



**RELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON HÁBITOS DE ESTUDIO Y  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

JHON EDISON MORALES HERNANDEZ

CÓDIGO: 20571724466.

JUAN JOSÉ TRUJILLO FUENTES

CÓDIGO: 20571729249.

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO  
PROGRAMA DE ODONTOLOGIA  
FACULTAD DE SALUD  
PALMIRA, VALLE DEL CAUCA, COLOMBIA

2023-2

**RELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON HÁBITOS DE ESTUDIO Y  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

JHON EDISON MORALES HERNÁNDEZ

CÓDIGO: 20571724466.

JUAN JOSÉ TRUJILLO FUENTES

CÓDIGO: 20571729249.

PROYECTO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR AL  
TÍTULO DE:

RELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON HÁBITOS DE ESTUDIO Y  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ODONTÓLOGO GENERAL

DIRECTOR(A):

DR. ADOLFO PÉREZ

CODIRECTOR(A):

DRA. MÓNICA MAYA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
FACTORES DETERMINANTES EN EL APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO  
PROGRAMA ODONTOLOGIA  
FACULTAD DE SALUD  
PALMIRA VALLE, COLOMBIA

2023-2

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado

---

Cumple con los requisitos para optar

Al título de:

---

Firma del Tutor

---

Firma Jurado

---

Firma Jurado

---

Ciudad, Día Mes Año.

## CONTENIDO

1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1.	DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	12
1.2.	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	15
2.	OBJETIVO GENERAL .....	16
2.1.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
3.	JUSTIFICACIÓN.....	17
4.	MARCO TEÓRICO .....	19
4.1.	ESTILOS DE VIDA.....	19
4.1.	CREENCIAS E IMPORTANCIA .....	19
4.2.	HERRAMIENTAS .....	20
4.3.	ENCUESTAS ESTILOS DE VIDA .....	20
4.4.	RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y CALIFICACIONES ESCOLARES EN ADOLESCENTES .....	21
4.5.	HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	22
4.5.1.	HÁBITOS DE ESTUDIO.....	22
4.6.	RENDIMIENTO ACADEMICO.....	23
4.7.	TECNICAS DE ESTUDIO.....	24
5.	METODOLOGÍA.....	25
5.1.	TIPO DE ESTUDIO .....	25
5.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	25
5.3.	CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	25
5.3.1.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN:.....	25
5.3.2.	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:.....	25
5.4.	VARIABLES .....	25
5.4.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	25
5.4.2.	VARIABLE DEPENDIENTE .....	26
6.	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	30
6.1.	DESCRIPCIÓN DEL CUESTIONARIO.....	31
6.2.	HABITOS DE ESTUDIO.....	34
7.	PROCEDIMIENTOS .....	37
8.	RESULTADOS .....	38
9.	DISCUSIÓN.....	83

10.	CONCLUSIONES .....	85
11.	BIBLIOGRAFÍA .....	86

## LISTA DE TABLAS

TABLA 1.	CUADRO OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	27
TABLA 2.	CATEGORÍAS DE CALIFICACIÓN DEL ESTILO DE VIDA POR DIMENSIÓN.....	32
TABLA 3.	RANGOS DE CALIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO.....	33
TABLA 4.	RANGOS DE CALIFICACIÓN GENERAL DEL CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA .....	33
<a href="#"><u>TABLA 5.</u></a>	<a href="#"><u>CATEGORIA DE CLASIFICACIÓN GENERAL DEL CUESTIONARIO DE HABITOS DE ESTUDIO</u></a> .....	34
<a href="#"><u>TABLA 6.</u></a>	<a href="#"><u>PUNTOS DE CLASIFICACIÓN DE LA ENCUESTA DE HABITOS DE ESTUDIOS</u></a> .....	36
<a href="#"><u>TABLA 7.</u></a>	<a href="#"><u>MIS TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR NOTAS</u></a> .....	39
<a href="#"><u>TABLA 8.</u></a>	<a href="#"><u>MIS HABITOS DE CONCENTRACIÓN</u></a> .....	40
TABLA 9.	MI DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO .....	42
<a href="#"><u>TABLA 10.</u></a>	<a href="#"><u>MIS HÁBITOS Y ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO</u></a> .....	44
<a href="#"><u>TABLA 11.</u></a>	<a href="#"><u>CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (PRACTICAS)</u></a> .....	46
<a href="#"><u>TABLA 12.</u></a>	<a href="#"><u>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE (PRACTICAS)</u></a> .....	48
<a href="#"><u>TABLA 13.</u></a>	<a href="#"><u>AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO (PRACTICAS)</u></a> .....	51
<a href="#"><u>TABLA 14.</u></a>	<a href="#"><u>HÁBITOS ALIMENTICIOS (PRACTICAS)</u></a> .....	54
<a href="#"><u>TABLA 15.</u></a>	<a href="#"><u>CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS (PRACTICAS)</u></a> ...	58
<a href="#"><u>TABLA 16.</u></a>	<a href="#"><u>SUEÑO (PRACTICAS)</u></a> .....	61
<a href="#"><u>TABLA 17.</u></a>	<a href="#"><u>CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (CREENCIAS)</u></a> .....	64
<a href="#"><u>TABLA 18.</u></a>	<a href="#"><u>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE (CREENCIAS)</u></a> .....	66
<a href="#"><u>TABLA 19.</u></a>	<a href="#"><u>AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO (CREENCIAS)</u></a> .....	68
<a href="#"><u>TABLA 20.</u></a>	<a href="#"><u>HÁBITOS ALIMENTICIOS (CREENCIAS)</u></a> .....	71

<u>TABLA 21. CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS (CREENCIAS)</u> .....	73
<u>TABLA 22. SUEÑO (CREENCIAS)</u> .....	76
<u>TABLA 23. PROMEDIO ACADÉMICO VS DOMINIOS DE PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE</u> .....	78
<u>TABLA 24. PROMEDIO ACADÉMICO VS DOMINIOS DE CREENCIAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE</u> .....	80
<u>TABLA 25. PROMEDIO ACADÉMICO VS HÁBITOS DE ESTUDIO</u> .....	81
<u>TABLA 26. HÁBITOS Y ACTITUDES INADECUADAS VS RENDIMIENTO ACADÉMICO</u> .....	82

## **DEDICATORIA**

Este proyecto está dedicado principalmente al creador, quien ha proporcionado la perspicacia y la habilidad necesarias para comprender diariamente el conocimiento adquirido durante esta etapa académica. Teniendo como propósito, aplicar de manera efectiva estos conocimientos en el ámbito de la salud odontológica, contribuyendo así a mejorar la atención para aquellos que la requieran.

## **AGRADECIMIENTOS**

Yo, Jhon Édison Morales Hernández, agradezco al creador por haberme permitido adquirir conocimiento gestionando la culminación exitosa este proceso formativo. A mi familia, por haberme brindado el apoyo y esfuerzo necesario para cumplir con precisión las demandas en la ejecución de este proyecto. A mi esposa, por ser un pilar sumamente importante en este proceso formativo enseñándome siempre a ser resiliente y perseverar ante la adversidad. A mi equipo de trabajo, por siempre atender con compromiso la ejecución de este proyecto. Y, por último, agradezco al Dr. Adolfo Pérez y a la Dra. Mónica Maya por brindarme su dedicación y experticia para logra la efectividad de esta etapa.

Yo, Juan José Trujillo Fuentes me siento honrado y agradecido con Dios por permitirme llegar a esta etapa tan importante en mi vida. A mis cercanos y familiares por tener la valentía de asumir de forma coherente este gran logro. A mi equipo de trabajo por manejar adecuadamente cada punto crítico para lograr culminar esta investigación. a el Dr. Adolfo Pérez y a la Dra. Mónica Maya por su compromiso con el proyecto. Y por último a todas y cada una de las personas que hicieron de este proceso la mejor experiencia.



## RESUMEN

Objetivo: identificar el rendimiento académico de los estudiantes de odontología con relación a los hábitos de estudio y estilos de vida. Descripción y métodos: se realizó estudio observacional descriptivo de corte transversal, en cual se evaluaron 140 estudiantes de las sedes de Neiva y Palmira de la universidad Antonio Nariño del programa de odontología a través de preguntas relacionadas a los hábitos de estudio y estilos de vida saludable frente al rendimiento académico.

Se llevó a cabo el análisis de acuerdo con la encuesta de Gilbert Green, el cual arrojo los siguientes resultados, con respecto al puntaje total de actitudes negativas, esta da el indicio de que perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta, y de acuerdo con el total de puntaje total de hábitos negativos. Perjudica el rendimiento académico en forma significativa. Se concluyó que los estudiantes de odontología tienen actitudes negativas que afectan su rendimiento académico de forma significativa según la encuesta realizada con el método de Gilbert y Green.

**Palabras claves:** Estilos de vida saludables, estudiantes de odontología, métodos de estudio, rendimiento académico

## **ABSTRACT**

Objective: to identify the academic performance of dental students in relation to study habits and lifestyles. description and methods, a cross-sectional descriptive observational study was carried out, 140 students from the Neiva and Palmira campuses of the Antonio Nariño University of Dentistry were evaluated, in which the variables of study habits and healthy lifestyles were evaluated against performance. academic.

As a result, the survey analysis was carried out according to the Gilbert Green survey, which showed the following results according to the total score of negative attitudes that harm academic performance in a significantly very highway. and according to the total score of negative habits, it significantly harms academic performance. Conclusions: Dental students have negative attitudes that affect their academic performance in a highly significant way according to the survey carried out with the Gilbert and Green method.

**Keywords:** Academic performance, dental students, healthy lifestyle, study methods.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estudio de Núñez et al. (2011) resalta la importancia crucial de los hábitos en conjunción con las técnicas y métodos de estudio en el ámbito educativo. Esto debido a que manejan una relación inherente respecto al éxito en el rendimiento académico en el estudiante. Dichos hábitos, se entienden como las acciones consistentes que los estudiantes llevan a cabo de manera constante y repetitiva en su desempeño académico (RAE; 2003). Estas acciones no solo implican la forma en que se organiza el estudiante en términos de tiempo y espacio, sino también las estrategias y formas de ejecución empleadas para aprender de manera continua. Teniendo en cuenta, que son el camino adecuado para cumplir con un propósito académico y por ende son la necesidad que guía e incentiva el aprendizaje y su éxito.

En el contexto académico, el rendimiento se define como el resultado o beneficio académico logrado en comparación con el esfuerzo, tiempo o recursos invertidos. Específicamente en el ámbito pedagógico, el rendimiento académico representa la relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para alcanzarlo, actuando como un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante. Este concepto es complejo y multifacético, influenciado por factores educativos, emocionales y sociales que van más allá de ser simplemente un reflejo de la capacidad intelectual de los individuos.

Por lo tanto, para fines de la presente investigación, el rendimiento académico se define como el promedio ponderado de las calificaciones obtenidas por el estudiante durante un periodo escolar. Este promedio ponderado se obtiene multiplicando la calificación de cada asignatura por

su valor en créditos, sumando estos productos y dividiéndolos por la suma de los valores en créditos de todas las asignaturas consideradas (Núñez, F.C y Cols. 2011).

Las técnicas de estudio, según la perspectiva de Hernández (2005), se conceptualizan como herramientas prácticas que asisten en la tarea de estudiar. Estas técnicas son elaboradas por el individuo con el propósito de mejorar la actividad de estudio, agilizar la producción y elevar la calidad del trabajo realizado, materializando así el método de estudio en acciones concretas.

### **1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

Actualmente se puede mencionar que uno de los valores más preciados del ser humano es la salud física y mental, teniendo en cuenta que la atención y la permanencia en óptimas condiciones del cuerpo y mente se consideran actividades fundamentales que conservan estos preceptos. Viéndose reflejado en la necesidad por premeditar y persuadir un desequilibrio físico y psíquico. Una manera efectiva de conseguir lo anterior es a través estrategias que prevean un estilo de vida saludable, lo cual se reduce a minimizar enfermedades, como estrés y afecciones psicológicas. También hace referencia a un buen uso de una dieta nutritiva acompañada con actividad física, adecuadas horas de descanso y un correcto uso del tiempo. Estos estilos de vida pueden verse influenciados en cambios sociales y personales los cuales son respuestas humanas ante la vida. Dicho así, la experiencia universitaria trae consigo cambios frente al desarrollo de cada individuo, debido a que cada decisión tomada afecta en diferente medida respecto al éxito profesional y vital.

