disminución en el rendimiento académico de los estudiantes.

Dentro de los ítems del cuestionario FANTASTICO, en primer lugar encontramos “Familia y amigos”, donde en nuestro estudio se puede observar (Tabla 7) que en los estudiantes que viven solos obtuvieron un menor puntaje en comparación a los que viven con sus padres, lo que concuerda con la tesis presentada por Gonzales T.²¹, donde señala que la presencia de los padres con sus hijos adolescentes es trascendente, dado que influyen en sus valores, actitudes, y a su vez en la elección de sus pares, quienes suelen incidir en las conductas desviadas. Además, concuerda con Bastías E, y Stiepovich J.¹ que señala que, en los estudiantes universitarios, su estilo de vida se puede ver modificado entre otros factores por la familia y amigos.

El siguiente ítem “Actividad física” se encuentra una disminución del puntaje en ambos grupos, pero mayoritariamente en los estudiantes que viven solos. Si bien, no se encontraron estudios que relacionen el vivir solo con la disminución de la actividad física, el estudio de Barria P. y col.²⁵ señalan que la población universitaria se vuelve más sedentaria, lo que si concordaría de maneral general con nuestra muestra.

En relación al ítem “Nutrición”, éste presenta un menor valor en el puntaje de los estudiantes que viven solos con respecto a los que viven con sus padres, lo que coincide

con un estudio realizado por Anigstein M.⁵⁵ donde indicaron que habría insatisfacción respecto de su alimentación en los estudiantes universitarios, quienes han migrado desde regiones y viven solos/as.

En el ítem “Tabaco” los estudiantes que viven con sus padres presentaron un mayor puntaje respecto a los que viven solos, lo que concuerda con García D. y cols.¹¹, los cuales señalan que se han encontrado características que identifican a los jóvenes que consumen tabaco, como la inseguridad, los bajos estados de ánimo y los pensamientos negativos; características que van a incrementar las probabilidades de generar dependencia y que se han relacionado a los estudiantes que vivían solos.

Al analizar el ítem “Alcohol y otras drogas”, también hubo una disminución en la media de los estudiantes que viven solos, lo que coincide con Ansari W y col.¹³ que señalan que los estudiantes que viven en situaciones caracterizadas por un menor control (vivir solos, con compañeros de habitación o en una residencia de estudiantes) y sin obligaciones familiares (vivir sin sus padres, su pareja o sus hijos) son más propensos a usar alcohol con mayor frecuencia y en cantidades más altas.

Para el ítem “Sueño y estrés”, se postula que la privación del sueño genera estrés⁴³. A su vez el estrés, según un estudio de Meyer A. y cols.⁴⁴, influye de manera negativa en el rendimiento académico, en la salud física-psicológica y en la calidad de vida de los estudiantes. Pese a que en nuestro estudio no se evalúa la calidad de vida, sino el estilo de vida, el sueño y estrés si influyeron sobre esta variable en ambos grupos de estudiantes, y en mayor medida en aquellos que viven solos.

En relación al ítem “Trabajo y tipo de Personalidad”, en nuestro estudio hubo una disminución del puntaje del cuestionario FANTASTICO en los estudiantes que viven solos, por sobre los que viven con sus padres. No hay suficientes estudios que avalen que el trabajo y el tipo de personalidad afectan en el estilo de vida de los estudiantes, sin embargo, un estudio de Micin S. y col.⁴⁷ estimó que un 18-21% de los estudiantes universitarios presenta algún desorden de la personalidad. Si bien, nuestros resultados podrían considerar alguna alteración en la personalidad, no se puede atribuir y relacionar al estudio citado anteriormente debido a que no especifican a qué se podrían deber los desórdenes de la personalidad.

Al analizar el ítem de “Introspección”, los estudiantes que viven solos presentaron menor puntaje en comparación a aquellos que viven con sus padres, lo que puede estar relacionado con el estudio de Córdoba D. y cols⁴⁹ quienes plantearon que, en las poblaciones universitarias, parte de los estudiantes no son positivos y optimistas, se sienten tensos y/o deprimidos. Atribuyendo una relación a la no realización de prácticas saludables, lo que influiría en su estilo de vida de forma negativa.

