

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>

Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado

Healthy lifestyle habits for better academic performance of Unified General Baccalaureate Students

Julio Cesar León Sinche

juliocesarleonsinche@yahoo.es

<https://orcid.org/0009-0004-4756-0475>

Unidad Educativa "Vicente Anda Aguirre"

Riobamba – Ecuador

Israel Alejandro Maldonado Palacios

imaldonado97@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1418-6809>

Investigador Independiente

Quito – Ecuador

María Belén Ríos Quiñónez

mbelenrios@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0002-3742-4865>

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

Quito – Ecuador

Roberto Danilo Tomalá Ruiz

danilo.t32@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0004-6503-6490>

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

Daule – Ecuador

Paulina Iveth Vizcaíno Zúñiga

pvizcaino08@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9418-8707>

Investigador Independiente

Quito – Ecuador

Artículo recibido: 16 de agosto de 2024. Aceptado para publicación: 29 de agosto de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente estudio aborda el problema de la falta de relación percibida entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico en estudiantes de Bachillerato General Unificado en Ecuador. Se identificó que los estudiantes no son plenamente conscientes del impacto que factores como la alimentación, la actividad física, el sueño y el uso de dispositivos electrónicos tienen en su desempeño académico. El objetivo principal de la investigación fue analizar cómo estos hábitos de vida influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, aplicando una encuesta a una muestra representativa de estudiantes. El cuestionario incluyó preguntas diseñadas para evaluar sus hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño, así como su rendimiento académico. Los resultados revelan que una proporción significativa de estudiantes no percibe la conexión entre sus hábitos de vida y su rendimiento académico. Un alto porcentaje de estudiantes no sigue una alimentación balanceada, no realiza actividad física diaria, y tiene un uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que afecta la calidad de su sueño. Estos


factores, a su vez, están relacionados con un rendimiento académico subóptimo. En conclusión, el estudio destaca la importancia de integrar la educación en salud en el currículo escolar, promoviendo hábitos de vida saludables como un medio para mejorar el rendimiento académico. Se recomienda implementar programas educativos y políticas escolares que fomenten una vida saludable entre los estudiantes, lo cual no solo mejoraría su desempeño académico, sino también su bienestar general.

Palabras clave: hábitos de vida saludables, rendimiento académico, alimentación y salud, bachillerato general unificado

Abstract

The present study addresses the problem of the perceived lack of relationship between healthy lifestyle habits and academic performance in students of the Unified General Baccalaureate in Ecuador. It was identified that students are not fully aware of the impact that factors such as nutrition, physical activity, sleep, and the use of electronic devices have on their academic performance. The main objective of the research was to analyze how these lifestyle habits influence students' academic performance. For this purpose, a quantitative approach was used, applying a survey to a representative sample of students. The questionnaire included questions designed to evaluate their eating, physical activity, and sleep habits, as well as their academic performance. The results revealed that a significant proportion of students do not perceive the connection between their lifestyle habits and their academic performance. A high percentage of students do not follow a balanced diet, do not engage in daily physical activity, and excessively use electronic devices before sleeping, which affects the quality of their sleep. These factors, in turn, are related to suboptimal academic performance. In conclusion, the study highlights the importance of integrating health education into the school curriculum, promoting healthy lifestyle habits as a means to improve academic performance. It is recommended to implement educational programs and school policies that foster a healthy life among students, which would not only enhance their academic performance but also their overall well-being.

Keywords: healthy lifestyle habits, academic performance, nutrition and health, unified general baccalaureate

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Ríos Quiñónez, M. B., Tomalá Ruiz, R. D., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 4336 – 4351. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>

INTRODUCCIÓN

La relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico ha sido objeto de estudio a nivel internacional, regional y local, debido a la creciente preocupación por el bienestar integral de los estudiantes (Acevedo & Piñeros, 2023). Diversas investigaciones han demostrado que una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y un sueño adecuado pueden influir positivamente en el desempeño escolar. Según Pachón (2024) los estudiantes que mantienen hábitos de vida saludables tienden a tener mejores resultados académicos y una mayor capacidad de concentración y memoria.

América Latina enfrenta desafíos significativos en términos de salud y educación. Un informe de la CEPAL (2018) destaca que alrededor del 25% de los adolescentes en la región presentan sobrepeso o son obesos, lo cual puede afectar negativamente su rendimiento académico. En Ecuador, las cifras son igualmente preocupantes: según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023) el 30% de los adolescentes ecuatorianos tienen sobrepeso, y solo el 50% realiza alguna actividad física de manera regular. Estas estadísticas subrayan la importancia de promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes para mejorar su desempeño académico.

Los estudiantes de Bachillerato General Unificado (BGU) enfrentan diversos retos que pueden impactar su rendimiento escolar. Factores como la mala alimentación, la falta de actividad física y los problemas de sueño son comunes entre los adolescentes ecuatorianos (Lozano & Chico, 2015). Un estudio realizado por el Ministerio de Educación reveló que el 40% de los estudiantes de BGU no desayunan adecuadamente antes de asistir a clases, lo cual puede afectar su capacidad de atención y aprendizaje (Machado, 2024).

El problema de estudio se centra en la identificación de los hábitos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de BGU, considerando la importancia de entender cómo la alimentación, la actividad física y el sueño afectan el desempeño escolar y desarrollar estrategias para promover un estilo de vida saludable entre los jóvenes.

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. Proporcionando una visión integral que permita implementar políticas y programas educativos que fomenten un estilo de vida saludable, con el fin de mejorar el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

Para esto es importante considerar que, los hábitos de vida saludables son un conjunto de prácticas y comportamientos cotidianos que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de las personas. Estas prácticas incluyen una alimentación equilibrada, la realización de ejercicio físico regular, y la obtención de un sueño adecuado (Acevedo & Piñeros, 2023). La importancia de estos hábitos ha sido ampliamente estudiada y documentada en diversos contextos, ya que su adopción puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y en el rendimiento académico de los estudiantes.