Regularmente, los estudiantes caen en estilos de vida sedentarios y desmedidos, Produciendo afecciones en su rendimiento que prontamente se traducen en el deterioro en sus estados de salud que a su vez promueve el declive en las calificaciones. Dicha acción desmedida

es ejemplificada por el consumo de estupefacientes, productos con alta cantidad de carbohidratos, embriagantes. Además, de exhaustivas jornadas de estudio, mala distribución del tiempo de sueño/estudio, etc. De igual forma, se entiende que cuanto mayor sea la formación académica, mayor importancia se debe tener cuanto a los hábitos saludables teniendo en cuenta la escasa cantidad de tiempo y dinero. Manteniendo en equilibrio las creencias, la disponibilidad de alimentos, los estados de ánimo, el estrés y los valores humanos.

Por otra parte, los retos que poseen complejidad e influyen con frecuencia la educación superior son las brumaciones en el proceso formativo, la deserción académica, la inhabilitación estudiantil y bajas tasas de eficiencia académica. Según las cifras en México, 50 de cada 100 estudiantes que ingresan a programas de educación superior terminan su plan curricular en 5 años. Y solo 20 de estos logran titularse un año después.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea esta investigación como una forma de contemplar las diferencias respecto al rendimiento académico y la relación de este frente al estilo de vida que llevan los universitarios.

El hábito de estudio es un modo constante en el que el estudiante se somete a actuar frente a un nuevo conocimiento que pretende adquirir para aplicarlo. Dichas estrategias que debe aplicar son: identificar los elementos distractores, generar un espacio pleno para el estudio, Aprovechar al máximo el tiempo de estudio, generar un plan estratégico, adecuar complementariedad en fuentes confiables, presentar sus resultados adecuadamente, contener la información, aprender a dominar la técnica, mantener la calma y potencializar la concentración.

Este estudio pretende mostrar y ayudar a muchos de los estudiantes para que puedan empezar a darle un giro a su manera de llevar las cosas, ya sea en su ámbito social como

educativo. Y a que muchos de los que inician puedan apoyarse en estos criterios para no cometer los mismos errores, evitando que el mundo universitario no les acapare toda su vida. Tanto así, que posean espacio para disfrutar sin descuidar sus hábitos educativos y sin caer en el agobio por los deberes. Los cuales empiecen a formar una serie de hábitos erróneos en la vida social, en la que el estudiante presenta un estrés elevado por el rendimiento académico y como última instancia recurran a la deserción e inhabilites académica.

## **1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

2. ¿Cuál es el grado de influencia de los hábitos de estudio y estilo de vida en el rendimiento académico de los estudiantes del programa de odontología de la Universidad Antonio Nariño?
3. Relación del rendimiento académico con hábitos de estudio y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

## **2. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la relación de los estilos de vida saludables y hábitos de estudio con el rendimiento académico en estudiantes de odontología.

### **2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar los estilos de vida y hábitos de estudio adecuados e inadecuados de los estudiantes de la universidad Antonio Nariño de la sede de odontología.
2. Determinar la importancia que le dan los estudiantes a los estilos de vida saludable.
3. Identificar los hábitos y actitudes que tienen los estudiantes frente a las actividades académicas.



### 3. JUSTIFICACIÓN

La investigación de estudio que se ha propuesto muestra mediante la aplicación de conceptos prácticos, puesto que ésta va a influir sobre los estilos de vida y hábitos educativos de los estudiantes de odontología de la universidad Antonio Nariño, con respecto a su rendimiento académico, mejorando así su calidad de vida, y resaltando aspectos educativos a futuro.

Para cumplir con los objetivos propuestos en este tema de investigación, este estudio se apoyará en métodos de investigación que utilizará como recurso encuestas dirigidas a algunos estudiantes de odontología de la Universidad Antonio Nariño de la sede de Palmira de diferentes semestres a los cuales responderán sobre su estilo de vida y hábitos de estudio. Por consiguiente, se espera que sea posible tomar algunas referencias sobre el adecuado uso del tiempo académico de los estudiantes y cómo tratan la parte social. Para así, encontrar el por qué a muchos de los interrogantes del rendimiento académico en algunos estudiantes de odontología, y así proponer alternativas de solución para mejorar de un modo acertado, rápido y de manera estable, muchos de los estilos de vida inadecuados que llevan, algunos hábitos de estudio erróneos que practican. Ya que los estudiantes están marcados por el paso de colegio a universidad, en el cual se encuentran con un mundo muy diferente al que llevan y en ocasiones la difícil adaptabilidad. de la cual se analizarán los recursos que los estudiantes poseen para lograr una adaptabilidad social y educativa dentro de la institución.

En el presente estudio se podrían ver marcados en algunos estudiantes un aumento en su promedio académico y estilo de vida más sano. Teniendo en cuenta que para algunos es esencial tener excelentes estilos de vida para equiparar de forma asertiva las implicaciones educativas y el entorno social. Generando una experiencia responsable y equilibrada cuidando diariamente su cuerpo y mente. Y teniendo presente que los hábitos saludables son importantes

en el desarrollo humano, ya que por medio de estos se puede lograr un crecimiento positivo en el ámbito personal, promoviendo una buena salud y por tanto una vida con hábitos de estudio ejemplares.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. ESTILOS DE VIDA**

El estilo de vida puede definirse como aquella estrategia adoptada por comunidades o individuos (correcta o incorrecta) que implica la forma de ejecución vital. Teniendo un concepto más general, la OMS la entiende como un conjunto de prácticas que están sujetas a las condiciones de vida de carácter amplio y a las necesidades que tienen cada individuo (reflejadas en su comportamiento) estrechas a factores sociales, políticos y económicos. (C.C Barrios, 2017). Además, se puntúa que la calidad de vida de cada individuo se relaciona estrechamente con el estilo de vida que maneja. Este incluye aspectos cruciales como la dieta en sus alimentos, el consumo de estupefacientes, la actividad deportiva y otros factores que responden al estado de salud y enfermedad.

Históricamente, Revean en 1980 observó que enfermedades como la diabetes, la dislipidemia y algunas complicaciones cardíacas se relacionaban directamente con malos hábitos y sedentarismo en los estilos de vida de las personas que la padecían. Seguidamente, Belloc y Breslow concluyeron que la durabilidad de un individuo en muchos de los casos dependía específicamente de estilos de vida saludables. Concordando con otros autores, los cuales afirman que la práctica deportiva y los hábitos saludables reducen el riesgo a enfermedades cardiometabólicas.

### **4.1. CREENCIAS E IMPORTANCIA**

Según Margaret Elzubeir et al. (2003), la condición de salud y las conductas vinculadas a esta, como los hábitos de estilo de vida, actúan como elementos clave para predecir la salud, la productividad y la longevidad futuras. Un estudio de Vaillant et al. (1972), citado por Elzubeir y

sus colegas, sugiere que la adquisición temprana de la mayoría de los hábitos relacionados con la salud y el estilo de vida tiende a mantenerse a lo largo de toda la vida y resulta complicada de modificar. Por lo tanto, iniciar estas actividades cuanto antes podría ser más efectivo. En el contexto de los estudiantes de medicina, se postula que mejorar su salud y su modo de vida podría protegerlos de los riesgos inherentes a su profesión, permitiéndoles ganar años significativos de vida saludable. Además, se argumenta que los futuros pacientes se beneficiarían, ya que los médicos que mantienen prácticas personales saludables tienden a brindar un asesoramiento más efectivo sobre el mantenimiento de la salud en comparación con aquellos cuyas prácticas personales de salud son menos adecuadas (Henry et al., 1987).

#### **4.2. HERRAMIENTAS**

La lista de verificación de estilo de vida FANTÁSTICO se ha utilizado en una variedad de entornos. Desde su uso original como ayuda para la memoria, la lista de verificación se convirtió en una herramienta de enseñanza, autoevaluación y herramienta de concienciación. Se ha utilizado como instrumento de encuesta, pero se requieren más pruebas y refinamiento. Actualmente lo utilizan instituciones educativas, grupos comunitarios y hospitales, departamentos de salud pública y consultorios de médicos de familia (Douglas M. et al., 1984).

#### **4.3. ENCUESTAS ESTILOS DE VIDA**

La ayuda para la memoria se ha utilizado como un recordatorio para los estudiantes de medicina y residentes de los factores a considerar en un enfoque holístico en un entorno de práctica familiar. No todos los elementos pueden considerarse apropiados en la toma de antecedentes, pero como una lista de verificación rápida, se pueden formular preguntas en una entrevista, tales como:

\* Familia: ¿Cómo están las cosas en casa?

\* Actividad: ¿Cuánto ejercicio haces? ¿Qué tipo? ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo?

\* Nutrición: ¿Sigues una dieta equilibrada? ¿Evitas la comida chatarra, la sal, los alimentos grasos? ¿Cómo te sientes con tu peso?

\* Toxinas del tabaco: ¿Fumas? ¿Toma algún medicamento, recetado o no?

\* Alcohol: ¿Cuánto bebes habitualmente? ¿Con qué frecuencia?

\* Sueño / estrés: ¿Cómo estás durmiendo? ¿Has tenido eventos estresantes importantes en el último año?

\* Tipo de personalidad: ¿Te estás comportando con severidad?

\* Visión: ¿Te sientes muy ansioso? ¿Te preocupas? ¿Te deprimes? ¿Con qué frecuencia? ¿Cuánto dura?

\* Carrera: ¿Cómo están las cosas en el trabajo?

#### **4.4. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y CALIFICACIONES ESCOLARES EN ADOLESCENTES**

La vida universitaria representa una etapa crucial en el desarrollo de hábitos saludables que induce a que el estudiante presente buenas condiciones y estados de salud a futuro. Dichas condiciones, concuerdan con el hecho de que los estudiantes pueden dedicar tiempos efectivos a

el aprendizaje de sus deberes académicos y a cumplir a cabalidad sus obligaciones, obteniendo buenas calificaciones en su etapa académica.

#### **4.5. HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

##### **4.5.1. HÁBITOS DE ESTUDIO**

Según la investigación llevada a cabo por Núñez; et al (2011), se resalta la estrecha relación entre los hábitos, las técnicas de estudio y los métodos empleados en el ámbito educativo, siendo estos aspectos de vital importancia para el rendimiento académico de los estudiantes. Por otro lado, el Diccionario de la Real Academia Española (2003) define el hábito como una costumbre adquirida a través de actos repetidos, convirtiéndose en una acción recurrente y constante en la persona que la lleva a cabo.

A su vez, López (2007, p. 87) conceptualiza los métodos de estudio como el camino idóneo para alcanzar metas académicas propuestas, destacando su relevancia en las interacciones intelectuales al proporcionar una guía y fomentar el estudio para lograr el éxito. Basándonos en la investigación de Núñez, F.C. y colaboradores (2011), se define a los hábitos de estudio como las acciones constantes emprendidas por el estudiante en su quehacer académico, permitiéndole un aprendizaje continuo. Esto implica la organización del estudiante en términos de tiempo, espacio, así como las técnicas y métodos utilizados para su proceso de estudio.

#### **4.6. RENDIMIENTO ACADEMICO**

El concepto de rendimiento, como lo exponen Picasso et al. (2015), se refiere al resultado obtenido en comparación con los recursos invertidos, tales como tiempo, esfuerzo y coste, entre otros. En el contexto educativo, se enfatiza que el rendimiento académico no solo abarca el logro alcanzado, sino que también evalúa la relación entre este logro y el esfuerzo desplegado para alcanzarlo. Sirve como un indicador representativo del nivel de aprendizaje obtenido por el estudiante a lo largo de su proceso educativo. Esta perspectiva subraya la importancia de considerar no solo el resultado final, sino también el esfuerzo y los recursos invertidos para alcanzar dicho resultado, proporcionando una visión más integral del rendimiento académico.

Estos planteamientos fundamentales han sido objeto de análisis exhaustivo desde diversas perspectivas teóricas. Es importante resaltar que el rendimiento académico va más allá de ser una mera manifestación de la capacidad intelectual; abarca una compleja red de factores que incluyen aspectos educativos, emocionales y sociales.

En el contexto de la investigación actual, el rendimiento académico se define como el promedio ponderado de las calificaciones obtenidas por el estudiante durante un periodo escolar. Este cálculo se realiza multiplicando la calificación de cada materia por su valor en créditos, obteniendo así el factor de ponderación. Posteriormente, se suman todos estos factores de ponderación y se divide la suma total entre el número total de créditos de las experiencias educativas consideradas (Núñez, F.C. y colaboradores, 2011). Estas definiciones respaldan la

comprensión integral del rendimiento académico como un concepto multifacético que va más allá de la simple evaluación intelectual, abarcando elementos que influyen en la experiencia educativa en su totalidad.