Respecto al ítem de “Control de salud y Conducta sexual”, la guía de Consejería en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes, del Gobierno de Chile⁵¹, propone que la prevalencia de adolescentes propensos a contraer VIH, ITS o un embarazo no planificado, han aumentado considerablemente en la última década. Sin embargo, no es posible asociar estos resultados con nuestro estudio, en donde ambos grupos presentaron el mismo puntaje en este ítem, ya que no entrega la suficiente evidencia para relacionar las malas prácticas de control de salud y conducta sexual, con un estilo de vida deficiente, a pesar de que en el último tiempo se presenten con mayor frecuencia.

En cuanto al ítem “Otras conductas”, la OMS declara que existe una mayor predisposición a la exposición a distintos riesgos, entre los 15 y 24 años.⁵² Sin embargo, no hace referencia a que estos jóvenes posean un menor estilo de vida por esta causa. Esto discrepa con nuestro estudio, debido a que se encontró que los estudiantes de ambos grupos presentaron un puntaje elevado para las conductas que implican, por ejemplo, el uso de cinturón de seguridad o cruzar la calle correctamente, lo que contribuye con un buen estilo de vida.

Los resultados obtenidos de la variable Rendimiento Académico, en relación al vivir o no con sus padres, no fueron significativos ($p=0,87$), es decir, en nuestro estudio, no fue un factor que influyera en el rendimiento académico. Lo que difiere con el estudio realizado por Anigstein M.⁵⁵, en el cual se indica que factores como el entorno familiar, demográficos, cultural y socioeconómicos, influyen en forma negativa sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios, y son más propenso a ser modificados si el estudiante vive solo.

Dentro de los limitantes del estudio, se encuentran: accesibilidad de los sujetos. Lo que dificultó la coordinación horaria y dificultó completar la muestra de los estudiantes que vivían solos ya que eran un número más acotado. Con respecto a las proyecciones del estudio, se recomienda agregar la aplicación de un cuestionario más objetivo para evaluar el estilo de vida de los estudiantes, con el fin de evitar la falta de exactitud en la información entregada por los éstos. Además, podría ser relevante agregar la variable Nivel Socioeconómico, para determinar si los estudiantes cuyas familias tienen mayores ingresos desarrollan una disminución o aumento en el impacto del estilo de vida que aquellos que no lo tienen. Se sugiere ampliar la muestra a otras facultades para poder obtener una mejor visión de la realidad universitaria. Finalmente se aconseja consultar sobre la variación del estilo de vida y rendimiento académico en la transición hacia la Universidad.

CAPITULO VIII: CONCLUSIÓN

La relación al estilo de vida y el rendimiento académico, en la presente investigación, se puede concluir que no existe una asociación entre ambas variables, así como también entre el rendimiento académico y el hecho de que los estudiantes vivan con o sin sus padres en el transcurso del periodo académico. Sin embargo, si hay una relación entre el estilo de vida y el vivir o no con sus padres.

En los estudiantes que viven con sus padres el estilo de vida se clasificó como “Buen Trabajo” y el rendimiento académico como “Bueno”. A su vez, los estudiantes que viven sin sus padres quedaron en la categoría de “Adecuado” para la variable estilo de vida y clasificado como “Bueno” en cuanto al rendimiento académico. Lo que demuestra que los estudiantes que viven con sus padres presentan un mejor estilo de vida que aquellos que viven solos, no así con el rendimiento académico.

El estilo de vida de los estudiantes que viven solos se categorizó mayoritariamente en “Adecuado” para el sexo femenino, en cambio los hombres se categorizaron en “Buen Trabajo”. En cuanto al rendimiento académico, ambos sexos se clasificaron como “Bueno”, sin embargo, el número de mujeres clasificadas en la categoría fue mayor respecto al número de hombres. Por otra parte, los estudiantes que viven con sus padres se categorizaron, en gran parte, como “Buen Trabajo” en ambos sexos. Para el rendimiento académico, las mujeres obtuvieron, en su mayoría, la categorización “Buena” en comparación con el sexo masculino, el que obtuvo “Suficiente”.