La alimentación equilibrada es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y para el desarrollo cognitivo (Vasquez y otros, 2022). Según Fonseca y Jácome (Fonseca & Jácome, 2024) una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, proteínas, y granos enteros proporciona los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo y la mente en óptimas condiciones. Los estudiantes que consumen una dieta rica en nutrientes esenciales tienden a tener un mejor rendimiento académico. De acuerdo con la investigación realizada por Forero y otros (2023) encontró que los estudiantes que consumen más frutas y verduras tienen mayores niveles de concentración y memoria, lo que se traduce en mejores calificaciones escolares.

La actividad física regular es otro pilar fundamental de los hábitos de vida saludables. La OMS recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa cada día. La práctica regular de ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental y emocional (Vila, 2024). Existe una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, ya que el ejercicio contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la capacidad de atención y concentración (Serradilla, 2024). Las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2024) revelan que solo el 50% de los adolescentes realiza alguna actividad física de manera regular, lo que indica la necesidad de promover más esta práctica entre los jóvenes.

El sueño adecuado es otro componente vital de los hábitos de vida saludables. La cantidad y calidad del sueño están directamente relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes (Ascue, 2021). Según Álvarez y otros (2021) los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche para funcionar de manera óptima. La falta de sueño puede llevar a problemas de atención, memoria y toma de decisiones, lo que a su vez puede afectar negativamente el desempeño escolar. Canchihuamán y Valer (2022) demostraron que los estudiantes no duermen lo suficiente debido a las exigencias académicas y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, lo que subraya la importancia de fomentar buenos hábitos de sueño.

La promoción de hábitos de vida saludables entre los estudiantes no solo tiene beneficios individuales, sino también colectivos. A nivel comunitario, los estudiantes saludables tienen más probabilidades de participar activamente en actividades escolares y comunitarias, lo que contribuye a crear un entorno educativo más dinámico y participativo. Además, la adopción de hábitos saludables puede prevenir enfermedades crónicas a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, lo que reduce la carga sobre los sistemas de salud pública (Pinto & Sabogal, 2024).

La implementación de programas educativos y políticas públicas que fomenten hábitos de vida saludables es esencial para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos programas pueden incluir la educación nutricional en las escuelas, la promoción de la actividad física a través de clases de educación física y deportes, y la concienciación sobre la importancia del sueño adecuado (Santana, 2024). Algunas iniciativas ya están en marcha, como el programa "Mi Escuela Saludable", que busca promover una alimentación balanceada y la actividad física en las escuelas. Sin embargo, se necesita un esfuerzo continuo y coordinado para asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a la información y los recursos necesarios para adoptar hábitos de vida saludables (Acosta, 2021).

Por su parte, el rendimiento académico es una medida del desempeño escolar de los estudiantes y es un indicador clave de su éxito educativo. Este rendimiento se evalúa generalmente a través de calificaciones, exámenes estandarizados y otros indicadores de desempeño escolar. El análisis del rendimiento académico es determinante para entender los factores que influyen en el éxito educativo y para desarrollar estrategias que mejoren la calidad de la educación (Ramírez, 2020).

El rendimiento académico de los estudiantes es un área de interés particular debido a los contrastes observados en los resultados educativos. Según Verdugo y otros (Verdugo y otros, 2023) existen diferencias significativas en el rendimiento académico entre estudiantes de distintas regiones y contextos socioeconómicos. Estas diferencias resaltan la necesidad de identificar los factores que afectan el desempeño escolar y de implementar políticas que aborden estas desigualdades.

Uno de los factores más influyentes en el rendimiento académico es el contexto socioeconómico. Diversos estudios han demostrado que los estudiantes de familias con mayores ingresos tienden a tener mejor rendimiento académico que aquellos de familias con ingresos más bajos (Campoverde, 2024). En América Latina, los estudiantes de hogares con mayores ingresos tienen acceso a más

recursos educativos, como libros, tecnología y tutorías, lo que contribuye a su mejor desempeño escolar (García, 2020). En Ecuador, esta tendencia también es evidente. Según Rojas y Saldaña (2023) los estudiantes de áreas urbanas generalmente obtienen mejores calificaciones que los de áreas rurales, debido en parte a las diferencias en el acceso a recursos educativos.

El apoyo familiar y la participación de los padres en la educación de sus hijos también juegan un papel importante en el rendimiento académico. Los estudiantes que reciben apoyo emocional y académico de sus familias tienden a tener mejor desempeño escolar. La participación de los padres en la educación de sus hijos está positivamente relacionada con el rendimiento académico (Litardo, 2024). Es esencial fomentar una mayor participación de los padres en el proceso educativo, especialmente en comunidades donde esta participación puede ser limitada debido a factores socioeconómicos.

El ambiente escolar y la calidad de la enseñanza son otros factores determinantes del rendimiento académico. Las escuelas que ofrecen un ambiente de aprendizaje positivo, con maestros capacitados y recursos adecuados, tienden a tener estudiantes con mejor rendimiento académico (Escalante & Mejía, 2021). Los estudiantes que asisten a escuelas con buenos recursos educativos y un ambiente de apoyo tienen mejores resultados en pruebas estandarizadas. El Ministerio de Educación ha implementado diversas iniciativas para mejorar la calidad de la educación, como la capacitación continua de maestros y la mejora de la infraestructura escolar. Sin embargo, persisten retos en la implementación efectiva de estas políticas en todas las regiones del país (Camacho y otros, 2024).

El rendimiento académico también está influenciado por factores individuales, como la motivación y las habilidades de estudio. Los estudiantes que están motivados y que tienen buenas habilidades de gestión del tiempo y técnicas de estudio tienden a obtener mejores resultados académicos (Pomboza & Izurieta, 2024). La motivación intrínseca y las estrategias de autorregulación están positivamente relacionadas con el rendimiento académico. En este sentido, es fundamental que las escuelas proporcionen a los estudiantes las herramientas y el apoyo necesarios para desarrollar estas habilidades.