#### **4.7. TÉCNICAS DE ESTUDIO**

Según Núñez et al. (2011) Es primordial que el estudiante entienda que hay disponibilidad de distintas formas de estudio. Donde este debe pretender analizar cuál es el método que más se adapta a si mismo y a sus hábitos. Siendo de suma importancia el acompañamiento de un tutor o profesor puesto que cada individuo responde ante el proceso académico de forma diferente. Teniendo como énfasis la efectividad del aprendizaje y los procesos mentales coherentes que debe aplicar.

Con relación a las técnicas de estudio, para Hernández. (2005), son ayudas que generen interés en la práctica para estudiar, siendo un producto artificial elaborado por personas con el propósito de captar la mayor cantidad de información, acelerar el estudio y mejorar la calidad ante la respuesta.



## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. TIPO DE ESTUDIO**

Estudio observacional descriptivo de corte transversal.

### **5.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

Se evaluó un grupo de 140 estudiantes de odontología de la universidad de Neiva y Palmira.

### **5.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN**

#### **5.3.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

Estudiantes de la universidad Antonio Nariño que cursan pregrado en el programa odontología de la ciudad de Neiva y Palmira.

Mayores de edad

Consentimiento informado

#### **5.3.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

Estudiante con patologías mentales o aquellos que hayan pasado por un proceso de rehabilitación: Cualquier grado de trastorno mental, pacientes esquizofrénicos, algún trastorno compulsivo, delirantes prolongados y/o psicosis epiléptica.

### **5.4. VARIABLES**

#### **5.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

Se tuvo en cuenta variables tales como: La edad del participante

Su Género (F/M)

El semestre que actualmente cursa

Prácticas y creencias en condición, actividad física y deporte.

Prácticas y creencias en recreación y manejo del tiempo libre.

Prácticas y creencias en autocuidado y cuidado médico.

Prácticas y creencias en hábitos alimenticios.

Prácticas y creencias en consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Prácticas y creencias en sueño.

Técnicas para leer y tomar apuntes

Hábitos de concentración.

Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.

Mis hábitos y actitudes generales de trabajo.

#### **5.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

Rendimiento académico.

**Tabla 1.** Cuadro que describe la relación entre las variables, la definición operacional, el tipo de variable, la escala de medición y el valor posible de la variable

Variable	Definición operacional	Tipo	Escala de medición	Valores posibles
<b>SOCIODEMOGRÁFICAS</b>				
Edad	Tiempo recorrido que va desde el nacimiento hasta la encuesta	Independiente.	Cuantitativa de razón.	Años cumplidos.
Género	Condición de género que marca al ser humano.	Independiente	Cualitativa Nominal.	Femenino. Masculino.
<b>PRÁCTICAS</b>				
Condición, actividad física y deporte	Con ésta dimensión evaluaremos la actividad deportiva de los estudiantes de odontología de acuerdo con las preguntas 1 a la 6.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.
Recreación y manejo del tiempo libre.	Dimensión con la que observamos el manejo del tiempo libre los estudiantes de odontología de acuerdo a las respuestas de las preguntas 7 a 11.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.
Autocuidado y cuidado médico.	Dimensión que valora el autocuidado correspondiente con su condición de salud en las preguntas 12 a 19.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.

Variable	Definición operacional	Tipo	Escala de medición	Valores posibles
Hábitos alimenticios	Espacio en el que evaluaremos la ingesta de alimentos de los estudiantes de odontología a través de las preguntas de la encuesta número 33 a 49.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.	En esta instancia mediremos hábitos relacionado de los estudiantes de acuerdo	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.

	con el consumo de sustancias psicoactivas, fumar y el consumo de alcohol, a través de las preguntas 50 a 59 de la encuesta.			
Sueño.	Dimensión mediante la cual mediremos los tiempos y costumbres de descanso de los estudiantes de odontología con las preguntas 60 a 69.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Siempre. - Frecuentemente. - Algunas veces. - Nunca.
<b>CREENCIAS</b>				
Condición, actividad física y deporte.	En este espacio echaremos a ver los conocimientos sobre la cultura deportiva y actividad física de los estudiantes de odontología de acuerdo con las respuestas de las preguntas 70 a 74.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo. - Totalmente en desacuerdo.
Recreación y manejo del tiempo libre.	Dimensión con la que valoraremos la sapiencia de los estudiantes de odontología sobre el ocio de acuerdo con las respuestas de las preguntas 75 a 78.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de Acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo. - Totalmente de desacuerdo.

Variable	Definición operacional	Tipo	Escala de medición	Valores posibles
Autocuidado y cuidado médico	Espacio en el que se valora con las preguntas 79 a 91 la salud propia de los estudiantes de odontología y su autocuidado.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de Acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo. - Totalmente de desacuerdo.
Hábitos alimenticios.	Evaluamos los mitos y conocimientos sobre la ingesta de alimentos mediante las preguntas de la encuesta números 92 a 98.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de Acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo. - Totalmente de desacuerdo.
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.	A través de las preguntas 99 a 109 de la encuesta obtendremos el conocimiento de los	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de Acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo.

	estudiantes de odontología relacionado con la ingesta de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.			- Totalmente de desacuerdo.
Sueño	En esta dimensión miramos la creencia del descanso de los estudiantes de odontología con las preguntas 110 a 118.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	- Totalmente de Acuerdo. - De acuerdo. - En desacuerdo. - Totalmente de desacuerdo.
<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>				
Rendimiento académico.	Promedio que obtuvo el estudiante durante los semestres que ha cursado en la facultad de odontología de la Universidad Antonio Nariño.	Dependiente.	Cualitativa ordinal.	Promedio.
<b>HÁBITOS DE ESTUDIO.</b>				
Mis técnicas para leer y tomar notas.	Entendimiento e ideas previas.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	N: Rara vez o nunca lo hago. AV: A veces lo hago. S: A menudo o siempre lo hago.

Variable	Definición operacional	Tipo	Escala de medición	Valores posibles
Mis hábitos de concentración.	Abordar toda mi inclinación en una actividad.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	N: Rara vez o nunca lo hago. AV: A veces lo hago. S: A menudo o siempre lo hago.
Distribución del tiempo.	Encontrar una hora adecuada para estudiar.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	N: Rara vez o nunca lo hago. AV: A veces lo hago. S: A menudo o siempre lo hago.
Hábitos y actitudes.	Conducta adecuada frente a los estudios.	Independiente.	Cualitativa ordinal.	N: Rara vez o nunca lo hago. AV: A veces lo hago. S: A menudo o siempre lo hago.

## 6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Paso 1: se desarrolló un encuentro formal con el decano de la facultad de odontología de las sedes de Palmira y Neiva, con el fin de infórmale acerca del trabajo de grado permitiéndonos el acceso a los estudiantes a realizar las encuestas en una programación consensuada en los horarios de clases.

Paso 2: después de que el decano nos permitió trabajar en la investigación se llega a un acuerdo con los docentes, de cada materia en los cuales se realiza las encuestas a los estudiantes durante 60 minutos durante 3 días a la semana en semestres diferentes a diario.

Paso 3: Se distribuyó el trabajo de campo entre los estudiantes de manera que se pasó por cada aula, y se informó al docente para que este nos brindara el tiempo en la clase con el consentimiento de los estudiantes y se les explico la dinámica de las encuestas.

Sobre los hábitos de estudio y estilos de vida saludable, antes de iniciar la encuesta se les dio el consentimiento informado para dar inicio al desarrollo de las encuestas.

Paso 4: Cada estudiante estuvo presente durante el desarrollo de la encuesta para resolver alguna duda que presente algún estudiante durante la actividad.

Paso 5: Las encuestas realizadas tienen una duración aproximada de 40 a 90 minutos, en la cual el consentimiento informado, promedio del estudiante y encuestas seas distribuidas en diferentes urnas.

Paso 6: Para concluir con el desarrollo de las encuestas estas se realizan en la jornada de clases que a desde las 7 am a 7 pm.

Paso 7: Para una mejor organización, se acomodaron las encuestas y los consentimientos infamados en diferentes urnas las cuales están marcadas de acuerdo con el semestre que pertenezca.

Paso 8: Las encuestas después de concluir el día, quedan organizadas y en la oficina en manos del coordinador o decano para empezar de nuevo el día siguiente sin ningún contratiempo.

Paso 9: Finalizando el semestre del 2020 hemos podido desarrollar 140 encuestas a los estudiantes de odontología de las sedes de Neiva y Palmira respectivamente.

## **6.1. DESCRIPCIÓN DEL CUESTIONARIO**

Nuestro formulario se empleó en estudiantes de la universidad Antonio Nariño de las sedes de Neiva y Palmira, del programa de odontología en el cual se desarrollaron preguntas sobre hábitos de estudio y estilo de vida saludable, dividido en

categorías resolviendo 11 preguntas. las cuales se responden en una escala de Likert (siempre, frecuentemente, algunas veces, nunca; Muy bajo, Bajo, Alto, Muy alto).

Se aplicó el cuestionario de hábitos de estudio y estilos de vida en estudiantes del programa de odontología de la Universidad Antonio Nariño en las sedes de Neiva y Palmira. El cual, fue validado por Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002)  $\text{Alpha} = 0.873$ . Dicho cuestionario cuenta con 162 preguntas que conforman 6 subcategorías pertenecientes a dos categorías (hábitos de estudio y estilo de vida saludables), teniendo en cuenta la escala de Likert (siempre, frecuentemente, algunas veces, nunca; Muy bajo, Bajo, Alto, Muy alto) (Anexo 1).

Las subcategorías o dimensiones son:

- a. Condición, actividad física y deporte.
- b. Recreación y manejo del tiempo libre.

- c. Autocuidado y cuidado médico.
- d. Hábitos alimenticios.
- e. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- f. Sueño.

Estas dimensiones se evalúan de acuerdo con los rangos inscritos en la tabla 2.

**Tabla 2. Categorías de calificación del estilo de vida por dimensión.**

Estilo de vida	Prácticas	Creencias
Muy saludable	Muy saludable	Muy alto
Saludable	Muy saludable	Alta
	Saludables	Alta
	Saludables	Muy alta
	Saludable	Baja
Poco saludable	Poco saludable	Alta
	Poco saludable	Baja
	Poco saludable	Muy baja
No saludable	No saludable	Baja
	No saludable	Muy baja



Del mismo modo, en la tabla 3 se plasman rangos de calificación respecto a las prácticas y las creencias sobre estilos de vida

**Tabla 3. Rangos de calificación del cuestionario.**

Recreación y manejo del tiempo libre	4-6	7-9	10-12	13-16
Autocuidado y cuidado médico	13-22	23-32	33-42	43-52
Hábitos alimenticios	7-12	13-18	19-24	25-28
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	11-18	19-26	27-34	35-44
Sueño	7-12	13-18	19-24	25-28

Fuente: (Arrivillaga et al., 2003, p. 189)

Por último, se exponen las puntuaciones en rangos del cuestionario que traducen el estilo de vida llevado por los estudiantes de forma general.

**Tabla 4. Rangos de calificación general del cuestionario de estilo de vida.**

Estilo de vida	Rangos de calificación
Muy saludable	348-464
Saludable	261-347
Poco saludable	174-260
No saludable	116-173

Fuente: (Arrivillaga et al., 2003, p. 189)

## 6.2. HABITOS DE ESTUDIO

Se empleó en estudiantes de la universidad Antonio Nariño de los programas de odontología de las sedes de Neiva y Palmira el cuestionario de hábitos, validado por Gilbert Wrenn, Consta de 28 ítems, cada uno con tres posibilidades de respuesta. La primera es rara vez o nunca (N); la segunda, a veces (AV); la tercera, a menudo o siempre (S);

**Tabla 5.** Categorías de calificación general del cuestionario de hábitos de estudio. (Anexo A).

Si debe contestar	Marca una "X" en la:
"Rara vez o nunca lo hago"	Columna 1
"A veces lo hago"	Columna 2
"A menudo o siempre lo hago"	Columna 3

Este cuestionario está dividido en cuatro dimensiones, que son las siguientes:

1. Hábitos para leer y tomar apuntes.
2. Hábitos de concentración.
3. Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.
4. Hábitos y actitudes generales de trabajo.

Cada ítem tiene tres columnas: 1, 2 y 3. El estudiante Señalara con una "X" la respuesta.

### Anexo A.

Cada columna representa un hábito o actitud: la primera y la tercera columna representan hábitos y la segunda columna actitudes.

#### Definición:

Hábito: Conducta adquirida que a través de la repetición se ha convertido en estable y mecánica.

Actitud: Conducta inestable que puede darse unas veces y otras no.

Los hábitos y el proceder adecuadamente es el comportamiento más característico de estudiantes con buen rendimiento académico.