Finalmente, al comparar los ítems del Cuestionario FANTASTICO, podemos concluir que, los estudiantes que viven solos presentaron una disminución en la media obtenida en los ítems: Familia y amigos, Actividad Física, Nutrición, Tabaco, Alcohol y Otras Drogas, Sueño y Estrés, Trabajo y Tipo de Personalidad e Introspección. Sin embargo,

en los ítems “Control de Salud y Conducta Sexual” y “Otras Conductas”, no hubo diferencia entre las medias de ambos grupos.

CAPÍTULO IX: REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.

1.- Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc. Enferm. 2014;20(2):93-101.

2.- Moreno Lázaro A. Efecto de un taller sobre utilización de datos biomédicos de la web en el rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2016

3.- Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿Cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev. Panam. Salud Pública. 2008;24(2):139–46.

4.- Reig Ferrer A, Cabrero García J, Ferrer Cascales R, Richart Martínez M. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. 1ra ed. España: Publicaciones de la Universidad de Alicante; 2001.

5.- UCSC, Facultad de Medicina: jefe de Carrera Kinesiología. [citado 28 de abril 2017] Recuperado a partir de: <http://medicina.ucsc.cl/carreras/kinesiologia/>

6.- CNED. Matrícula Total por región años 2005-2016. [citado 27 de abril 2017] Recuperado a partir de : http://www.cned.cl/public/Secciones/SeccionIndicesPostulantes/CNED_IndicesTableau_MatriculaSistema.html?IdRegistro=002.

7.- UCSC, Admisión y Registro académico. Vacantes Vía Prueba Selección Universitaria (PSU) 2017. [citado 27 de abril 2017] Recuperado a partir de: <http://admision.ucsc.cl/futuro-estudiante/vacantes-admision-2017/vacantes-via-prueba-de-seleccion-universitariapsu/>

8.- Evaristo Chiyong T. Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de estudiantes de Odontología. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012.

9.- Guerrero Montoya L, León Salazar A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Educere*. 2010; 14 (49): 287-296.

10.- Jenkins D. Mejoremos la Salud en todas las Edades: Un Manual para el cambio de comportamiento. 1ra ed. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2005.

11.- García-Laguna D, García-Salamanca G, Tapiero-Paipa Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. *Rev. Hacia Prom. Salud*. 2012;17(2):169-185.

12.- Papadaki A, Hongros G, A Scott J, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. 2007;49(1):169-76.

13.- El Ansari W, Sebena R, Stock C. Socio-demographic correlates of six indicators of alcohol consumption: survey findings of students across seven universities in England, Wales and Northern Ireland. *Arch. Public Health*. 2013;71(1):1-13.

14.- Parvizreza M, Mani J, Mahdiye A. Attitudes of Students Living in Dormitories of Zahedan University of Medical Sciences Towards the Causes of Drug Addiction. *Int. J High Risk Behav. Addict*. 2015;4(2):e7310.

15.- Becerra Heraud, S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Rev. Psico*. 2013; 31(2):287-314

16.- Lange I, Vio F. Guía para Universidades saludables y otras instituciones de Educación Superior. OPS, Universidad Católica de Chile, Universidad de Chile, OMS, OPS, Vida Chile. Santiago: Productora Gráfica Andros; 2006.

17.- Betancurth D, Vélez C, Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.). 2015; 31(2): 214-227.

18.- Ávila Ulloa M, Erices Valdebenito L, Muñoz Gatica G, Vidal Rocha Y. Estilos de vida y nivel de actividad física en personas adultas mayores de YMCA Concepción y grupo Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén. Concepción, Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2017. [citada 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1125/Mar%C3%ADa%20Fernanda%20%81vila%20Ulloa.pdf?sequence=1>

19.- Santos D. Indicadores do estilo de vida e autoavaliação negativa de saúde em universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil. Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde (Pelotas/RS) 2012; 17(4):263-269.

20.- Solernou I. La familia y su participación en la universalización de la Educación Superior. Educ. Med. Sup. 2013; 27(1):1-12.

21.- Gonzales Ortega T. La relación de las conductas antisociales con los estilos de parentalidad y las expectativas escolares de estudiantes de ciudad de México. México: Universidad Nacional Autónoma De México; 2013.

22.- Torío S, Peña J, Rodríguez M. Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. Teor. Educ. 2008; 20, 151-178.