La salud física y mental de los estudiantes es otro aspecto vital que afecta su rendimiento académico. Como se mencionó anteriormente, los hábitos de vida saludables, como una buena alimentación, ejercicio regular y sueño adecuado, son esenciales para el bienestar general de los estudiantes y su capacidad para desempeñarse bien en la escuela. Es importante continuar promoviendo programas que aborden la salud integral de los estudiantes para mejorar su desempeño escolar (Di Lorenzo & Verdesoto, 2024).

METODOLOGÍA

La presente investigación adoptará un enfoque cuantitativo, el cual es adecuado para examinar la relación entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado (BGU) en Ecuador. El enfoque cuantitativo permitirá la recolección de datos numéricos que se pueden analizar estadísticamente para identificar patrones, correlaciones y posibles causas de las variaciones en el rendimiento académico (Vizcaíno y otros, 2023).

El tipo de investigación será de carácter descriptivo-correlacional. La investigación descriptiva permitirá detallar y caracterizar los hábitos de vida saludables de los estudiantes, mientras que la investigación correlacional buscará establecer la relación existente entre estos hábitos y el rendimiento académico. Según Arias y Covinos (2021) el diseño descriptivo-correlacional es adecuado cuando se pretende medir y analizar la relación entre dos o más variables sin manipularlas.

El instrumento principal de recolección de datos será una encuesta estructurada que incluirá preguntas cerradas en escala de Likert. La encuesta se diseñará para medir diferentes aspectos de los hábitos

de vida saludables y su posible influencia en el rendimiento académico, a estudiantes de BGU. Las encuestas son un método eficaz para recolectar datos de grandes poblaciones de manera estructurada y sistemática (Medina y otros, 2023).

La población objetivo de esta investigación estará compuesta por estudiantes de Bachillerato General Unificado del país, lo que permite obtener una muestra representativa. Se utilizará un muestreo probabilístico estratificado para asegurar que todas las subpoblaciones relevantes estén adecuadamente representadas.

La muestra estará conformada por 149 estudiantes de diferentes instituciones educativas seleccionadas al azar. Esta muestra se considera adecuada para obtener resultados con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, de acuerdo con las recomendaciones de estudios similares (López & Chávez, 2013). Una vez recolectados los datos, estos serán ingresados y analizados utilizando el software estadístico SPSS.

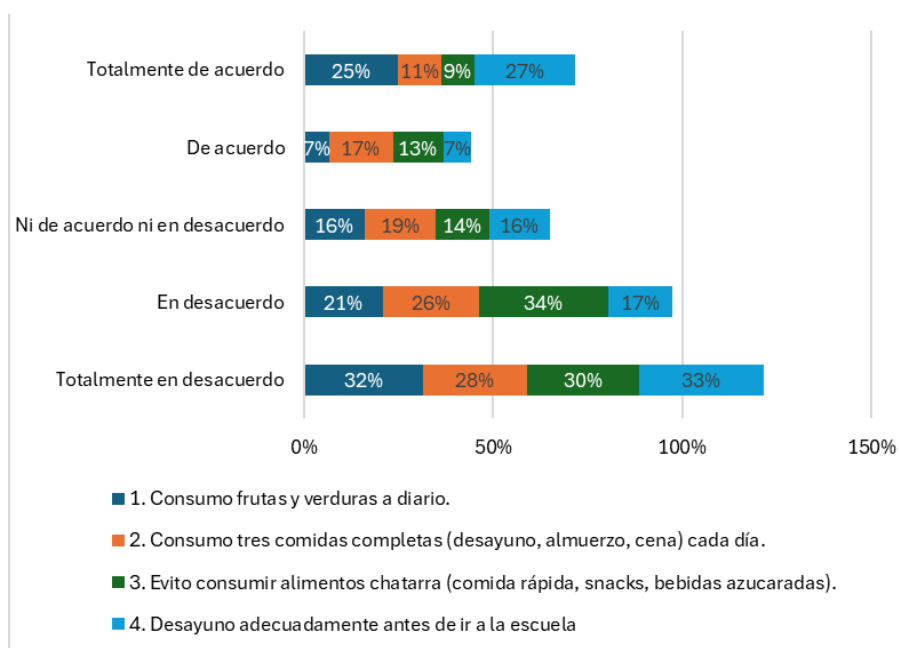
RESULTADOS

Resultados de la encuesta a estudiantes

Los resultados de la encuesta muestran patrones importantes respecto a los hábitos alimenticios, actividad física en su vida cotidiana y hábitos de sueño de los estudiantes de Bachillerato General Unificado, lo cual afecta al rendimiento académico.

Gráfico 1

Hábitos alimenticios de los estudiantes encuestados



El análisis de los datos acerca de los hábitos alimenticios de los encuestados revela preocupantes tendencias que podrían afectar su salud y rendimiento académico. Inicialmente se observa que un 53% de los estudiantes no consumen frutas y verduras a diario, ya que el 32% está totalmente en desacuerdo y el 21% en desacuerdo con esta afirmación. Solo un 32% de los estudiantes afirma consumir estos alimentos esenciales diariamente, lo que sugiere la necesidad de iniciativas educativas para fomentar

su inclusión en la dieta regular de los estudiantes. Además, un 16% de los encuestados se muestra indiferente, lo que refleja una falta de conciencia o hábito en el consumo de frutas y verduras.