Dentro de la calificación de los hábitos de estudio según Gilbert Wrenn, se designan todas las respuestas de los 28 ítems de las encuestas con signos positivos y negativos. El positivo indica hábito o actitud adecuada, y el negativo indica hábito o actitud inadecuada. Además, existen puntajes que se denominan ponderados, y tienen la finalidad de indicar cuál es el nivel de proporción en el que se presenta el hábito o la actitud en determinado grupo de sujetos, sea de buen rendimiento o de bajo rendimiento (Anexo A).

## ANEXO A.

**Tabla 6. Puntos de calificación de la encuesta de hábitos de estudio (indicada por el autor).**

No.	Primera columna	Segunda columna	Tercera columna
1	+6	-3	-7
2	+9	-7	0
3	-4	+4	+8
4	+6	0	-7
5	+10	-9	0
6	+8	-5	-7
7	+5	-2	-5
8	+5	-1	-5
9	+5	-3	-2
10	+5	-3	-6
11	+6	+5	-11
12	+9	0	-5
13	+8	-5	-8
14	+5	-4	0
15	+5	-3	0
16	+9	-7	-8
17	+5	-3	-5
18	+8	-10	-6
19	-13	0	+7
20	+6	-2	-6
21	-4	-2	+4
22	-5	+1	0
23	-6	0	+3
24	+5	-7	0
25	-4	0	+8
26	+6	-5	0
27	+7	-5	-7
28	+7	-6	-3

## **7. PROCEDIMIENTOS**

### **FASE 1. ESTABLECIMIENTO DEL CRONOGRAMA**

Durante la fase inicial del trabajo de tesis (como pareja), se realizó un cronograma de actividades el cual detalladamente permitió organizar y aplicar el paso a paso del proyecto.

Iniciando por diligenciar el permiso al decano de las sedes de Neiva y Palmira para realizar la encuesta. Ya con la aprobación del decano y con el permiso de los docentes se les solicito para realizar durante el tiempo de su clase unos 20 a 25 minutos para realizar la encuesta.

### **FASE 2. ENTRENAMIENTO AL PÚBLICO**

Luego de tener la autorización del decano, se llevó a cabo un espacio donde se les explicó a los estudiantes en qué consistía la encuesta y cuáles eran las formas correctas de responder, además de la política de tratamiento de datos. Después se procedió a diligenciar las encuestas de manera anónima y voluntariamente en un periodo aproximado entre 25-30 minutos.

### **FASE 3. APLICACIÓN DE LA ENCUESTA**

Con el apoyo del asesor de la tesis se utilizó un programa estadístico SPSS para el trabajo y desarrollo de los resultados obtenidos durante las encuestas

### **FASE 4. CONTROL CALIDAD DATOS**

Con los datos obtenidos con el programa de SPSS y con la ayuda del asesor se realizó muy detalladamente los datos y con la ayuda de un asesor más se buscó una tabulación extra para evitar algún error que pudiera arrojar la encuesta realizada.

## **ANALISIS ESTADISTICO**

Se realizó una base de datos en el programa estadístico spss versión 18 en la cual se realizaron 140 encuestas.

### **8. RESULTADOS**

#### **ANÁLISIS ESTADISTICO UNIVARIADO:**

##### **FACTORES DE PRACTICAS De HABITOS DE ESTUDIO.**

Para esta investigación, se evaluó los factores que influyen los hábitos de estudio a través de una encuesta con 5 preguntas referentes a las técnicas que utilizan los estudiantes para su aprendizaje referente a la lectura y al proceso de tomar apuntes. Los resultados a esta encuesta referente a factores de prácticas de hábitos de estudio (Lectura y tomar notas) fueron plasmados en la tabla 7.

Para este caso, con un 60.6% los estudiantes encuestados respondieron que a veces se les escapa información fundamental cuando el docente dice algo en su clase. Por otro lado, el ítem con 11.5% (menos frecuente) es que los estudiantes rara vez repitan aquello que anteriormente hayan estudiado y que consideren dudoso.

**TABLA 7. MIS TECNICAS PARA LEER Y TOMAR NOTAS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tengo que releer los textos varias veces las palabras no tiene mucho significado para mí la primera vez que lo leo.	A menudo o siempre lo hago	65	20,7%	27,4%	27,4%
	A veces lo hago	140	44,6%	59,1%	86,5%
	Rara vez o nunca lo hago	32	10,2%	13,5%	100,0%
	Total	237	75,5%	100,0%	
Me cuesta darme cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que estoy leyendo, estudiando; tiendo a sacar apuntes de cosas que después resultan que no tienen importancia.	A veces lo hago	120	38,2%	50,8%	50,8%
	A menudo o siempre lo hago	32	10,2%	13,6%	64,4%
	Rara vez o nunca lo hago	84	26,8%	35,6%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Vuelvo atrás y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que encuentro dudosos.	Rara vez o nunca lo hago	27	8,6%	11,5%	11,5%
	A veces lo hago	113	36,0%	48,1%	59,6%
	A menudo o siempre lo hago	95	30,3%	40,4%	100,0%
	Total	235	74,8%	100,0%	
Leo en voz alta al estudiar.	A menudo o siempre lo hago	90	28,7%	38,0%	38,0
	A veces lo hago	91	29,0%	38,4%	76,4%
	Rara vez o nunca lo hago	56	17,8%	23,6%	100,0%
	Total	237	75,5%	100,0%	
mientras estoy tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se me escapan datos importantes de la clase que está dictando.	A veces lo hago	143	45,5%	60,6%	60,6%
	A menudo o siempre lo hago	44	14,0%	18,6%	79,2%
	Rara vez o nunca lo hago	49	15,6%	20,8%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	

Además, se evaluó los factores que influyen los hábitos de estudio a través de una encuesta con 5 preguntas referentes a los hábitos que utilizan los estudiantes para concentrarse. Los resultados a esta encuesta referente a factores de prácticas de hábitos de estudio (Hábitos de concentración) fueron plasmados en la tabla 8.

Según los resultados obtenidos en los hábitos que utilizan los estudiantes para concentrarse, con un porcentaje de 57.2%, los encuestados consideran que a veces le es laborioso acordarse de estudiar y estar listos para ello. Además, los estudiantes consideraron en un 10.6% que a menudo o siempre les es difícil mantener la concentración con aquello que tienen que estudiar, teniendo problemas al saber que leen cuando terminan de estudiar.

TABLA 8. MIS HÁBITOS DE CONCENTRACIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando después de haber terminado no sé lo que he leído.	A menudo o siempre lo hago	25	8,0%	10,6%	10,6
	A veces lo hago	127	40,4%	53,8%	64,4%
	Rara vez o nunca lo hago	84	26,8%	35,6%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Tengo tendencia a fantasear cuando trato de estudiar.	A menudo o siempre lo hago	26	8,3%	11,0%	11,0%
	A veces lo hago	119	37,9%	50,4%	61,4%
	Rara vez o nunca lo hago	91	29,0%	38,6%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Tardó mucho en acomodarme y estar listo para estudiar.	A menudo o siempre lo hago	31	9,9%	13,1%	13,1%
	A veces lo hago	135	43,0%	57,2%	70,3%
	Rara vez o nunca lo hago	70	22,3%	29,7%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.	A veces lo hago	116	36,9%	49,4%	49,4%
	A menudo o siempre lo hago	36	11,5%	15,3%	64,7%
	Rara vez o nunca lo hago	83	26,4%	35,3%	100,0%
	Total	235	74,8%	100,0%	



Para esta investigación, se evaluó los factores que influyen los hábitos de estudio a través de una encuesta con 8 preguntas referentes a las técnicas que utilizan los estudiantes para distribuir su tiempo y relacionarse con otros en tiempos de estudio. Los resultados a esta encuesta referente a factores de prácticas de hábitos de estudio (Distribución de tiempo y ámbito social) fueron plasmados en la tabla 9.

Según los resultados obtenidos en la distribución del tiempo de los estudiantes encuestados y las relaciones sociales en la etapa de estudio. Un 61,4% de los encuestados consideran que a veces les resulta poco el tiempo que invierte en mantener concentrados o tener ánimos de estudiar. Además, los estudiantes consideraron en un 6.4% (en menor proporción) que a menudo o siempre haraganear dificulta el estudio.

**TABLA 9. MI DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muchas veces las horas de estudio me resultan cortas para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar.	A menudo o siempre lo hago	23	7,3%	9,7%	9,7%
	A veces lo hago	145	46,2%	61,4%	71,2%
	Rara vez o nunca lo hago	68	21,7%	28,8%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Mi tiempo no está bien distribuido dedico demasiado tiempo a algunas cosas y muy poco a otras.	A menudo o siempre lo hago	46	14,6%	19,4%	19,4%
	A veces lo hago	134	42,7%	56,5%	75,9%
	Rara vez o nunca lo hago	57	18,2%	24,1%	100,0%
	Total	237	75,5%	100,0%	
Mis tiempos de estudio son interrumpidos por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que me distraen.	A menudo o siempre lo hago	42	13,4%	17,8%	17,8%
	A veces lo hago	127	40,4%	53,8%	71,6%
	Rara vez o nunca lo hago	67	21,3%	28,4%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Me es difícil terminar un trabajo en determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho o no está a tiempo.	A menudo o siempre lo hago	19	6,1%	8,1%	8,1%
	A veces lo hago	103	32,8%	43,8%	51,9%
	Rara vez o nunca lo hago	113	36,0%	48,1%	100,0%
	Total	235	74,8%	100,0%	
Me gusta estudiar con otros y no solo.	A veces lo hago	113	36,0%	48,3%	48,3%
	A menudo o siempre lo hago	29	9,2%	12,4%	60,7%
	Rara vez o nunca lo hago	92	29,3%	39,3%	100,0%
	Total	234	74,5%	100,0%	
El placer que siento en "haraganear" o divagar perturba mis estudios.	A veces lo hago	109	34,7%	46,2%	46,2%
	A menudo o siempre lo hago	15	4,8%	6,4%	52,5%
	Rara vez o nunca lo hago	112	35,7%	47,5%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
Ocupo mucho de mi tiempo en leer novelas en ir al cine ver televisión etc.	A menudo o siempre lo hago	24	7,6%	10,2%	10,2%
	A veces lo hago	112	35,7%	47,5%	57,6%
	Rara vez o nunca lo hago	100	31,8%	42,4%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	
El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc.) me impide tener éxito en mis estudios.	A menudo o siempre lo hago	27	8,6%	11,4%	11,4%
	A veces lo hago	77	24,5%	32,6%	44,1%
	Rara vez o nunca lo hago	132	42,0%	55,9%	100,0%
	Total	236	75,2%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores que influyen los hábitos de estudio a través de una encuesta con 11 preguntas referentes a los hábitos y actitudes de trabajo en los estudiantes odontología encuestados. Los resultados a esta encuesta referente a factores de prácticas de hábitos de estudio (Hábitos y actitudes de trabajo) fueron plasmados en la tabla 10.

Según los resultados obtenidos en los hábitos y actitudes de los estudiantes encuestas en sus formas de trabajo. Un 59.7% de los encuestados consideran que a veces tienen lagunas en los exámenes, tienden a perder información estudiada y les dificulta expresar el conocimiento estudiado. Además, los estudiantes consideraron en un 6.0% (en menor proporción) que a menudo o siempre les pasa lo mencionado anteriormente.