23.- Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. 2017 [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

24.- Ministerio del Deporte. Instituto Nacional de Deportes. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más.; 2016 [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO .pdf>

25.- Barría Oyarzo P, Manríquez Vásquez M. Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile. Chile: Universidad Austral de Chile; 2011 [citada 20 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>

26.- Organización Mundial de la Salud. Informe OMS sobre Obesidad y Sobrepeso.; 2016 [citado 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

27.- Organización Mundial de la Salud. Informe OMS sobre la Epidemia Mundial del Tabaquismo. 2013 [citado 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: http://www.who.int/tobacco/global_report/2013/summary/es/

28.- Medina Catalán A, Naranjo Sanhueza G, Ríos Herrera Y. Variación en los estilos de vida de los estudiantes de primer año de la universidad católica de la santísima concepción que viven de forma independiente. Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2016 [citada 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1081/%C3%81lvaro%20El%C3%ADas%20Medina%20Catal%C3%A1n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

29.- Ministerio de Salud de Chile, Departamento de Epidemiología. Encuesta Mundial de tabaquismo en jóvenes.; 2005 [citado 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/emse/chile/encuesta2005.pdf>

30.- Barra J, Fernández P, Granada F, Ávila P, Mallea J, Rodríguez Y. Diagnóstico del consumo de tabaco en estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Rev. Med. Chile. 2015; 143(10): 1343-1350.

31.- Ministerio de Salud. Manual para la fiscalización de la Ley de Tabaco N°19.419 Modificada por la Ley N° 20.660. Oficina de Tabaco división de políticas públicas y división. 2013 [citado 21 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/d72e9685a78ce2b3e04001016401533f.pdf>

32.- INJUV. 7ma Encuesta Nacional de la Juventud. 2012 [citado el 22 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: http://www.injuv.gob.cl/portal/wp-content/files_mf/septimaencuestanacionaljuventud2.pdf

33.- Ministerio de Salud. Tabaquismo en jóvenes chilenos: Tristes récords. 2012 [citado el 22 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.chilelibredetabaco.cl/wp-content/uploads/2012/10/Tabaquismo-en-Jovenes-Chilenos.pdf>

34.- Morales G, Valle C, Orellana Y, Soto A, Ivanovic D. Prevalencia del Consumo de drogas en estudiantes universitarios que cursan primer y cuarto año. Rev. Chil. Salud Pública. 2011; 139: 1573-80.

35.- Ohmi H, Okizaki T, Meadows M, Tereyama K, Mochizuki Y. An exploratory analysis of the impact of a university campus smoking ban on staff and student smoking habits in Japan. Tob. Ind. Dis. 2013; 11(19):1-5.

36.- Sotomayor H, Behn V, Cruz M, Naveas R, Sotomayor C, Fernández P. Tabaquismo en académicos, no académicos y estudiantes de la Universidad de Concepción. Rev. Med. Chile. 2000; 128(9): 977-84.

37.- Martínez M, Leiva A, Sotomayor C, Victoriano T, Von Chrismar A, Pineda S. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Austral de Chile. Rev. Med. Chile. 2012; 140 (2): 426-35.

38.- Organización Mundial de la Salud. Alcohol. 2015 [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>

39.- Ministerio de Salud. SENDA. El consumo de alcohol en Chile: Situación Epidemiológica. 2016 [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: http://www.senda.gob.cl/media/estudios/otrosSEDA/2016_Consumo_Alcohol_Chile.pdf

40.- Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010. 2009-2010 [citado 20 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>

41.- Ministerio de Interior y Seguridad Pública. SENDA. Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población General. 2015 [citado 4 de septiembre de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.senda.gob.cl/media/2015/08/Informe-Ejecutivo-ENPG-2014.pdf>

42.- Organización Panamericana de Salud. Estrés. [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de:

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=201&Itemid=402
42

43.- Del Río Portilla IY. Estrés y Sueño. Rev. Mex. Neuroci. 2006; 7(1): 15-20

44.- Meyer A, Ramírez L, Pérez C. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Rev. Educ. Cienc. Salud. 2013; 10 (2): 79-85

45.- Barraza R, Muñoz N, Alfaro M, Álvarez A, Araya V, Villagra J. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. Rev. Chil. Neuro-psiquiatr. 2015; 53(4)251-260.