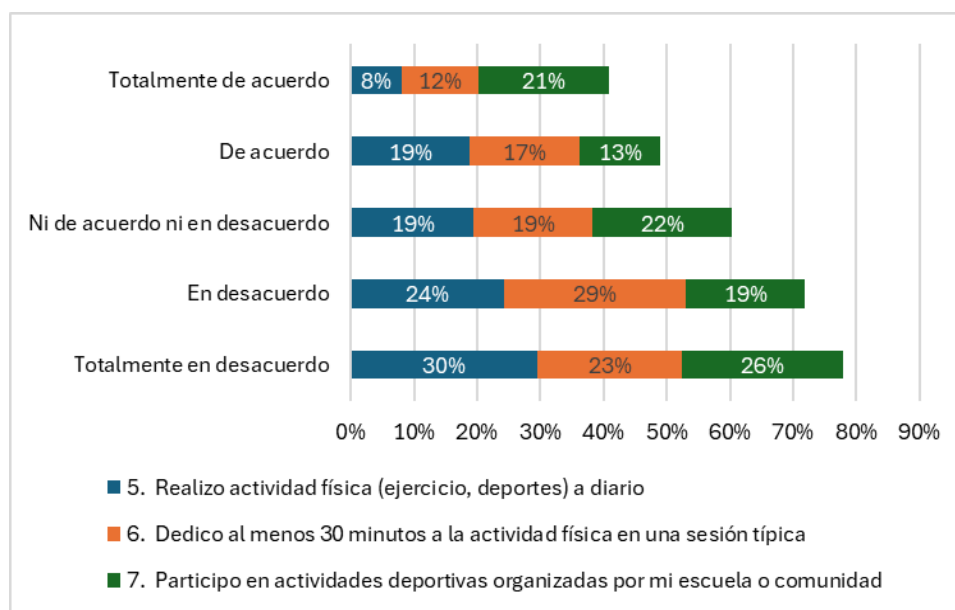
En cuanto a la frecuencia de las comidas completas (desayuno, almuerzo y cena), un 54% de los estudiantes no sigue esta práctica regularmente, con un 28% totalmente en desacuerdo y un 26% en desacuerdo. Esta deficiencia en el patrón alimenticio puede impactar negativamente en la nutrición y energía de los estudiantes a lo largo del día, afectando su concentración y rendimiento académico. Solo un 28% de los estudiantes consume tres comidas completas diariamente, indicando una clara área de mejora en sus hábitos alimenticios. Un 19% se muestra neutral, lo que sugiere que podrían beneficiarse de una mayor estructuración de sus hábitos de comida.

El consumo de alimentos chatarra también es una preocupación significativa, ya que un 64% de los estudiantes no evitan estos alimentos, con un 30% totalmente en desacuerdo y un 34% en desacuerdo con evitar su consumo. Este alto porcentaje destaca la necesidad de estrategias de concienciación sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de comida rápida, snacks y bebidas azucaradas. Solo un 22% de los estudiantes evita activamente estos alimentos, lo que indica que la mayoría de los estudiantes aún no adoptan hábitos alimenticios saludables. Un 14% se mantiene neutral, lo que también apunta a la necesidad de una mayor educación sobre nutrición.

Finalmente, el desayuno, una comida crucial para el rendimiento académico, muestra patrones alarmantes. Un 50% de los estudiantes no desayunan adecuadamente antes de ir a la escuela, con un 33% totalmente en desacuerdo y un 17% en desacuerdo con esta afirmación. Esta falta de un desayuno adecuado puede resultar en una falta de energía y menor capacidad de concentración durante las horas escolares. Solo un 34% de los estudiantes afirma desayunar adecuadamente, lo que, aunque positivo, es insuficiente para asegurar un buen rendimiento académico generalizado. Un 16% de los encuestados se muestra neutral, lo que nuevamente señala la necesidad de fomentar la importancia del desayuno como parte esencial de una rutina diaria saludable.

Gráfico 2

Actividad física de los estudiantes encuestados



Respecto a la actividad física de los estudiantes encuestados se observa que el 54% de los estudiantes (30% totalmente en desacuerdo y 24% en desacuerdo) no realiza actividad física diaria, lo que muestra

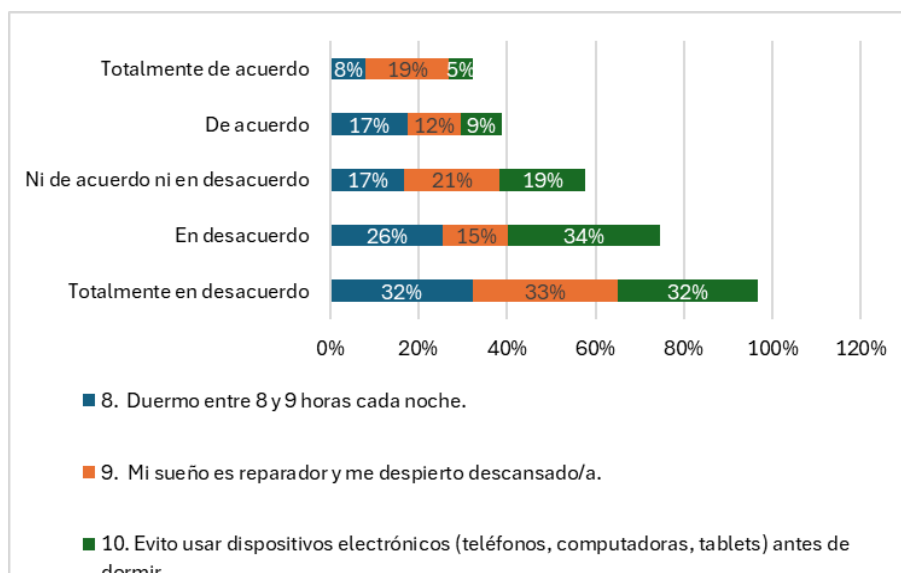
una falta considerable de ejercicio regular. Solamente el 27% (8% totalmente de acuerdo y 19% de acuerdo) cumple con esta práctica saludable, mientras que un 19% se muestra neutral. La falta de actividad física diaria entre la mayoría de los estudiantes es preocupante, ya que puede tener efectos negativos tanto en su salud física como mental, además de influir en su rendimiento académico y bienestar general.