<b>TABLA 10. MIS HÁBITOS Y ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Me pongo nervioso y tengo lagunas, en los exámenes se me olvida todo y no puedo decir lo que se.	A veces lo hago	139	44,3%	59,7%	59,7%
	A menudo o siempre lo hago	14	4,5%	6,0%	65,7%
	Rara vez o nunca lo hago	80	25,5%	34,3%	100,0%
	Total	233	74,2%	100,0%	
Antes de empezar a escribir en un examen de tipo subjetivo o de ensayo preparo mentalmente la respuesta.	Rara vez o nunca lo hago	48	15,3%	20,7%	20,7%
	A veces lo hago	133	42,4%	57,3%	78,0%
	A menudo o siempre lo hago	51	16,2%	22,0%	100,0%
	Total	232	73,9%	100,0%	
Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado para entregar.	A menudo o siempre lo hago	45	14,3%	19,5%	19,5%
	A veces lo hago	131	41,7%	56,7%	76,2%
	Rara vez o nunca lo hago	55	17,5%	23,8%	100,0%
	Total	231	73,6%	100,0%	
Trato de comprender cada punto de la materia a medida que la voy estudiando así no tengo que volver atrás para aclarar puntos dudosos.	Rara vez o nunca lo hago	55	17,5%	23,8%	23,8%
	A veces lo hago	136	43,3%	58,9%	82,7%
	A menudo o siempre lo hago	40	12,7%	17,3%	100,0%
	Total	231	73,6%	100,0%	

Trato de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otro.	Rara vez o nunca lo hago	60	19,1%	25,8%	25,8%
	A menudo o siempre lo hago	38	12,1%	16,3%	42,1%
	A veces lo hago	135	43,0%	57,9%	100,0%
	Total	233	74,2%	100,0%	
Trato de resumir clasificar y sistematizar los hechos aprendidos asociándolos con materias y hechos que he estudiado anteriormente.	Rara vez o nunca lo hago	59	18,8%	25,4%	25,4%
	A veces lo hago	105	33,4%	45,3%	70,7%
	A menudo o siempre lo hago	68	21,7%	29,3%	100,0%
	Total	232	73,9%	100,0	
Tengo la idea de que he estado demasiado tiempo sin estudiar o que aprendí las materias básicas hace demasiado tiempo.	A veces lo hago	129	41,1%	55,6	55,6%
	A menudo o siempre lo hago	26	8,3%	11,2	66,8%
	Rara vez o nunca lo hago	77	24,5%	33,2	100,0%
	Total	232	73,9%	100,0%	
Trato de no estudiar meramente lo indispensable para una lección o un examen.	Rara vez o nunca lo hago	69	22,0%	29,9%	29,9%
	A veces lo hago	134	42,7%	58,0%	87,9%
	A menudo o siempre lo hago	28	8,9%	12,1%	100,0%
	Total	231	73,6%	100,0%	
Me siento demasiado cansado con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.	A veces lo hago	134	42,7%	58,0%	58,0%
	A menudo o siempre lo hago	26	8,3%	11,3%	69,3%
	Rara vez o nunca lo hago	71	22,6%	30,7%	100,0%
	Total	231	73,6%	100,0%	
Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar y si leo en una biblioteca debo salir a fumar un cigarrillo.	A menudo o siempre lo hago	18	5,7%	7,8%	7,8%
	A veces lo hago	48	15,3%	20,9%	28,7%
	Rara vez o nunca lo hago	164	52,2%	71,3%	100,0%
	Total	230	73,2%	100,0%	
El desagrado que me producen ciertos temas y profesores me impiden lograr un mayor éxito en mis estudios.	A veces lo hago	103	32,8%	44,2%	44,2%
	A menudo o siempre lo hago	25	8,0%	10,7%	54,9%
	Rara vez o nunca lo hago	105	33,4%	45,1%	100,0%
	Total	233	74,2%	100,0%	

## TABLAS DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PRÁCTICAS.

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 6 preguntas referentes a las condiciones, el deporte y la actividad física en los estudiantes odontología encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (condición, actividad física y deporte) fueron plasmados en la tabla 11.

Para este caso, el 56.9% de los encuestados consideran que a veces no resultan exhaustos y mantienen la vitalidad al finalizar el día. Mientras que, el 10,7% de los estudiantes encuestados concuerdan que siempre mantienen con energía y no están exhaustos.

<b>TABLA 11. CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte.	Nunca	33	10,5%	14,7%	14,7%
	Algunas veces	90	28,7%	40,0%	54,7%
	Frecuentemente	68	21,7%	30,2%	84,9%
	Siempre	34	10,8%	15,1%	100,0%
	Total	225	71,7%	100,0%	
Termina el día con vitalidad y sin cansancio.	Siempre	24	7,6%	10,7%	10,7%
	Frecuentemente	45	14,3%	20,0%	30,7%
	Algunas veces	128	40,8%	56,9%	87,6%
	Nunca	28	8,9%	12,4%	100,0%
	Total	225	71,7%	100,0%	
Mantiene el peso corporal estable.	Nunca	43	13,7%	19,3%	19,3%
	Algunas veces	74	23,6%	33,2%	52,5%
	Frecuentemente	67	21,3%	30,0%	82,5%
	Siempre	39	12,4%	17,5%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
	Nunca	53	16,9%	23,8%	23,8%

Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco.	Algunas veces	69	22,0%	30,9%	54,7%
	Frecuentemente	57	18,2%	25,6%	80,3%
	Siempre	44	14,0%	19,7%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	

Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo.	Nunca	110	35,0%	48,9%	48,9%
	Algunas veces	46	14,6%	20,4%	69,3%
	Frecuentemente	35	11,1%	15,6%	84,9%
	Siempre	34	10,8%	15,1%	100,0%
	Total	225	71,7%	100,0%	
Participa en programas o actividades de ejercicio físico.	Nunca	87	27,7%	38,7%	38,7%
	Algunas veces	49	15,6%	21,8%	60,4%
	Frecuentemente	43	13,7%	19,1%	79,6%
	Siempre	46	14,6%	20,4%	100,0%
	Total	225	71,7%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 5 preguntas referentes a la forma en que se divierten y utilizan el tiempo los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Recreación y manejo del tiempo libre) fueron plasmados en la tabla 12.

**TABLA 12. RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Practica actividades físicas de recreación	Nunca	47	15,0%	21,0%	21,0%
	Algunas veces	85	27,1%	37,9%	58,9%
	Frecuentemente	55	17,5%	24,6%	83,5%
	Siempre	37	11,8%	16,5%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	Nunca	22	7,0%	10,0%	10,0%
	Algunas veces	84	26,8%	38,0%	48,0%
	Frecuentemente	81	25,8%	36,7%	84,6%
	Siempre	34	10,8%	15,4%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	

Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	Nunca	6	1,9%	2,8%	2,8%
	Algunas veces	84	26,8%	38,5%	41,3%
	Frecuentemente	83	26,4%	38,1%	79,4%
	Siempre	45	14,3%	20,6%	100,0%
	Total	218	69,4%	100,0%	



En su tiempo libre realiza actividades de recreación	Nunca	18	5,7%	8,0%	8,0%
	Algunas veces	76	24,2%	33,9%	42,0%
	Frecuentemente	85	27,1%	37,9%	79,9%
	Siempre	45	14,3%	20,1%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	Siempre	36	11,5%	16,1%	16,1%
	Frecuentemente	113	36,0%	50,7%	66,8%
	Algunas veces	63	20,1%	28,3%	95,1%
	Nunca	11	3,5%	4,9%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	

Según los resultados obtenidos en la tabla 12, El 50.7% de los estudiantes de odontología encuestados concuerdan con que su tiempo libre lo implementan en actividades en la universidad, de estudio o en el trabajo. Y el 2.08% (Menor cantidad) invierten su tiempo en personas allegadas.

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 13 preguntas referentes a la forma en que se cuidan los estudiantes sobre si mismos. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Autocuidado y cuidado médico) fueron plasmados en la tabla 13.

Según los resultados obtenidos, El 37.1% tiene hábitos de automedicarse cuando tiene dolores corporales o gripe. Y en menor proporción, un 6.3% comprueban su estado de próstata, esto debido a que la mayor parte de la población encuestada son jóvenes.

**TABLA 13. AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	Nunca	25	8,0%	11,2%	11,2%
	Algunas veces	60	19,1%	26,9%	38,1%
	Frecuentemente	69	22,0%	30,9%	69,1%
	Siempre	69	22,0%	30,9%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Va al médico por lo menos una vez al año	Nunca	18	5,7%	8,1%	8,1%
	Algunas veces	65	20,7%	29,3%	37,4%
	Frecuentemente	78	24,8%	35,1%	72,5%
	Siempre	61	19,4%	27,5%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Cuando se expone al sol, usa protectores solares	Nunca	44	14,0%	19,8%	19,8%
	Algunas veces	58	18,5%	26,1%	45,9%
	Frecuentemente	57	18,2%	25,7%	71,6%
	Siempre	63	20,1%	28,4%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Evita las exposiciones prolongadas al sol	Nunca	43	13,7%	19,5%	19,5%
	Algunas veces	68	21,7%	30,8%	50,2%
	Frecuentemente	51	16,2%	23,1%	73,3%
	Siempre	59	18,8%	26,7%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	
Chequea al menos una vez al año su presión arterial	Nunca	47	15,0%	21,2%	21,2%
	Algunas veces	80	25,5%	36,0%	57,2%
	Frecuentemente	53	16,9%	23,9%	81,1%
	Siempre	42	13,4%	18,9%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento	Nunca	21	6,7%	9,5%	9,5%
	Algunas veces	72	22,9%	32,4%	41,9%
	Frecuentemente	64	20,4%	28,8%	70,7%
	Siempre	65	20,7%	29,3%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	

Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	Nunca	67	21,3%	30,2%	30,2%
	Algunas veces	53	16,9%	23,9%	54,1%
	Frecuentemente	38	12,1%	17,1%	71,2%
	Siempre	64	20,4%	28,8%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales	Nunca	37	11,8%	16,7%	16,7%
	Algunas veces	53	16,9%	24,0%	40,7%
	Frecuentemente	82	26,1%	37,1%	77,8%
	Siempre	49	15,6%	22,2%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	
Consumo medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos,	Nunca	48	15,3%	21,6%	21,6%
	Algunas veces	29	9,2%	13,1%	34,7%
	Frecuentemente	64	20,4%	28,8%	63,5%
	Siempre	81	25,8%	36,5%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	Nunca	33	10,5%	15,1%	15,1%
	Algunas veces	56	17,8%	25,6%	40,6%
	Frecuentemente	68	21,7%	31,1%	71,7%
	Siempre	62	19,7%	28,3%	100,0%
	Total	219	69,7%	100,0%	
PARA MUJERES: Se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes	Nunca	38	12,1%	21,1%	21,1%
	Algunas veces	51	16,2%	28,3%	49,4%
	Frecuentemente	33	10,5%	18,3%	67,8%
	Siempre	58	18,5%	32,2%	100,0%
	Total	180	57,3%	100,0%	
PARA MUJERES: Se toma la citología anualmente	Nunca	44	14,0%	25,0%	25,0%
	Algunas veces	40	12,7%	22,7%	47,7%
	Frecuentemente	31	9,9%	17,6%	65,3%
	Siempre	61	19,4%	34,7%	100,0%
	Total	176	56,1%	100,0%	
	Nunca	13	4,1%	15,7%	100,0%
	Algunas veces	13	4,1%	27,1%	81,3%
	Frecuentemente	6	1,9%	12,5%	93,8%
	Siempre	3	1,0%	6,3%	100,0%
	Total	48	15,3%	100,0%	

Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protección respectivas	<b>Nunca</b>	<b>67</b>	<b>21,3%</b>	<b>36,0%</b>	<b>36,0%</b>
	Algunas veces	52	16,6%	28,0%	64,0%
	Frecuentemente	29	9,2%	15,6%	79,6%
	Siempre	38	12,1%	20,4%	100,0%
	Total	186	59,2%	100,0%	
Maneja bajo efectos de licor u otras drogas	Siempre	24	7,6%	12,5%	12,5%
	Frecuentemente	24	7,6%	12,5%	25,0%
	Algunas veces	31	9,9%	16,1%	41,1%
	Nunca	113	36,0%	58,9%	100,0%
	Total	192	61,1%	100,0%	
Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas	Siempre	25	8,0%	12,6%	12,6%
	Frecuentemente	31	9,9%	15,6%	28,1%
	Algunas veces	62	19,7%	31,2%	59,3%
	Nunca	81	25,8%	40,7%	100,0%
	Total	199	63,4%	100,0%	
Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor	Nunca	40	12,7%	18,3%	18,3%
	Algunas veces	48	15,3%	22,0%	40,4%
	Frecuentemente	66	21,0%	30,3%	70,6%
	Siempre	64	20,4%	29,4%	100,0%
	Total	218	69,4%	100,0%	
Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	Nunca	37	11,8%	17,0%	17,0%
	algunas veces	44	14,0%	20,2%	37,2%
Atiende las señales de seguridad (extinguidores, cintas amarillas, letreros como "zona de refugio", etc.) que hay en la Universidad	Nunca	33	10,5%	15,2%	15,2%
	algunas veces	50	15,9%	23,0%	38,2%
	frecuentemente	56	17,8%	25,8%	64,1%
	siempre	78	24,8%	35,9%	100,0%
	Total	217	69,1%	100,0%	
PARA LOS COLABORADORES: Toma las medidas preventivas (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo	Nunca	38	12,1%	20,0%	20,0%
	algunas veces	41	13,1%	21,6%	41,6%
	frecuentemente	41	13,1%	21,6%	63,2%
	siempre	70	22,3%	36,8%	100,0%
	Total	190	60,5%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 17 preguntas referentes a la forma en que se alimentan los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Hábitos alimenticios) fueron plasmados en la tabla 14.