46.- Rivas R. Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (MIPS) en mujeres chilenas. Ridep. 2011. 31(1);177-193.

47.- Micin S., Bagladi V. Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. Terap. Psico. 2011; 29(1), 53-64.

48.- DLE: Introspección - Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario. [citado 11 de septiembre de 2017]. Recuperado a partir de: <http://dle.rae.es/?id=M0IXEew>

49.- Córdoba D, Carmona M, Terán O, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Medwave. 2013;13(11):e5864.

50.- Organización Mundial de la Salud [Internet]. Salud Sexual. 2017 [citado 25 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: http://www.who.int/topics/sexual_health/es/

51.- Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. Consejería en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. 2016 [citado 25 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/CONSEJERIA-EN-SALUD-SEXUAL-Y-REPRODUCTIVA-PARA-ADOLESCENTES-2016.pdf>

52.- Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. 2017 [citado 30 de agosto de 2017]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/whr/2003/chapter1/es/index3.html> y <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs358/es/>

53.- Solagberu BA. Literature search in medical publications. *West Afr. J. Med.* 2002;21(4):329-331.

54.- Vargas G, María G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Rev. Educ.* 2007;31(1):43-63.

55.- Anigstein M. Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Rev. Chil. Nutr.* 2013;40(3):243-249.

56.- Azari S, Baradaran H, Fata L. Causes of academic failure of medical and medical sciences students in Iran: a systematic review. *Med. J. Islam. Repub. Iran.* 2015;29(302):1-9.

57.- Alushi L, Hammond J, Wood J. Evaluation of dementia education programs for pre-registration healthcare students—A review of the literature. *Nurse Educ. Today.* 2015;35(9):992-998.

58.- Rawlett K, Scrandis D. Mindfulness Based Programs Implemented with At-Risk Adolescents. *Open. Nurs. J.* 2016; 10:90-98.

59.- Ennals P, Fossey E, Howie L. Postsecondary study and mental ill-health: a meta-synthesis of qualitative research exploring students' lived experiences. *J. Ment. Health.* 2015;24(2):111-119.

60.- McQuilkin D. Transcultural nursing clinical education: A systematic review of the literature since 2005 with recommendations for international immersion clinical courses. South Carolina: University of South Carolina; 2012.

61.- Guo Y, Li X, Sherr L. The impact of HIV/AIDS on children's educational outcome: A critical review of global literature. *AIDS Care.* 2012;24(8):993-1012.

62.- Van der Wardt V, Patel D, Gondek D, Pollock K, Logan P, Das Nair R, Harwood R. P492: Systematic review into motivational strategies that support adherence to exercise for people with mild cognitive impairment (MCI) or dementia. *EGM.* 2014;5: S238.

63.- Barry M, Clarke A, Jenkins R, Patel V. A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle-income countries. *BMC Public Health*. 2013;13(1).

64.-Hoeyer K, Schick Tanz S, Deleuran I. Public attitudes to financial incentive models for organs: a literature review suggests that it is time to shift the focus from 'financial incentives' to 'reciprocity'. *Transpl. Int.* 2013;26(4):350-357.

65.- Langford R, Bonell C, Jones H, Poulou T, Murphy S, Waters E et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2014.

66.- Tonetti L, Natale V, Randler C. Association between circadian preference and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Chronobiol. Int.* 2015;32(6):792-801.

67.- Cawthon S, & Leppo R. Assessment accommodations on tests of academic achievement for students who are deaf or hard of hearing: a qualitative meta-analysis of the research literature. *Am. Ann. Deaf.* 2013;158 (3), 363-376.

68.- Hivert M, Langlois M, Bérard P, Cuerrier J, Carpentier A. Prevention of weight gain in young adults through a seminar-based intervention program. *Int. J. Obes.* 2007;31(8):1262-1269.

69.- Tochetto de Oliveira C, Garcia Dias A. Repercussões do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) na Experiência Universitária. *Psicol. Ciênc. Prof.* 2015;35(2):613-629.