En relación con la dedicación de al menos 30 minutos a la actividad física en una sesión típica, los resultados indican que un 52% de los estudiantes (23% totalmente en desacuerdo y 29% en desacuerdo) no alcanza este mínimo recomendado. Solo un 29% (12% totalmente de acuerdo y 17% de acuerdo) dedica al menos media hora a la actividad física en una sesión típica, con un 19% de estudiantes que se mantienen neutrales. Estos resultados reflejan una insuficiencia en la práctica regular de actividad física, lo cual es esencial para mantener una buena salud y un rendimiento académico adecuado. La falta de tiempo dedicado al ejercicio puede deberse a diversos factores, como la falta de interés, tiempo, o acceso a instalaciones deportivas adecuadas.

Por último, la participación en actividades deportivas organizadas por la escuela o comunidad muestra una tendencia preocupante, con un 45% de los estudiantes (26% totalmente en desacuerdo y 19% en desacuerdo) que no participa en estas actividades. En contraste, el 34% (21% totalmente de acuerdo y 13% de acuerdo) sí participa en actividades deportivas organizadas, mientras que un 22% se muestra neutral. La baja participación en actividades deportivas organizadas puede indicar una falta de interés o de acceso a estas oportunidades, lo que subraya la necesidad de mejorar las ofertas y fomentar la participación estudiantil en deportes organizados. Participar en actividades deportivas organizadas no solo promueve la salud física, sino que también fomenta habilidades sociales y de trabajo en equipo, esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes.

Gráfico 3

Hábitos de sueño de los estudiantes encuestados



El análisis de los resultados relacionados con los hábitos de sueño de los estudiantes encuestados muestra varios puntos preocupantes. Respecto a la cantidad de sueño, un 58% de los estudiantes (32% totalmente en desacuerdo y 26% en desacuerdo) no duerme entre 8 y 9 horas cada noche, lo cual es el rango recomendado para su edad. Solo un 25% de los estudiantes (8% totalmente de acuerdo y 17% de acuerdo) cumple con esta recomendación, mientras que un 17% se mantiene neutral. La falta de

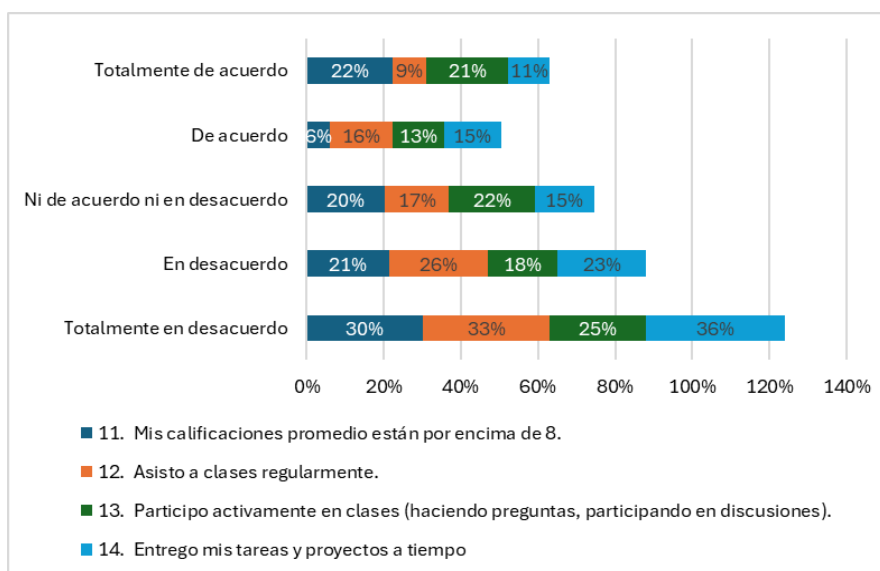
sueño suficiente puede tener graves consecuencias en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su rendimiento académico, ya que el sueño adecuado es vital para la concentración, el procesamiento de la información y la memoria.

En cuanto a la calidad del sueño, un 48% de los estudiantes (33% totalmente en desacuerdo y 15% en desacuerdo) reporta que su sueño no es reparador y que no se despiertan descansados. Solo un 31% (19% totalmente de acuerdo y 12% de acuerdo) considera que su sueño es reparador, mientras que un 21% es neutral al respecto. Estos resultados revelan que una cantidad significativa de estudiantes puede estar sufriendo de problemas de sueño, lo que podría afectar negativamente su capacidad para desempeñarse adecuadamente en sus estudios y actividades diarias. La falta de sueño reparador puede estar relacionada con varios factores, incluidos el estrés académico, los hábitos de vida poco saludables y el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir.

En relación con el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, un alto porcentaje de estudiantes (66%) no evita esta práctica (32% totalmente en desacuerdo y 34% en desacuerdo). Solo un 14% de los estudiantes (5% totalmente de acuerdo y 9% de acuerdo) evita usar dispositivos electrónicos antes de dormir, mientras que un 19% es neutral. El uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse ha sido ampliamente estudiado y se ha demostrado que afecta negativamente la calidad del sueño debido a la luz azul emitida por las pantallas, que puede interferir con la producción de melatonina y dificultar el inicio del sueño. Estos resultados sugieren la necesidad de educar a los estudiantes sobre la importancia de establecer hábitos de sueño saludables, incluyendo la reducción del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Gráfico 4

Entorno educativo de los estudiantes encuestados



En cuanto al rendimiento académico y la participación en clase de los estudiantes de Bachillerato General Unificado se presentan varias áreas de preocupación. En cuanto a las calificaciones promedio, solo un 28% de los estudiantes (22% totalmente de acuerdo y 6% de acuerdo) reporta tener calificaciones por encima de 8, mientras que un 51% (30% totalmente en desacuerdo y 21% en desacuerdo) indica que no alcanza este promedio. Un 20% de los estudiantes se mantiene neutral. Estos resultados sugieren que más de la mitad de los estudiantes está teniendo dificultades para mantener un rendimiento académico elevado, lo cual podría estar relacionado con factores como la

falta de hábitos de estudio efectivos, el estrés académico o problemas personales que interfieren con su desempeño escolar.