Según los resultados obtenidos de los estudiantes encuestados, un 57.4% tienen hábitos de consumir productos ahumados algunas veces. Mientras que, el 4.5% no tiene hábitos de consumir contenido graso.

**TABLA 14. HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?	Nunca	25	8,0%	11,8%	11,8%
	Algunas veces	69	22,0%	32,7%	44,5%
	Frecuentemente	51	16,2%	24,2%	68,7%
	Siempre	66	21,0%	31,3%	100,0%
	Total	211	67,2%	100,0%	
¿Añade sal a las comidas en la mesa?	Siempre	40	12,7%	18,3%	18,3%
	Frecuentemente	54	17,2%	24,7%	42,9%
	Algunas veces	74	23,6%	33,8%	76,7%
	Nunca	51	16,2%	23,3%	100,0%
	Total	219	69,7%	100,0%	

¿Añade azúcar a las bebidas en la mesa?	Siempre	40	12,7%	18,2%	18,2%
	frecuentemente	42	13,4%	19,1%	37,3%
	algunas veces	81	25,8%	36,8%	74,1%
	Nunca	57	18,2%	25,9%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
¿Consume más de cuatro gaseosas en la semana?	Siempre	41	13,1%	18,4%	18,4%
	frecuentemente	34	10,8%	15,2%	33,6%
	algunas veces	75	23,9%	33,6%	67,3%
	Nunca	73	23,2%	32,7%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?	Siempre	19	6,1%	8,5%	8,5%
	frecuentemente	49	15,6%	22,0%	30,5%
	algunas veces	96	30,6%	43,0%	73,5%
	Nunca	59	18,8%	26,5%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?	Nunca	28	8,9%	12,6%	12,6%
	Algunas veces	58	18,5%	26,0%	38,6%
	Frecuentemente	72	22,9%	32,3%	70,9%
	Siempre	65	20,7%	29,1%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Su consumo de grasas (mantequilla, ¿queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?	Nunca	10	3,2%	4,5%	4,5%
	Algunas veces	85	27,1%	37,9%	42,4%
	Frecuentemente	89	28,3%	39,7%	82,1%
	Siempre	40	12,7%	17,9%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?	Nunca	38	12,1%	17,0%	17,0%
	Algunas veces	66	21,0%	29,5%	46,4%
	Frecuentemente	72	22,9%	32,1%	78,6%
	Siempre	48	15,3%	21,4%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	

¿Mecatea?	Siempre	67	21,3%	30,0%	30,0%
	Frecuentemente	56	17,8%	25,1%	55,2%
	Algunas veces	81	25,8%	36,3%	91,5%
	Nunca	19	6,1%	8,5%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Come carne más de cuatro veces a la semana?	Nunca	28	8,9%	12,6%	12,6%
	Algunas veces	78	24,8%	35,1%	47,7%
	Frecuentemente	64	20,4%	28,8%	76,6%
	Siempre	52	16,6%	23,4%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
¿Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?	Siempre	36	11,5%	16,2%	16,2%
	Frecuentemente	67	21,3%	30,2%	46,4%
	Algunas veces	93	29,6%	41,9%	88,3%
	Nunca	26	8,3%	11,7%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
¿Consume productos ahumados?	Siempre	23	7,3%	10,3%	10,3%
	Frecuentemente	35	11,1%	15,7%	26,0%
	Algunas veces	128	40,8%	57,4%	83,4%
	Nunca	37	11,8%	16,6%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Mantiene un horario regular en las comidas?	Nunca	29	9,2%	13,0%	13,0%
	Algunas veces	79	25,2%	35,4%	48,4%
	Frecuentemente	71	22,6%	31,8%	80,3%
	Siempre	44	14,0%	19,7%	100,0%
	Total	223	71,0	100,0	

¿Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso?	<b>Nunca</b>	<b>43</b>	<b>13,7%</b>	<b>19,5%</b>	<b>19,5%</b>
	Algunas veces	76	24,2%	34,4%	53,8%
	Frecuentemente	48	15,3%	21,7%	75,6%
	Siempre	54	17,2%	24,4%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	



¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?	Nunca	29	9,2%	13,1%	13,1%
	Algunas veces	80	25,5%	36,0%	49,1%
	Frecuentemente	56	17,8%	25,2%	74,3%
	Siempre	57	18,2%	25,7%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
¿Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservativos)?	Siempre	18	5,7%	8,2%	8,2%
	Frecuentemente	58	18,5%	26,4%	34,5%
	Algunas veces	126	40,1%	57,3%	91,8%
	Nunca	18	5,7%	8,2%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?	Siempre	30	9,6%	13,8%	13,8
	Frecuentemente	53	16,9%	24,4%	38,2%
	Algunas veces	109	34,7%	50,2%	88,5%
	Nunca	25	8,0%	11,5%	100,0%
	Total	217	69,1%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 10 preguntas referentes al consumo de bebidas embriagantes y estupefacientes en los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) fueron plasmados en la tabla 15

<b>TABLA 15. CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
PARA FUMADORES: ¿Fuma cigarrillo o tabaco?	Siempre	19	6,1%	12,2%	12,2%
	Frecuentemente	16	5,1%	10,3%	22,4%
	Algunas veces	50	15,9%	32,1%	54,5%
	Nunca	71	22,6%	45,5%	100,0%
	Total	156	49,7%	100,0%	
PARA FUMADORES: ¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	Siempre	20	6,4%	13,2%	13,2%
	Frecuentemente	10	3,2%	6,6%	19,7%
	Algunas veces	47	15,0%	30,9%	50,7%
	Nunca	75	23,9%	49,3%	100,0%
	Total	152	48,4%	100,0%	
PARA NO FUMADORES: ¿Prohíbe que fumen en su presencia?	Nunca	57	18,2%	34,5%	34,5%
	Algunas veces	30	9,6%	18,2%	52,7%
	Frecuentemente	43	13,7%	26,1%	78,8%
	Siempre	35	11,1%	21,2%	100,0%
	Total	165	52,5%	100,0%	
¿Consume licor al menos dos veces en la semana?	Siempre	26	8,3%	12,0%	12,0%
	Frecuentemente	20	6,4%	9,3%	21,3%
	Algunas veces	63	20,1%	29,2%	50,5%

	Nunca	107	34,1%	49,5%	100,0%
	Total	216	68,8%	100,0%	
¿Cuándo empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar?	Nunca	71	22,6%	34,0%	34,0%
	Algunas veces	31	9,9%	14,8%	48,8%
	Frecuentemente	34	10,8%	16,3%	65,1%
	Siempre	73	23,2%	34,9%	100,0%
	Total	209	66,6%	100,0	

¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	Siempre	36	11,5%	17,5%	17,5%
	Frecuentemente	14	4,5%	6,8%	24,3%
	Algunas veces	31	9,9%	15,0%	39,3%
	Nunca	125	39,8%	60,7%	100,0%
	Total	206	65,6%	100,0%	
¿Consume drogas (marihuana, cocaína, bazuco, éxtasis, achís, entre otras)?	Siempre	34	10,8%	15,8%	15,8%
	Frecuentemente	15	4,8%	7,0%	22,8%
	Algunas veces	25	8,0%	11,6%	34,4%
	Nunca	141	44,9%	65,6%	100,0%
	Total	215	68,5%	100,0%	
¿Dice “no” a todo tipo de droga?	Nunca	99	31,5%	45,4%	45,4%
	Algunas veces	25	8,0%	11,5%	56,9%
	Frecuentemente	16	5,1%	7,3%	64,2%
	Siempre	78	24,8%	35,8%	100,0%
	Total	218	69,4%	100,0%	
¿Consume más de dos tazas de café al día?	Siempre	39	12,4%	17,8%	17,8%
	Frecuentemente	16	5,1%	7,3%	25,1%
	Algunas veces	57	18,2%	26,0%	51,1%

	Nunca	107	34,1%	48,9%	100,0%
	Total	219	69,7%	100,0%	
¿Consume más de tres coca-colas en la semana?	Siempre	36	11,5%	16,3%	16,3%
	Frecuentemente	34	10,8%	15,4%	31,7%
	Algunas veces	56	17,8%	25,3%	57,0%
	Nunca	95	30,3%	43,0%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	

Según los resultados evidenciados en la tabla 15. Con un 49.3% los estudiantes tienen nulos hábitos de consumir media cajetilla de cigarrillos durante la semana. Y en menor proporción, un 6.6% de los encuestado es frecuente que consuman más de media cajetilla de cigarrillos durante la semana.

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 10 preguntas referentes al tiempo de sueño en los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Sueño) fueron plasmados en la tabla 16.

El 53.6% de los estudiantes que participaron en esta encuesta sienten que en algunas ocasiones no duermen bien sus noches al levantarse. Por otra parte, el 7.6% no descansa en los tiempos libres

**TABLA 16. SUEÑO.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
¿Duerme al menos 7 horas diarias?	Nunca	41	13,1%	18,4%	18,4%
	Algunas veces	79	25,2%	35,4%	53,8%
	Frecuentemente	69	22,0%	30,9%	84,8%
	Siempre	34	10,8%	15,2%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Trasnocha?	Siempre	60	19,1%	26,9%	26,9%
	Frecuentemente	49	15,6%	22,0%	48,9%
	Algunas veces	79	25,2%	35,4%	84,3%
	Nunca	35	11,1%	15,7%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Duerme al menos 7 horas diarias?	Nunca	29	9,2%	13,0%	13,0%
	Algunas veces	99	31,5%	44,4%	57,4%
	Frecuentemente	56	17,8%	25,1%	82,5%
	Siempre	39	12,4%	17,5%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?	Siempre	15	4,8%	6,7%	6,7%
	Frecuentemente	48	15,3%	21,4%	28,1%
	Algunas veces	101	32,2%	45,1%	73,2%
	Nunca	60	19,1%	26,8%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?	Siempre	24	7,6%	10,7%	10,7%
	Frecuentemente	68	21,7%	30,4%	41,1%
	Algunas veces	103	32,8%	46,0%	87,1%
	Nunca	29	9,2%	12,9%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
¿Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?	Siempre	26	8,3%	11,6%	11,6%
	Frecuentemente	48	15,3%	21,4%	33,0%
	Algunas veces	120	38,2%	53,6%	86,6%
	Nunca	30	9,6%	13,4%	100,0%
	Total	224	71,3	100,0	

¿Hace siesta?	Nunca	24	7,6%	10,7%	10,7%
	Algunas veces	112	35,7%	50,0%	60,7%
	Frecuentemente	71	22,6%	31,7%	92,4%
	Siempre	17	5,4%	7,6%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
¿Se mantiene con sueño durante el día?	Siempre	27	8,6%	12,1%	12,1%
	Frecuentemente	60	19,1%	26,8%	38,8%
	Algunas veces	92	29,3%	41,1%	79,9%
	Nunca	45	14,3%	20,1%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
¿Utiliza pastillas para dormir?	Siempre	30	9,6%	13,5%	13,5%
	Frecuentemente	43	13,7%	19,3%	32,7%
	Algunas veces	38	12,1%	17,0%	49,8%
	Nunca	112	35,7%	50,2%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
¿Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades (ej. No se trasnocha	Nunca	60	19,1%	26,9%	26,9%
	Algunas veces	52	16,6%	23,3%	50,2%
	Frecuentemente	57	18,2%	25,6%	75,8%
	Siempre	54	17,2%	24,2%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	

## **CREENCIAS:**

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 5 preguntas referentes a las condiciones, el deporte y la actividad física en los estudiantes odontología encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (condición, actividad física y deporte) fueron plasmados en la tabla 17.

Para este caso, el 47.3% de los encuestados consideran que los cambios en el peso (de forma rápida) pueden afectar la salud. Mientras que, el 16,6% de los estudiantes encuestados concuerdan que en algunas veces realizar actividades físicas intervienen en una buena salud.

**TABLA 17. CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
La actividad física ayuda a mejorar la salud	Nunca	51	16,2%	22,9%	22,9%
	Algunas veces	37	11,8%	16,6%	39,5%
	Frecuentemente	45	14,3%	20,2%	59,6%
	Siempre	90	28,7%	40,4%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Al hacer ejercicio se pueden evitar algunas enfermedades	Nunca	39	12,4%	17,6%	17,6%
	Algunas veces	39	12,4%	17,6%	35,1%
	Frecuentemente	47	15,0%	21,2%	56,3%
	Siempre	97	30,9%	43,7%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
El ejercicio siempre puede esperar	Siempre	43	13,7%	19,2%	19,2%
	Frecuentemente	32	10,2%	14,3%	33,5%
	Algunas veces	81	25,8%	36,2%	69,6%
	Nunca	68	21,7%	30,4%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Con el ejercicio mejora el estado de ánimo	Nunca	44	14,0%	19,7%	19,7%
	Algunas veces	42	13,4%	18,8%	38,6%
	Frecuentemente	48	15,3%	21,5%	60,1%
	Siempre	89	28,3%	39,9%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar la salud	Nunca	47	15,0%	21,2%	21,2%
	Algunas veces	37	11,8%	16,7%	37,8%
	Frecuentemente	33	10,5%	14,9%	52,7%
	Siempre	105	33,4%	47,3%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	



Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 4 preguntas referentes a la forma en que se divierten y utilizan el tiempo los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Recreación y manejo del tiempo libre) fueron plasmados en la tabla 18.