70.- Accioly Baccaro T, Tadeu Shinyashiki G. Relação entre Desempenho no Vestibular e Rendimento Acadêmico no Ensino Superior. *Rev. Bras. Orientaç. Prof.* 2014;15(2):165-176.

71.- Corengia A, Pita M, Mesurado B, Centeno A. La predicción de rendimiento académico y deserción en estudiantes universitarios. *Liber.* 2013;19(1):101-112.

72.- Gomes G, Benevides Soares A. Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. *Psicol. Reflex. Crit.* 2013;26(4):780-789.

73.- De Freitas Araújo D, Moraes de Almondes K. Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos. *Psico. Porto Alegre.* 2012;43(3):350-359.

74.- Elvira-Valdés M, Pujol L. Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Rev. Latinoam. Cienc. Soc. Niñez Juv.* 2012;10(1):367-378.

75.- Sousa K, Borges G. Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil. *Rev. Bras. Ciênc. Saúde.* 2016;20(4):277-284.

76.- Aguirre Guerrero N. Factores que predicen el rendimiento académico en la Escuela de Ingeniería de la Universidad de Chile. Santiago, Chile: Universidad de Chile - Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas; 2012. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de: <http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/112299>

77.- Pulgar Suazo L. Factores de resiliencia en estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, Sede Chillán. Chillán, Chile: Universidad del Bío-Bío; 2010. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de: http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2010/pulgar_l/doc/pulgar_l.pdf

78.- Varas Concha M. Estrategias de aprendizaje y satisfacción vital como predictoras del rendimiento académico universitario. Talca, Chile: Universidad de Talca; 2007. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de: <http://dspace.otalca.cl/handle/1950/6487>

79.- Viveros Arenas G. Efectos de Pares Heterogéneos y Rendimiento Académico. Santiago, Chile: Universidad de Chile; 2011. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cf-viveros_ga/pdfAmont/cf-viveros_ga.pdf

80.- Medina Moreno A. Factores predictores y de rendimiento académico de alumnos de primer año de la carrera de odontología de la Universidad de Concepción. Concepción, Chile: Universidad de Concepción; 2011. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de: <http://repositorio.udec.cl/handle/11594/780>

81.- Cerro Sepúlveda R, Mora Villaseñor P. Estilo de vida, nivel de conocimiento y presencia de factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2015. [citado 22 Julio de 2017] Recuperado a partir de:

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1083/Bel%C3%A9n%20Eliyol et%20Acu%C3%B1a%20Roa.pdf?sequence=1>

82.- Inzunza Yañez J. Intervención, en el ámbito académico, a los estudiantes de primer año de la carrera de Ingeniería de Ejecución Industrial que presentan problemas de rendimiento y deserción del Instituto Tecnológico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, sede Chillán. Concepción, Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2011.

83.- Concha Gfell L. Relación entre las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de una institución de educación superior de la quinta región. Concepción, Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2014.

84.- Cisternas Palma S. Nivelación de los conocimientos previos de los estudiantes, requeridos para comprender los contenidos del programa de estudio de física aplicada I. Los Angeles, Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2014.

85.- Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 5th ed. México D.F.: McGraw-Hill; 2010.

86.- Hernández-Avila M, Garrido-Latorre F, López-Moreno S. Diseño de estudios epidemiológicos. Salud Pub. Mex. 200;42(2):144-154.

87.- Hernández B, Velasco-Mondragón H. Encuestas Transversales. Salud Pública de México. 2000;42(5):447-455.

88.- Martínez M, Marí M. Utilización práctica del Teorema Central del Límite. Valencia, España: Universidad Politécnica de Valencia. 2014.

ANEXOS.

Anexo 1: Consentimiento Informado



Universidad Católica de la Santísima Concepción
Facultad de Medicina
Carrera de Kinesiología

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar del Proyecto de Investigación "Relación entre estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes que vivan solos en comparación a estudiantes que vivan con sus padres, pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. Un Estudio Transversal", cuyo objetivo principal es relacionar el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes que vivan solos en comparación a estudiantes que vivan con sus padres, pertenecientes a la carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. El estudio será realizado por los estudiantes Camila Muriel Burgos Cornejo, Martín Francisco García Pedrero y Maryorie Alejandra Riquelme Terapeguy de la Carrera de Kinesiología, perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción y serán guiados por el Docente Cristian Andrés Yáñez Baeza.

El apoyo al desarrollo de esta investigación es fundamental, ya que estará contribuyendo para la modificación de conductas y actitudes que no generen una cultura saludable en el ambiente universitario, todo esto, a través de la promoción de la salud.

La participación en esta Investigación es voluntaria, no tiene pago o compensaciones asociadas, y si está de acuerdo se le facilitará una encuesta en dónde debe escribir su nombre y la que debe responder de la forma más sincera posible.

Es importante indicar que producto de la aplicación de la encuesta, usted no sufrirá ningún riesgo, molestia o lesión, y en caso de que algo ocurra, los responsables de la investigación tendrán completa disposición para aclarar dudas y ayudarle en todo lo necesario.

Sus datos personales serán mantenidos de forma anónima y en completa privacidad. Toda la información obtenida será mantenida en archivos por parte de los responsables por un periodo de 5 años, luego serán eliminados. Los resultados de la investigación podrán ser difundidos y/o publicados en medios que posean fines académicos y en ningún caso se proporcionará la identificación de los participantes.

Usted es libre de acceder a la investigación y de retirar su autorización en cualquier momento.

El Consentimiento Informado será firmado una sola vez quedando éste en el poder de los responsables del estudio, sin embargo, una copia será enviada vía e-mail al participante para que lo tenga en su poder.

En caso de que considere necesario aclarar cualquier duda o consultas:

Nombre de Investigador responsable: Maryorie A. Riquelme Terapeguy
Email: mriquelme@kinesiologia.ucsc.cl
Teléfono: +569 99245833

Firma de Investigador responsable

Declaro haber leído la totalidad del documento, estoy completamente de acuerdo y acepto participar del estudio.

Nombre del Participante: _____
Rut: _____
Teléfono: _____

Firma del Participante

Concepción, septiembre 2017

Anexo 2: Ficha de recolección de datos.



N°

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

Fecha: / /

DATOS PERSONALES

NOMBRE: _____

RUT: _____ EDAD: _____

CARRERA: _____ AÑO DE INGRESO: _____

CASA DE ESTUDIO: _____

TELEFONO: _____

PREGUNTAS

Marque la alternativa que considere que lo/a represente con una X

1.- ¿EN QUÉ CIUDAD VIVES DURANTE EL AÑO ACADÉMICO? // ¿CUÁL ES TU CIUDAD DE ORIGEN?

//

2.- ¿VIVES CON TUS PADRES DURANTE EL AÑO ACADEMICO?

SI _____ NO _____

3.- DE SER TU RESPUESTA ANTERIOR SI, ¿VIVES CON UNO DE ELLOS O AMBOS?

UNO _____ AMBOS _____

4.- DE SER TU RESPUESTA DOS NEGATIVA, ¿VIVES CON...?

AMIGO/S _____ COMPAÑERO/S _____ PAREJA _____

FAMILIAR _____ SOLO _____

5.- ¿EN QUÉ TIPO DE VIVIENDA VIVES?

CASA/DEPTO _____ PENSION COMPLETA _____ PENSION PARCIAL _____

6.- DESDE QUE COMENZASTE LA UNIVERSIDAD, ¿QUE HAS NOTADO EN RELACION A TU RENDIMIENTO ACADEMICO?

MEJORÓ _____ BAJÓ _____ SE MANTUVO _____

7.- ¿TRABAJAS?

SI _____ NO _____

8.- ¿QUIÉN PAGA EL LUGAR DONDE RESIDES?

MIS PADRES _____ YO _____ FAMILIARES _____ OTROS _____

Anexo 3: Cuestionario FANTASTICO



UCSC

Cuestionario FANTASTICO

Contesta este cuestionario, recordando cómo ha sido tu vida en este último mes.
Marca con una círculo la alternativa correspondiente.