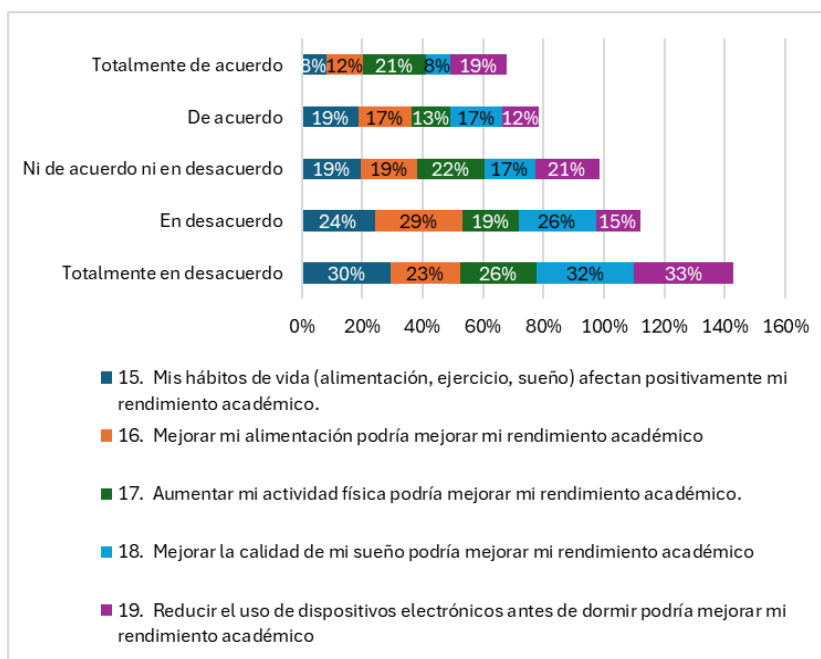
En cuanto a la asistencia a clases, los resultados son igualmente preocupantes, con un 59% de los estudiantes (33% totalmente en desacuerdo y 26% en desacuerdo) que no asiste regularmente a clases. Solo un 25% (9% totalmente de acuerdo y 16% de acuerdo) afirma asistir regularmente, mientras que un 17% es neutral. La falta de asistencia regular a clases puede tener un impacto significativo en el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes, ya que perderse lecciones importantes y no participar en las actividades escolares puede dificultar la comprensión de los temas y el cumplimiento de las tareas y proyectos.

En relación con la participación activa en clases, un 43% de los estudiantes (25% totalmente en desacuerdo y 18% en desacuerdo) no participa activamente en las discusiones o haciendo preguntas, mientras que un 34% (21% totalmente de acuerdo y 13% de acuerdo) sí lo hace, con un 22% que se muestra neutral. La participación activa en clases es crucial para un aprendizaje profundo y significativo, ya que permite a los estudiantes clarificar dudas, desarrollar habilidades de pensamiento crítico y comunicarse de manera efectiva. La falta de participación activa podría indicar un desinterés o falta de confianza en las habilidades académicas de los estudiantes, lo cual podría ser abordado mediante estrategias pedagógicas que fomenten un ambiente de aprendizaje inclusivo y motivador.

Finalmente, en cuanto a la entrega de tareas y proyectos a tiempo, un 59% de los estudiantes (36% totalmente en desacuerdo y 23% en desacuerdo) no cumple con esta práctica, mientras que solo un 26% (11% totalmente de acuerdo y 15% de acuerdo) entrega sus trabajos a tiempo. Un 15% de los estudiantes se mantiene neutral. La entrega puntual de tareas y proyectos es esencial para el éxito académico, ya que refleja la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo de manera efectiva y cumplir con las responsabilidades académicas. La alta proporción de estudiantes que no entrega sus trabajos a tiempo podría estar relacionada con una falta de organización, problemas de procrastinación o una carga académica excesiva.

Gráfico 5

Rendimiento académico de los estudiantes encuestados



El análisis de los resultados respecto a cómo sus hábitos de vida afectan su rendimiento académico revela importantes puntos de vista. En cuanto a la afirmación "Mis hábitos de vida (alimentación, ejercicio, sueño) afectan positivamente mi rendimiento académico," un 54% de los estudiantes (30% totalmente en desacuerdo y 24% en desacuerdo) no percibe una influencia positiva de sus hábitos de vida en su rendimiento académico. Solo un 27% (8% totalmente de acuerdo y 19% de acuerdo) está de acuerdo con esta afirmación, mientras que un 19% se mantiene neutral. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes no está consciente o no reconoce el impacto positivo que los hábitos saludables pueden tener en su rendimiento académico. Esta falta de reconocimiento puede estar relacionada con la falta de educación o conocimiento sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables.

En cuanto a la percepción de que mejorar la alimentación podría mejorar su rendimiento académico, un 52% de los estudiantes (23% totalmente en desacuerdo y 29% en desacuerdo) no ve una relación directa entre una mejor alimentación y un mejor rendimiento académico. Un 29% (12% totalmente de acuerdo y 17% de acuerdo) cree que mejorar su alimentación podría tener un impacto positivo, y un 19% es neutral. La proporción significativa de estudiantes que no perciben esta relación sugiere la necesidad de programas educativos que destaquen la conexión entre una alimentación balanceada y el rendimiento académico.

Respecto a la actividad física, un 45% de los estudiantes (26% totalmente en desacuerdo y 19% en desacuerdo) no cree que aumentar su actividad física mejoraría su rendimiento académico. Sin embargo, un 34% (21% totalmente de acuerdo y 13% de acuerdo) está de acuerdo con esta afirmación, y un 22% se mantiene neutral. La división de opiniones refleja una falta de consenso sobre los beneficios del ejercicio físico en el rendimiento académico, indicando una oportunidad para fomentar actividades físicas y educar a los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio regular para el bienestar general y el desempeño académico.