Según los resultados obtenidos en la tabla 18, El 52.9% de los estudiantes de odontología encuestados concuerdan que descansar es fundamental para tener una buena salud. Y el 11,7% (Menor cantidad) creen que lo esencial es el trabajo.

**TABLA 18. RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos	Nunca	40	12,7%	17,9%	17,9%
	Algunas veces	40	12,7%	17,9%	35,7%
	Frecuentemente	51	16,2%	22,8%	58,5%
	Siempre	93	29,6%	41,5%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
El trabajo es lo más importante en la vida	Siempre	63	20,1%	28,3%	28,3%
	Frecuentemente	26	8,3%	11,7%	39,9%
	Algunas veces	56	17,8%	25,1%	65,0%
	Nunca	78	24,8%	35,0%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
La recreación es para los que no tienen mucho trabajo	Siempre	67	21,3%	29,9%	29,9%
	Frecuentemente	32	10,2%	14,3%	44,2%
	Algunas veces	44	14,0%	19,6%	63,8%
	Nunca	81	25,8%	36,2%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
El descanso es importante para la salud	Nunca	43	13,7%	19,3%	19,3%
	Algunas veces	31	9,9%	13,9%	33,2%
	Frecuentemente	31	9,9%	13,9%	47,1%
	Siempre	118	37,6%	52,9%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 11 preguntas referentes a la forma en que se cuidan los estudiantes sobre si mismos. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Autocuidado y cuidado médico) fueron plasmados en la tabla 19.

Los resultados observaron que el 56.3% de la población encuestada cree que cada individuo tiene responsabilidad en su propia salud. Y en menor proporción, con un 7.2% los encuestados creen con frecuencia que es mejor hacer todo lo posible para mantener una buena salud que tener que tratar la enfermedad.

**TABLA 19. AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Cada persona es responsable de su salud.	Nunca	47	15,0%	21,0%	21,0%
	Algunas veces	22	7,0%	9,8%	30,8%
	Frecuentemente	29	9,2%	12,9%	43,8%
	Siempre	126	40,1%	56,3%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0	
Es mejor prevenir que curar.	Nunca	60	19,1%	26,9	26,9%
	Algunas veces	23	7,3%	10,3%	37,2%
	Frecuentemente	16	5,1%	7,2%	44,4%
	Siempre	124	39,5%	55,6%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0	
Solo cuando se está enfermo, se debe ir al médico.	Siempre	64	20,4%	28,7%	28,7%
	Frecuentemente	25	8,0%	11,2%	39,9%
	Algunas veces	41	13,1%	18,4%	58,3%
	Nunca	93	29,6%	41,7%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Los factores ambientales (el sol, la contaminación, el ruido) influyen en la salud.	Nunca	64	20,4%	28,6%	28,6%
	Algunas veces	29	9,2%	12,9%	41,5%
	Frecuentemente	21	6,7%	9,4%	50,9%
	Siempre	110	35,0%	49,1%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
El estado de salud es consecuencia de los hábitos de comportamiento.	Nunca	44	14,0%	19,7%	19,7%
	Algunas veces	55	17,5%	24,7%	44,4%
	Frecuentemente	34	10,8%	15,2%	59,6%
	Siempre	90	28,7%	40,4%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	

Tener buena salud es asunto de la suerte o del destino.	Siempre	41	13,1%	18,3%	18,3%
	Frecuentemente	23	7,3%	10,3%	28,6%
	Algunas veces	39	12,4%	17,4%	46,0%
	Nunca	121	38,5%	54,0%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
La relajación no sirve para nada.	Siempre	43	13,7%	19,3%	19,3%
	Frecuentemente	23	7,3%	10,3%	29,6%
	Algunas veces	53	16,9%	23,8%	53,4%
	Nunca	104	33,1%	46,6%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Es difícil cambiar comportamientos no saludables.	Siempre	26	8,3%	11,6%	11,6%
	Frecuentemente	44	14,0%	19,6%	31,3%
	Algunas veces	55	17,5%	24,6%	55,8%
	Nunca	99	31,5%	44,2%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Es importante que le caiga bien el médico para que el tratamiento funcione.	Siempre	24	7,6%	10,7%	10,7%
	Frecuentemente	25	8,0%	11,2%	21,9%
	Algunas veces	61	19,4%	27,2%	49,1%
	Nunca	114	36,3%	50,9%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Los productos naturales no causan daño al organismo.	Nunca	62	19,7%	27,7%	27,7%
	Algunas veces	63	20,1%	28,1%	55,8%
	Frecuentemente	45	14,3%	20,1%	75,9%
	Siempre	54	17,2%	24,1%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
En tramos cortos no es necesario el cinturón de seguridad.	Siempre	73	23,2%	32,7%	32,7%
	Frecuentemente	20	6,4	9,0	41,7
	Algunas veces	41	13,1	18,4	60,1
	Nunca	89	28,3	39,9	100,0
	Total	223	71,0	100,0	

Por más cuidado que se tenga, de algo se va a morir uno.	Siempre	68	21,7%	30,4%	30,4%
	Frecuentemente	40	12,7%	17,9%	48,2%
	Algunas veces	62	19,7%	27,7%	75,9%
	Nunca	54	17,2%	24,1%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
En la vida hay que probarlo todo para morir contento.	Siempre	46	14,6%	20,5%	20,5%
	Frecuentemente	21	6,7%	9,4%	29,9%
	Algunas veces	95	30,3%	42,4%	72,3%
	Nunca	62	19,7%	27,7%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 7 preguntas referentes a la forma en que se alimentan los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Hábitos alimenticios) fueron plasmados en la tabla 20.

Según los resultados, los encuestados creen que consumir siempre agua es esencial para una buena salud (representados por un 52.7%). Y en menor proporción, un 5.4% de los encuestados piensan que frecuentemente es esencial consumir agua para tener una buena salud.

**TABLA 20. HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Entre más flaco más sano	Siempre	45	14,3%	20,1%	20,1%
	Frecuentemente	16	5,1%	7,1%	27,2%
	Algunas veces	51	16,2%	22,8%	50,0%
	Nunca	112	35,7%	50,0%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Lo más importante es la figura	Siempre	40	12,7%	17,9%	17,9%
	Frecuentemente	14	4,5%	6,3%	24,2%
	Algunas veces	75	23,9%	33,6%	57,8%
	Nunca	94	29,9%	42,2%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Comer cerdo es dañino para la salud	Nunca	59	18,8%	26,6%	26,6%
	Algunas veces	77	24,5%	34,7%	61,3%
	Frecuentemente	47	15,0%	21,2%	82,4%
	Siempre	39	12,4%	17,6%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	

Entre más grasosita la comida más sabrosa	Siempre	41	13,1%	18,4%	18,4%
	Frecuentemente	20	6,4%	9,0%	27,4%
	Algunas veces	54	17,2%	24,2%	51,6%
	Nunca	108	34,4%	48,4%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
El agua es importante para la salud	Nunca	70	22,3%	31,3%	31,3%
	Algunas veces	24	7,6%	10,7%	42,0%
	Frecuentemente	12	3,8%	5,4%	47,3%
	Siempre	118	37,6%	52,7%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Las comidas rápidas permiten aprovechar mejor el tiempo	Siempre	35	11,1%	15,6%	15,6%
	Frecuentemente	20	6,4%	8,9%	24,6%
	Algunas veces	66	21,0%	29,5%	54,0%
	Nunca	103	32,8%	46,0%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Las dietas son lo mejor para bajar de peso	Siempre	55	17,5%	24,6%	24,6%
	Frecuentemente	24	7,6%	10,7%	35,3%
	Algunas veces	79	25,2%	35,3%	70,5%
	Nunca	66	21,0%	29,5%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	



Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 11 preguntas referentes al consumo de bebidas embriagantes y estupefacientes en los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) fueron plasmados en la tabla 21.

Según los resultados, el 50.7% de los encuestados creen que en ninguna circunstancia es mejor una fiesta bajo el efecto de estupefaciente o bebidas embriagantes. Y como menor resultado, un 6.4% de la población encuestada cree que frecuentemente el licor es nocivo para la salud.

**TABLA 21. CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Dejar de fumar es cuestión de voluntad	Nunca	65	20,7%	29,5%	29,5%
	Algunas veces	34	10,8%	15,5%	45,0%
	Frecuentemente	19	6,1%	8,6%	53,6%
	Siempre	102	32,5%	46,4%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
Consumir uno o dos cigarrillos al día NO es dañino para la salud	Siempre	55	17,5%	25,0%	25,0%
	Frecuentemente	29	9,2%	13,2%	38,2%
	Algunas veces	47	15,0%	21,4%	59,5%
	Nunca	89	28,3%	40,5%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
Al consumir licor logra estados de mayor sociabilidad	Siempre	33	10,5%	14,9%	14,9%
	Frecuentemente	36	11,5%	16,3%	31,2%
	Algunas veces	54	17,2%	24,4%	55,7%
	Nunca	98	31,2%	44,3%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	

Un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie	Siempre	42	13,4%	19,0%	19,0%
	Frecuentemente	26	8,3%	11,8%	30,8%
	Algunas veces	100	31,8%	45,2%	76,0%
	Nunca	53	16,9%	24,0%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	
Tomar trago es menos dañino que consumir drogas	Siempre	47	15,0%	21,4%	21,4%
	Frecuentemente	35	11,1%	15,9%	37,3%
	Algunas veces	65	20,7%	29,5%	66,8%
	Nunca	73	23,2%	33,2%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
El licor es dañino para la salud	Nunca	65	20,7%	29,7%	29,7%
	Algunas veces	47	15,0%	21,5%	51,1%
	Frecuentemente	14	4,5%	6,4%	57,5%
	Siempre	93	29,6%	42,5%	100,0%
	Total	219	69,7%	100,0%	

Una borrachera de vez en cuando no le hace mal a nadie	Siempre	40	12,7%	18,2%	18,2%
	Frecuentemente	21	6,7%	9,5%	27,7%
	Algunas veces	75	23,9%	34,1%	61,8%
	Nunca	84	26,8%	38,2%	100,0%
	Total	220	70,1%	100,0%	
Se disfruta más una rumba si se consume licor o drogas	Siempre	36	11,5%	16,3%	16,3%
	Frecuentemente	18	5,7%	8,1%	24,4%
	Algunas veces	55	17,5%	24,9%	49,3%
	Nunca	112	35,7%	50,7%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	
Nada como una Coca-Cola con hielo para quitar la sed	Siempre	51	16,2%	23,1%	23,1%
	Frecuentemente	21	6,7%	9,5%	32,6%
	Algunas veces	68	21,7%	30,8%	63,3%
	Nunca	81	25,8%	36,7%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	
	Siempre	50	15,9	22,5%	22,5%

El café le permite a la gente estar despierta	Frecuentemente	32	10,2%	14,4%	36,9%
	Algunas veces	59	18,8%	26,6%	63,5%
	Nunca	81	25,8%	36,5%	100,0%
	Total	222	70,7%	100,0%	
Hay que tomar una copita de vino para que funcione bien el organismo	Siempre	53	16,9%	24,0%	24,0%
	Frecuentemente	35	11,1%	15,8%	39,8%
	Algunas veces	56	17,8%	25,3%	65,2%
	Nunca	77	24,5%	34,8%	100,0%
	Total	221	70,4%	100,0%	

Para esta investigación, se evaluó los factores en las creencias y prácticas en los estilos de vida saludables a través de una encuesta con 10 preguntas referentes al tiempo de sueño en los estudiantes encuestados. Los resultados a esta encuesta referente estilos de vida saludables (Sueño) fueron plasmados en la tabla 22.

**TABLA 22. SUEÑO.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Dormir bien, alarga la vida	Nunca	47	15,0%	21,0%	21,0%
	Algunas veces	47	15,0%	21,0%	42,0%
	Frecuentemente	35	11,1%	15,6%	57,6%
	Siempre	95	30,3%	42,4%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
La siesta es necesaria para continuar la actividad diaria	Siempre	66	21,0%	29,5%	29,5%
	Frecuentemente	58	18,5%	25,9%	55,4%
	Algunas veces	58	18,5%	25,9%	81,3%
	Nunca	42	13,4%	18,8%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Si no duerme al menos ocho horas diarias no funciona bien	Nunca	41	13,1%	18,4%	18,4%
	Algunas veces	70	22,3%	31,4%	49,8%
	Frecuentemente	52	16,6%	23,3%	73,1%
	siempre	60	19,1%	26,9%	100,0%
	Total	223	71,0%	100,0%	
Solo puede dormir bien en su propia cama	Siempre	74	23,6%	33,0%	33,0%
	Frecuentemente	30	9,6%	13,4%	46,4%
	Algunas veces	62	19,7%	27,7%	74,1%
	Nunca	58	18,5%	25,9%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Solo puede dormir bien cuando tiene condiciones adecuadas (ventilación, luz)	Nunca	54	17,2%	24,1%	24,1%

Si toma café o coca-cola después de las 6 p.m. no puede dormir	Siempre	32	10,2%	14,3%	14,3%
	Frecuentemente	25	8,0%	14,2%	25,4%
	Algunas veces	34	10,8%	15,2%	40,6%
	Nunca	133	42,4%	59,4%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	
Dormir mucho da anemia	Siempre	43	13,7%	19,2%	19,2%
	Frecuentemente	31	9,9%	13,8%	33,0%
	Algunas veces	55	17,5%	24,6%	57,6%
	Nunca	95	30,3%	42,4%	100,0%
	Total	224	71,3%	100,0%	

Según los resultados plasmados en la tabla 22, el 59.4% de los encuestados piensa que consumir después de las 6 bebidas gaseosas y café no genera insomnio. Mientras que el 13.4% piensa que frecuentemente es posible dormir únicamente en casa

## ANÁLISIS ESTADÍSTICO BIVARIADO:

**Tabla 23. Promedio académico vs dominios de prácticas de estilo de vida saludable.**

Al relacionar el promedio académico vs los dominios de prácticas de estilo de vida saludable se encontró que las preguntas plasmadas a continuación fueron las únicas que arrojaron una significancia estadística.

- Promedio practica “recreación y manejo del tiempo libre”.
- Promedio practica “autocuidado y cuidado médico”.
- Promedio practica “hábitos alimenticios”.
- Promedio practica “consumo de alcohol, tabaco y otras drogas”.

		Promedio académico	Promedio creencia “hábitos alimenticios”
Promedio académico	Correlación de Pearson	1	0.023
	Sig. (bilateral)		0.832
	N	248	86
Promedio practica “condición actividad física deporte”.	Correlación de Pearson	-0.153	-0.142
	Sig. (bilateral)	0.160	0.171
	N	86	94
Promedio practica “recreación y manejo del tiempo libre”.	Correlación de Pearson	0.130	.224*
	Sig. (bilateral)	0.233	0.030
	N	86	94
Promedio practica “autocuidado y cuidado médico”.	Correlación de Pearson	0.073	0.198
	Sig. (bilateral)	0.505	0.056
	N	86	94
promedio practica “hábitos alimenticios”.	Correlación de Pearson	0.020	0.052
	Sig. (bilateral)	0.853	0.616
	N	86	94
promedio practica “consumo de alcohol, tabaco y otras drogas”.	Correlación de Pearson	0.100	.303**

	Sig. (bilateral)	0.361	0.003
	N	86	94
promedio practica "sueño".	Correlación de Pearson	-0.035	0.075
	Sig. (bilateral)	0.748	0.473
	N	86	94

Correlación de Pearson

**Tabla 24. Promedio académico vs dominios de creencias de estilo de vida saludable.**

Al relacionar el promedio académico vs los dominios de creencias de estilo de vida saludable, se encontró que las preguntas siguientes fueron las únicas que nos mostraron una significancia estadística

- Promedio creencia “condición actividad física deporte”.
- Promedio creencia “recreación y manejo del tiempo libre”.
- Promedio creencia “autocuidado y cuidado médico”.
- Promedio creencia “consumo de alcohol, tabaco y otras drogas”.

Promedio creencia “condición actividad física deporte”.	Correlación de Pearson	-0.041	.498**
	Sig. (bilateral)	0.709	0.000
	N	86	94
Promedio creencia “recreación y manejo del tiempo libre”.	Correlación de Pearson	-0.044	.383**
	Sig. (bilateral)	0.686	0.000
	N	86	94
Promedio creencia “autocuidado y cuidado médico”.	Correlación de Pearson	.225*	.440**
	Sig. (bilateral)	0.038	0.000
	N	86	94
Promedio creencia “hábitos alimenticios”.	Correlación de Pearson	0.023	1
	Sig. (bilateral)	0.832	
	N	86	94
Promedio creencia “consumo de alcohol, tabaco y otras drogas”.	Correlación de Pearson	0.005	.495**
	Sig. (bilateral)	0.964	0.000
	N	86	94
Promedio creencia “sueño”.	Correlación de Pearson	-0.063	0.102
	Sig. (bilateral)	0.562	0.326
	N	86	94



**Tabla 25. Promedio académico vs Hábitos de estudio.**

Al relacionar el promedio académico vs hábitos de estudio se obtuvo que las preguntas siguientes fueron las únicas que mostraron una significancia estadística.

- Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.
- Me siento demasiado cansado con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.
- Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar y si leo en una biblioteca debo salir a fumar un cigarrillo.

Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.	Coeficiente de correlación	.139*
	Sig. (bilateral)	0.041
	N	216
Me siento demasiado cansado con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.	Coeficiente de correlación	-.163*
	Sig. (bilateral)	0.017
	N	214
Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar y si leo en una biblioteca debo salir a fumar un cigarrillo	Coeficiente de correlación	.143*
	Sig. (bilateral)	0.038
	N	212

**Tabla 26. Hábitos y actitudes inadecuadas vs rendimiento académico.**

			N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Puntaje Negativos	Total	Habitos	239	.00	16.00	3.6862	2.55976
Puntaje Negativos	Total	Actitudes	239	.00	20.00	10.0084	4.00419
N válido (por lista)			239				

Se realizó el análisis encuesta de acuerdo con la encuesta de Gilbert Green el cual arrojó los siguientes resultados de acuerdo con el puntaje total de actitudes negativas: Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

Y de acuerdo con el total de puntaje de hábitos negativos: Perjudica el rendimiento académico en forma significativa.

## 9. DISCUSIÓN

Al relacionar los estilos de vida frente a los hábitos de estudio, se observó que al tener hábitos y actitudes negativas se perjudica el rendimiento académico de los estudiantes. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Erika Marcela León Revelo, en su investigación de tipo descriptivo, cuantitativo, no experimental transversal, el cual tomó una muestra conformada por 70 estudiantes cursantes de enfermería en la Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC). Dicho estudio encontró que, de los estudiantes de enfermería evaluados, el 60% afirman que su rendimiento académico ha disminuido (dedican su tiempo en las redes sociales) y el 40% restante manifiestan que no existe una diferencia significativa en el rendimiento académico. En lo referente a nivel económico, los estudiantes encuestados manifiestan que el 70% tienen una moderada cantidad de dinero para cubrir sus necesidades, un 18,6% posee algo de dinero, el 10% tienen bastante presupuesto y un 1,4% posee solvencia económica suficiente. Por lo que es posible afirmar, que la mayor parte de los estudiantes tienen un estrato socioeconómico moderado, la cual puede afectar de manera significativa el rendimiento académico. Por otra parte, en una investigación llevada a cabo por Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López, se realizó un estudio cuantitativo que contó con la participación de 741 estudiantes de primer año de la licenciatura de medicina general. El propósito fue evaluar los hábitos de estudio y el nivel de estrés en el ámbito de la salud. Donde los hallazgos revelaron que un 36,82% de los estudiantes encuestados demostraron hábitos de estudio mediante prácticas como la lectura comprensiva, la aclaración de términos desconocidos, la parafraseación y la explicación de lo comprendido. Sin embargo, el 61,14% restante carecía de hábitos de estudio. Además, se observó que un 34,55% de los estudiantes necesitaban recursos como música, televisión, tranquilidad, compañía de familiares o amigos para estudiar, mientras que un preocupante

55,82% comenzaba a repasar el material horas antes o incluso el mismo día del examen. Soto y Rocha realizaron un estudio de corte transversal con un diseño correlacional no experimental en 77 estudiantes pertenecientes al segundo y tercer ciclo de la Facultad de Enfermería en el 2019. Su propósito inicial fue identificar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. En este sentido, se aplicó la prueba estadística ji-cuadrado ( $X^2$ ) para analizar la asociación entre estas variables cualitativas. La regla de decisión establecida fue la siguiente: Si  $X^2$  calculado es menor que  $X^2$  tabulado, se mantiene la hipótesis nula. Asimismo, si el valor p es mayor que 0.05, se conserva la hipótesis nula. Los resultados obtenidos revelaron que un 66.2% de los estudiantes evidenciaron un rendimiento académico catalogado como bueno, seguido por un 13% con un nivel regular de rendimiento, mientras que solo un 3.9% demostró un nivel excelente de desempeño académico. Por último, Villavicencio, Deza y Falcón, junto con Dávila, llevaron a cabo un estudio descriptivo y transversal. La población de estudio comprendió a 252 alumnos de ambos sexos, pertenecientes a los grados del primero al quinto año. Los hallazgos revelan que el 95% de los estudiantes analizados en la muestra presentaron prácticas de Estilos de Vida Saludables, mientras que un 5% evidenció hábitos no saludables. Al indagar sobre la relación entre estas prácticas y el Rendimiento Académico, se observó que el 25% de los participantes tuvo un desempeño académico considerado como bueno, mientras que el 70% restante obtuvo un rendimiento académico calificado como regular.

## 10. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos es posible afirmar que:

- Las actitudes y hábitos de estudio se relacionan específicamente con el rendimiento académico.
- Los estudiantes de odontología tienen actitudes negativas que afectan su rendimiento académico de forma altamente significativa según la encuesta realizada con el método de Gilbert y Green.
- Los hábitos de estudios de algunos estudiantes no son los más adecuados y perjudica el rendimiento académico de forma significativa según la encuesta realizada con Gilbert y Green.
- Al confrontar los hábitos de estudio, se encontró que hubo una gran significancia en algunas respuestas respecto al promedio académico. Estos se ven relacionados con el tiempo perdido, el cansancio y los hábitos de fumar al estudiar.
- Al confrontar los estilos de vida referente al éxito en el promedio académico se encontró una gran significancia en las formas del manejo del tiempo libre, el autocuidado, el cuidado medio, la dieta y el consumo de sustancias.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

- Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14(1), 23-32.
- Carter, A. O., Elzubeir, M., Abdulrazzaq, Y. M., Revel, A. D., & Townsend, A. (2003). Health and lifestyle needs assessment of medical students in the United Arab Emirates. *Medical Teacher*, 25(5), 492-496.
- Diez, O. J., & López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Fajardo Garcia, Y. Y., Salcedo Quintero, L. J., & Zúñiga Chaguendo, C. (2023). Hábitos de estudio que utilizan los estudiantes de odontología y su relación con el rendimiento académico.
- Hernández Díaz, F (2005). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Laguado Jaimes, E., & Gómez Díaz, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83.
- López, Mario. (2007). *Como estudiar con eficacia*. Madrid: Ed. Reducido.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140.
- Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. RIDE.

Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(15), 661-685.

Montoya, L. R. G., & Salazar, A. L. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educere*, 14(49), 287-295.

Núñez, F. C., & Urquijo, A. Q. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica " Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3), 1-17.

Oliva Mella, P., & Narváez, C. G. (2013). Percepción de rendimiento académico en estudiantes de Odontología. *Educación médica superior*, 27(1), 86-91.

Picasso, M. (2015). Hábitos de lectura y estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Kiru*, 12(1).

Revelo, E. M. L. (2019). Afectación del rendimiento académico por estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Horizontes de Enfermería*, (9), 6-16.

Soto Quispe, W. Y. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2019.

Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445.

Torres Ibarguen, J. M. (2017). Relación entre el nivel de actividad física, hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del Colegio Enrique Olaya Herrera en Bogotá DC.

Villavicencio Guardia, M. D. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. D. P. (2020).

Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*, 16(74), 112-119.

Wilson, D. M., Nielsen, E., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle assessment: testing the

FANTASTIC instrument. *Canadian Family Physician*, 30, 1863.

Wrenn, C. G. (1976). *Inventario de hábitos de estudio*. Paidós.

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M.

L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.