F Familia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí:	Yo doy y recibo cariño:	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	
A Sociatividad actividad física	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida.	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min.	Yo camino al menos 30 minutos diariamente:
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	3 o más veces por semana 2 1 vez por semana 1 No hago nada 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0
N Nutrición	Como 2 porciones de verduras y 3 de frutas:	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	Estoy pasado/a en mi peso ideal por:
	Todos los días 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Ninguna de éstas 2 Algunas de éstas 1 Todas éstas 0	0 a 4 kg de más 2 5 a 8 kg de más 1 Más de 8 kg 0
T Tabaco	Yo fumo cigarrillos:	Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:	
	No en los últimos 5 años 2 No en el último año 1 Sí éste año 0	Ninguno 2 De 0 a 10 1 Más de 10 0	
A Alcohol Otras drogas	Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de:	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:	Manejo el auto después de beber alcohol:
	0 a 7 tragos 2 8 a 12 tragos 1 Más de 12 trago 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Nunca 2 Solo rara vez 1 A menudo 0
S Sueño. Estrés	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:
	Casi nunca 2 A veces 1 Todos los días 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Menos de 3 al día 2 De 3 a 6 al día 1 Más de 6 al día 0
T Trabajo Tipo de personalidad	Duermo bien y me siento descansado:	Me siento capaz de manejar la tensión o el estrés de mi vida:	Me relajo y disfruto de mi tiempo libre:
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0
I Introspección	Parece que ando acelerado/a:	Me siento enojado/a o agresivo/a:	Yo me siento contento/a con mi trabajo o mis actividades:
	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0
C Control de salud Conducta sexual	Yo soy un pensador positivo u optimista:	Me siento tenso/a o apretado/a:	Me siento deprimido/a o triste:
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0
O Otras conductas	Me realizo controles de salud en forma periódica:	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja:
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0
O Otras conductas	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso/a de las ordenanzas del tránsito:	Uso cinturón de seguridad:	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi Nunca 0	

Anexo 4. Coeficiente Alpha de Cronbach

```
. alpha f2 f2 a1 a2 a3 n1 n2 n3 t1 t2 ao1 ao2 ao3 ao4 ao5 ao6 s1 s2 s2 tt1 tt2 tt3 i1 i2 i3 c1 c2 c3 o1 o2, std item label detail
ao3 constant in analysis sample, dropped from analysis
```

```
Test scale = mean(standardized items)
```

Item	Obs	Sign	item-test			alpha	Label
			corr.	item-rest	interitem		
f2	60	+	0.2040	0.1038	0.1037	0.7505	
a1	60	+	0.4091	0.3192	0.0975	0.7375	
a2	60	+	0.4308	0.3425	0.0969	0.7360	
a3	60	+	0.2744	0.1766	0.1016	0.7462	
n1	60	+	0.4138	0.3241	0.0974	0.7372	
n2	60	+	0.3945	0.3035	0.0979	0.7384	
n3	60	+	0.1637	0.0626	0.1049	0.7529	
t1	60	-	0.4473	0.3603	0.0964	0.7349	
t2	60	-	0.3126	0.2166	0.1004	0.7437	
ao1	60	+	0.0414	-0.0604	0.1086	0.7601	
ao2	60	-	0.2915	0.1945	0.1011	0.7451	
ao4	60	-	0.2015	0.1012	0.1038	0.7507	
ao5	60	+	0.1669	0.0658	0.1048	0.7528	
ao6	60	-	0.1302	0.0286	0.1059	0.7549	
s1	60	+	0.5137	0.4327	0.0943	0.7304	
s2	60	+	0.6438	0.5780	0.0904	0.7210	
tt1	60	+	0.3844	0.2926	0.0983	0.7391	
tt2	60	+	0.5510	0.4740	0.0932	0.7277	
tt3	60	+	0.5454	0.4677	0.0934	0.7281	
i1	60	+	0.6235	0.5551	0.0910	0.7225	
i2	60	+	0.6146	0.5450	0.0913	0.7232	
i3	60	+	0.6327	0.5654	0.0907	0.7218	
c1	60	+	0.1779	0.0770	0.1045	0.7521	
c2	60	+	0.3791	0.2871	0.0984	0.7394	
c3	60	+	0.3546	0.2610	0.0992	0.7410	
o1	60	-	0.0294	-0.0723	0.1090	0.7608	
o2	60	+	0.4871	0.4036	0.0951	0.7322	
Test scale					0.0989	0.7476	mean(standardized items)