En relación con la calidad del sueño, un 58% de los estudiantes (32% totalmente en desacuerdo y 26% en desacuerdo) no cree que mejorar la calidad de su sueño podría mejorar su rendimiento académico. Solo un 25% (8% totalmente de acuerdo y 17% de acuerdo) está de acuerdo con esta afirmación, mientras que un 17% es neutral. Estos resultados resaltan una subestimación de la importancia del sueño de calidad en el rendimiento académico. Dada la evidencia que vincula el sueño adecuado con la función cognitiva y el rendimiento académico, es esencial educar a los estudiantes sobre la importancia de dormir bien.

Por último, respecto a la reducción del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, un 48% de los estudiantes (33% totalmente en desacuerdo y 15% en desacuerdo) no cree que esta práctica mejoraría su rendimiento académico. Solo un 31% (19% totalmente de acuerdo y 12% de acuerdo) está de acuerdo con la afirmación, mientras que un 21% se mantiene neutral. Estos resultados sugieren que una mayoría de los estudiantes no está consciente de cómo el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir puede afectar negativamente la calidad del sueño y, por ende, su rendimiento académico.

DISCUSIÓN

La discusión de los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a estudiantes de Bachillerato General Unificado muestra diversos aspectos que requieren atención en el ámbito educativo. En primer lugar, la notable falta de conciencia entre los estudiantes sobre la relación entre sus hábitos de vida y el rendimiento académico es un hallazgo significativo. A pesar de la evidencia científica que respalda la importancia de la alimentación balanceada, la actividad física regular y el sueño adecuado para el rendimiento académico óptimo (Acevedo & Piñeros, 2023) un alto porcentaje de estudiantes no reconoce esta conexión. Este desconocimiento puede estar influenciado por factores culturales, sociales o una falta de educación sobre la salud en el entorno escolar. Por lo tanto, es fundamental

que las instituciones educativas integren en su currículo programas de educación en salud que aborden estos aspectos y ayuden a los estudiantes a comprender cómo sus hábitos diarios impactan su desempeño académico.

En relación con la alimentación, los resultados muestran que más de la mitad de los estudiantes no creen que mejorar su dieta podría mejorar su rendimiento académico. Esta percepción es preocupante, ya que estudios han demostrado que una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas es esencial para la función cognitiva y la concentración en el aula (Lozano & Chico, 2015). La falta de reconocimiento de la importancia de la alimentación saludable podría estar contribuyendo a un rendimiento subóptimo, lo que sugiere la necesidad de campañas educativas y políticas que promuevan hábitos alimenticios saludables dentro y fuera de las escuelas.

La actividad física es otro componente crítico que no es valorado adecuadamente por los estudiantes, según los resultados de la encuesta. A pesar de que la actividad física regular ha sido vinculada con mejoras en la memoria, la atención y el rendimiento académico (Pinto & Sabogal, 2024), muchos estudiantes no consideran que aumentar su actividad física diaria tenga un impacto positivo en sus estudios. Esta desconexión entre la percepción y la realidad resalta la necesidad de intervenciones que promuevan la actividad física no solo como una herramienta para la salud física, sino también como un medio para mejorar el rendimiento académico.

En cuanto a la calidad del sueño, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes no cree que mejorar su sueño pueda influir positivamente en su rendimiento académico. Esta falta de conciencia es problemática dado que la investigación ha demostrado consistentemente que el sueño insuficiente o de mala calidad afecta negativamente la función cognitiva, la memoria y la capacidad de aprendizaje (Álvarez y otros, 2021). Los estudiantes que no reconocen la importancia del sueño pueden estar en mayor riesgo de sufrir los efectos negativos de la privación del sueño, lo que podría explicar en parte los niveles de rendimiento académico observados.

Por último, la percepción sobre el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir refleja una subestimación del impacto negativo que estos tienen en la calidad del sueño. Investigaciones han indicado que el uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, puede interrumpir los ciclos de sueño debido a la exposición a la luz azul, lo que a su vez afecta negativamente la calidad del sueño y el rendimiento académico (Canchihuamán & Valer, 2022). Los resultados sugieren que es crucial aumentar la conciencia sobre este tema entre los estudiantes, ya que la tecnología juega un papel predominante en sus vidas diarias.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones derivadas de esta investigación subrayan la necesidad de un enfoque más integral en la educación para la salud dentro del entorno escolar. Los resultados muestran que los estudiantes de Bachillerato General Unificado no son plenamente conscientes de cómo sus hábitos de vida, incluidos la alimentación, la actividad física, el sueño y el uso de dispositivos electrónicos, afectan directamente su rendimiento académico. Esta falta de conexión entre el comportamiento diario y el rendimiento académico destaca una brecha significativa que debe ser abordada mediante programas educativos enfocados en la salud integral.

Se identificó que un alto porcentaje de estudiantes no percibe la relación entre una dieta equilibrada y un rendimiento académico óptimo. Esto sugiere que las instituciones educativas deben implementar campañas de concientización y políticas que promuevan la alimentación saludable, no solo como una medida para mejorar la salud física, sino también como un factor crucial para el éxito académico. Asimismo, la baja valoración de la actividad física diaria como un medio para mejorar el rendimiento

académico resalta la necesidad de reforzar la educación física en las escuelas, no solo como un requisito curricular, sino como una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo y emocional.

La calidad del sueño y la gestión del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir emergen como áreas críticas que requieren atención. La mayoría de los estudiantes no reconoce el impacto negativo del sueño insuficiente y el uso excesivo de dispositivos en su rendimiento académico, lo que puede estar contribuyendo a un bajo rendimiento general. Es imperativo que las instituciones educativas y las familias trabajen conjuntamente para establecer rutinas que favorezcan un sueño adecuado y regulen el uso de tecnología, especialmente en las horas previas al descanso nocturno.

Existe la necesidad de integrar de manera efectiva la educación en salud dentro del currículo escolar, para fortalecer la conexión entre hábitos de vida saludables y el rendimiento académico. Este enfoque no solo mejoraría los resultados académicos, sino que también contribuiría al bienestar general de los estudiantes, preparando así a una generación más saludable y consciente de la importancia de sus decisiones diarias.

REFERENCIAS

Acevedo, V., & Piñeros, L. (2023). Estilos de vida saludable mediados por las TIC en la formación integral de estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Nueva Esperanza de Puerto Concordia Meta. Universidad de Cartagena. <https://doi.org/10.57799/11227/12392>

Acosta, L. (2021). Revisión Sistemática sobre: la Promoción de la Salud en Escuelas Primarias en América Latina, 2016 a 2020. Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA. <https://dspace.unila.edu.br/handle/123456789/6291>

Álvarez, A., Barajas, L., Navarro, D., & Luna, A. (2021). Efectos del cronotipo, calidad y duración del sueño sobre desempeño cognitivo en adolescentes. Universidad Autónoma de Bucaramanga. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/15365>

Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL, 1(1), 66-78. <https://doi.org/ISBN:978-612-48444-2-3>. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Ascue, I. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020. Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4724>

Camacho, R., Cadena, V., Murquincho, M., Pesantez, M., & Semanate, R. (2024). Proceso de Calidad del Sistema Educativo en el Ecuador: Un Análisis Integral y Prospectivo. Revista InveCom, 4(1), 1-16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8310291>

Campoverde, M. (2024). La Influencia del Entorno Socioeconómico en el Rendimiento Académico. Dominio De Las Ciencias,, 10(2), 1488–1498. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3889>

Canchihuamán, F., & Valer, J. (2022). Influencia del teléfono móvil en los estudiantes de la Facultad de Antropología - UNCP - 2019-2021. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8063>

CEPAL. (02 de abril de 2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Desarrollo Social: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

Di Lorenzo, M., & Verdesoto, D. (2024). Estrés y rendimiento académico en adolescentes entre 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de la Ciudad de Babahoyo. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15969>

Escalante, W., & Mejía, A. (2021). Ambientes de aprendizaje virtuales y el rendimiento académico de los estudiantes de 4° Educación General Básica. Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/4808>

Fonseca, R., & Jácome, M. (2024). La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica Preparatoria. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13390>

Forero, J., Muñoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. Paideia Surcolombiana(28), 209-228. <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>

García, S. (2020). COVID-19 y educación primaria y secundaria: repercusiones de la crisis e implicaciones de política pública para América Latina y el Caribe. PNUD LAC C19 PDS No. 20.

<https://saudeamanha.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/undp-rblac-CD19-PDS-Number20-UNICEF-Educacion-ES.pdf>.

INEC. (05 de septiembre de 2023). Primera encuesta especializada revela que el 20.1% de los niños en Ecuador padecen de desnutrición crónica infantil. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>

INEC. (2024). Actividad Física y Sedentarismo. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/actividad-fisica-y-sedentarismo/>

Litardo, L. (2024). Papel de la familia en el proceso educativo y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la unidad educativa José Isaac Montes. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/16394>

López, M., & Chávez, J. (2013). La formación de profesores universitarios en la aplicación de las TIC. *Sinéctica* (41), 2-18. ISSN 2007-7033. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-109X2013000200005&script=sci_abstract&tlng=en

Lozano, R., & Chico, V. (2015). Valoración de los hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional de una población mixta de adolescentes del tercer año de bachillerato del Colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9443>

Machado, J. (21 de marzo de 2024). Más de la mitad de estudiantes de 15 a 17 años asiste a clases sin desayunar. *Primicias*, pág. Sociedad. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ninos-estudiantes-adolescentes-desayuno-hambre/>

Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. Universidad del Mar. <http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>

Pachón, W. (2024). Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física determinando conocimientos estrategias y contextos en la institución educativa Institución Calarcá. Universidad Católica de Pereira. <https://hdl.handle.net/10785/15906>

Pinto, S., & Sabogal, K. (2024). Diseño de una propuesta didáctica por medio de la actividad física para incentivar cambios de estilos de vida en estudiantes de educación superior del club deportivo los chavos. Universidad Pedagógica Nacional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19805>

Pomboza, C., & Izurieta, J. (2024). Motivación por el aprendizaje en estudiantes de Nivelación de la carrera de Psicopedagogía de la UNACH. Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13541>

Ramírez, G. (2020). Estudio comparativo del nivel académico de los estudiantes de bachillerato intensivo y bachillerato general unificado. *Revista Conrado*, 16(73), 377-384. <https://doi.org/versión-On-line> ISSN 1990-8644. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000200377&script=sci_arttext

Rojas, M., & Saldaña, M. (2023). Impacto de las clases virtuales debido al confinamiento por covid-19 en el rendimiento académico y en las habilidades sociales de niños y niñas del quinto año de educación básica regular de las parroquias urbanas y rurales de la ciudad de Cuenca. Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24791>

Santana, F. (2024). Modelo de gestión educativa para la organización de escuelas saludables en el municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba – Colombia. GADE: Revista Científica, 4(1), 279-292. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/385>


Serradilla, P. (2024). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/158598>

Vasquez, D., Alba, M., Estudillo, A., Jaramillo, J., & Rodriguez, O. (2022). Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo. TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río, 9(17), 18-27. <https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7957>

Verdugo, M., Cabrera, F., Cabrera, H., & Escudero, M. (2023). Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador. Revista Andina de Educación, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.2.10>

Vila, E. (2024). Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado "A" del nivel secundario de la institución educativa "Romeritos" de Wánchaq - Cusco, 2023. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/9035>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .