

# UNIVERSIDAD DE HUANUCO

## ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA  
SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA  
UNIVERSITARIA



## TESIS

---

**“ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES  
CARRIÓN – PASCO - 2018”**

---

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN  
CIENCIAS DE LA SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y  
DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTORA: Milla Callupe, Miriam Esther

ASESORA: Marcelo Armas, Maricela Luz

HUÁNUCO – PERÚ

2022

# U

### TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Salud publica  
**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** (2018-2019)

### CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Nutrición, Dietética

# D

### DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Maestra en ciencias de la salud, con mención en salud pública y docencia universitaria

Código del Programa: P21

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

### DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 04068822

### DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 04049506

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0001-8585-1426

### DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Rodríguez Acosta, Gladys Liliana	Doctora en ciencias de la salud	22404125	0000-0002-4021-2361
2	Jara Claudio, Edith Cristina	Doctor en ciencias de la educación	22419984	0000-0002-3671-3374
3	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002-0562-3712

# H

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL GRADO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD

En la ciudad de Huánuco, siendo las 03:00 horas del día 22 del mes de febrero del año 2022, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunieron la sustentante y el Jurado Calificador mediante la plataforma virtual Google meet integrado por los docentes:

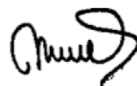
- Dra. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi
- Dra. Edith Jara Claudio
- Mg. Celia Salazar Rojas

Nombrados mediante resolución N° 043-2022-D-EPG-UDH de fecha 10 de febrero del 2022; para evaluar la tesis intitulada "ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES CARRIÓN – PASCO - 2018". Presentada por la Bach. **Miriam Esther MILLA CALLUPE**, para optar el grado de maestra en Ciencias de la Salud, con mención en Salud Pública y Docencia Universitaria.

Dicho acto de sustentación se desarrolla en dos etapas: exposición y absolución de preguntas procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros de jurado.

Habiéndose absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias procedieron a deliberar y calificar, declarándolo **Aprobada** por **Unanimidad** con calificativo cuantitativo de **15** y cualitativo de **Bueno**.

Siendo las 16:31 horas del día martes 22 del mes de febrero del año dos mil 2022, los miembros del jurado calificador firman la presente acta en señal de conformidad.



**PRESIDENTA**

Dra. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi



**SECRETARIA**

Dra. Edith Jara Claudio



**VOCAL**

Mg. Celia Salazar Rojas

## **DEDICATORIA**

A DIOS, por la bendición que me brinda cada día. A mi familia por su apoyo incondicional en mi formación integral y profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

- ✚ A la Universidad de Huánuco, por haberme brindado una educación de cálida.
- ✚ A mis maestros por sus enseñanzas y perseverancia en mi formación profesional, asimismo que me servirán en mi carrera como formadora de futuras generaciones.
- ✚ A mi asesor por su apoyo logré terminar mi trabajo de investigación.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN .....	xi
CAPÍTULO I.....	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13
1.1. Formulación del problema .....	14
1.1.1. Problema General .....	14
1.1.2. Problemas Específicos.....	15
1.2. Objetivo General.....	15
1.3. Objetivos Específicos.....	15
1.4. Trascendenciade la Investigación.....	15
1.4.1. Teórico. ....	15
1.4.2. Práctica .....	16
1.4.3. Social .....	16
1.5. Metodológica .....	16
1.6. Limitaciones de la Investigación .....	17
1.7. Viabilidad de la Investigación.....	17
CAPITULO II.....	18
2. MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. Antecedentes de la Investigación .....	18
2.1.1. Nivel Internacional.....	18
2.1.2. Nivel Nacional .....	24
2.1.3. Nivel Local.....	27
2.2. Bases Teóricas de Sustento del Estudio .....	28
2.2.1. Estado Nutricional .....	28
2.2.2. Hábitos de Estudio .....	37

2.2.3. Rendimiento Académico .....	50
2.3. Teoría que sustenta el estudio.....	52
2.4. Definiciones Conceptuales .....	56
2.5. Sistema de Hipótesis .....	56
2.5.1. Hipótesis de Investigación.....	56
2.5.2. Hipótesis Específica:.....	56
2.6. Variables.....	57
2.6.1. Variable Independiente <sub>1</sub> : .....	57
2.6.2. Variable Independiente <sub>2</sub> : .....	57
2.6.3. Variable Dependiente:.....	57
2.7. Operacionalización de Variables .....	58
CAPITULO III.....	59
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	59
3.1. Tipo de Investigación .....	59
3.1.1. Enfoque.....	59
3.1.2. Alcance o Nivel.....	59
3.1.3. Diseño .....	60
3.2. Población y Muestra .....	60
3.2.1. Población .....	60
3.2.2. Muestra .....	61
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	62
3.3.1. Para la recolección de datos .....	62
3.3.2. Técnica de Recojo de Datos Documentales .....	64
3.3.3. Procedimiento para recojo de datos.....	65
3.4. Técnica de Procesamiento de Datos .....	65
3.5. Técnica de Presentación de Datos .....	65
3.6. Consideraciones éticas de la investigación: .....	66
CAPITULO IV.....	67
4. RESULTADOS.....	67
4.1. Características Generales de la muestra en estudio .....	67
4.1.1. Características demográficas.....	67
4.1.2. Características del estado nutricional.....	69
4.1.3. Características de los hábitos de estudio.....	70
4.1.4. Características del rendimiento académico.....	71

4.2. Resultados Inferenciales.....	72
CAPÍTULO V.....	74
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	74
5.1. Contrastación de resultados. ....	74
CONCLUSIONES .....	78
RECOMENDACIONES.....	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	80
ANEXOS.....	87



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018. ....	67
Tabla 2. Genero de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018. ....	68
Tabla 3. Clasificación del Estado Nutricional de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018. ....	69
Tabla 4. Hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018. ....	70
Tabla 5. Hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018. ....	71
Tabla 6. Relación entre Estado Nutricional y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Sánchez Carrión - 2018. ....	72
Tabla 7. Relación entre Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Sánchez Carrión - 2018. ....	73

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1, Edad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrion.....	67
Figura 2. Genero de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Alcides Carrion.....	68
Figura 3. Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería Universidad Daniel Faustino Alcides Carrion.....	69
Figura 4. Habitos de Estudio de los estudiantes de enfermería Universidad Daniel Alcides Carrion .....	70
Figura 5. Rendimiento Academico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Daniel Sanchez Carrion. ....	71

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estado nutricional, hábitos de estudio y el rendimiento académico. **Métodos:** Se llevó a cabo un estudio correlacional con 86 estudiantes de la Escuela Académica de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión, 2018. Se utilizó como técnica la observación y la revisión documentaria y como instrumento la hoja de registro y test de hábitos de estudio. **Resultados:** El 41,9% de los encuestados clasificaron con estado nutricional normal, y un 55,5 % en suma tienen sobrepeso y obesidad. En la práctica de los hábitos de consumo el 53,5 % presentaron hábitos regulares y 37,2 % fueron buenos. En relación al rendimiento académico el estudio muestra que el 51,2 % registro logro en proceso, el 37,1% logro satisfactorio, el 4,7 % logro de inicio, el 2,3 % logro destacado y el 4,7% fue de inicio y excelente.

**Conclusiones:** Existe relación significativa entre estado nutricional, hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión.

**Palabras claves:** Estado nutricional, hábitos de estudio y *rendimiento académico*

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between nutritional status, study habits and academic performance. **Methods:** A correlational study was carried out with 86 students from the Academic School of Nursing of the Daniel Alcides Carrión University, 2018. Observation and documentary review were used as a technique and the record sheet and study habits test as an instrument. **Results:** 41.9% of those surveyed classified as having normal nutritional status, and 55.5% in sum are overweight and obese. In the practice of consumption habits, 53.5% had regular habits and 37.2% were good. In relation to academic performance, the study shows that 51.2% record achievement in process, 37.1% satisfactory achievement, 4.7% initial achievement, 2.3% outstanding achievement and 4.7% was starter and excellent.

**Conclusions:** There is a significant relationship between nutritional status, study habits and academic performance in nursing students at the Daniel Alcides Carrión University.

**Keywords:** *Nutritional status, study habits and academic performance*

## INTRODUCCIÓN

El bajo rendimiento académico es un problema a nivel mundial en el que influyen diversos factores; caracterizándolo como multicondicionado y multidimensional por lo que diferentes disciplinas y desde distintos enfoques han estudiado este fenómeno para tratar de descubrir los factores que dan origen a este problema.

Así mismo hay que entender que los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición y las convierten en un automatismo, por lo que se entienden por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.

El presente trabajo se encuentra estructurado en 05 capítulos distribuidos en la forma siguiente: el primer capítulo abarca el problema, el cual consta del planteamiento del problema, formulación, objetivos, justificación y limitación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, que cuenta antecedentes internacionales, nacionales, base teórica, definiciones conceptuales, hipótesis, variables y operacionalización de variables.

En el tercer capítulo se encuentra la metodología, en la que se incluye el enfoque de la investigación, tipo de investigación, diseño, lugar de ejecución proyecto, universo de estudio, selección y tamaño de la muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento de recolección de datos, análisis de aspectos éticos.

En el cuarto capítulo, se da a conocer los resultados y discusiones comparación con otros estudios internacionales y nacionales.

En el quinto capítulo, se encuentran las conclusiones y recomendaciones. Y finalmente, las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

# CAPÍTULO I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema

En los tiempos actuales, la educación universitaria requiere, asumir retos muy importantes para ello debemos conocer la situación real del estado nutricional de los alumnos, se sabe que la alimentación es una necesidad prioritaria muy compleja para el ser humano, debido al avance de la ciencia y la tecnología, por los sistemas económicos nacionales e internacionales que conllevan a una diversidad de intereses y el beneficios, el sistema o estilo de vida da origen a alternativas para alimentarse, como menciona la UNESCO que la nutrición es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para aprender, antes y después de la escolarización.<sup>1</sup>

En nuestros alumnos, nos interesa conocerla situación real del estado nutricional porque consumen alimentos de preparación rápida en el cafetín de la universidad y en cualquier momento, está situación problemáticas por el escaso tiempo que tienen, llevándoles a consumir algo de alimento y continuar en clase, en síntesis, la educación formal es un proceso largo y complejo sometido a múltiples determinantes.<sup>2</sup>

Haciendo uso de la antropometría mediante la medición del peso y estatura o talla del alumno nos permite determinar el índice de masa corporal, para ello se utiliza el índice de Quetelet hallado mediante una fórmula, para la clasificación de diagnósticos se emplea la tabla de valoración nutricional, mediante el índice de masa corporal IMC para adultos comprendidos entre 20 a 59 años de edad y establecida por la Organización Mundial de la Salud.<sup>3</sup>

La epidemia mundial del sobrepeso y la obesidad está convirtiéndose en importante problema de salud pública en muchas partes del mundo. Paradójicamente, coexisten con la desnutrición en los países en desarrollo. La creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad

se asocia con la alimentación inadecuada, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, la hipertensión, las enfermedades del aparato locomotor, y en particular la artrosis juntamente con neoplasias de endometrio, mama y colon.<sup>4</sup>

Por lo tanto, asumimos que el obtener resultados alterados a través del IMC tendrá relación directa con su rendimiento académico debido a la cantidad de oxígeno, y la glucosa que utilizan las células neuronales tendrán que ser suficientes para cubrir las demandas fisiológicas a nivel del tejido cerebral y las áreas cerebrales de función superior. Como resultado de todo un proceso de enseñanza-aprendizaje, su capacidad de concentración, atención, memorización, razonamiento y análisis se verán influenciados en su aprendizaje que se refleja en el rendimiento académico en el estudiante.<sup>5</sup>

Por eso, es muy importante conocer y mencionar cómo estudian los alumnos, estilo, manera de desarrollo de las tareas, preparación para los exámenes se observa poco interés y concentración en el aula durante la clase, el escaso razonamiento dificultad de análisis crítico, la actitud de desesperación y preocupación antes de dar exámenes, intención de repaso a último momento, la desorganización y presentación de trabajos inconclusos. Todo este proceso tendrá relación al final con su rendimiento académico.<sup>6</sup>Lo mencionado con anterioridad hace plantearnos la siguiente interrogante:

## **1.1. Formulación del problema**

### **1.1.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco - 2018?



### **1.1.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco - 2018?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco - 2018?

### **1.2. Objetivo General**

Determinar la relación entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco – 2018.

### **1.3. Objetivos Específicos**

- Establecer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento Académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.
- Identificar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.

### **1.4. Trascendencia de la Investigación**

#### **1.4.1. Teórico.**

Teóricamente, se describe que el rendimiento académico colinda con los hábitos de estudio y el estado nutricional, esta investigación aportará una nutrida información sobre la existencia de asociación entre las variables planteadas.

### **1.4.2. Práctica**

En forma práctica, es necesario conocer la relación basada en hechos científicos y no empíricos, siendo relevantes los resultados de la investigación ya que conllevan a la identificación de la problemática nutricional, mediante el uso de índices antropométricos para establecer indicadores para evaluar la nutrición, así como también la identificación de los hábitos de estudio como un indicador de rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.

Así mismo, los resultados de la investigación nos permitirán establecer intervenciones oportunas que tendrán un efecto en la salud de la población estudiantil.

### **1.4.3. Social**

Los resultados buscarán demostrar el rendimiento académico de los estudiantes y desde ese punto, caracterizar cada uno de los componentes relacionados a la frecuencia de horas de estudio, horarios, lugares, y todo lo relacionado al estado nutricional.

Al describir la problemática expuesta de los estudiantes de enfermería en el ámbito de estudio, se podrá realizar un diagnóstico situacional, cuya información ayudará a identificar la problemática existente en relación al rendimiento obtenido en los estudiantes, para establecer medidas de prevención hacia posibles problemas de malnutrición y falta de concentración en el estudio, aplicando las estrategias adecuadas para llegar al grupo objetivo.

## **1.5. Metodológica**

Académicamente, los resultados de la investigación podrán ser polarizados a otras investigaciones o servir como referencia de bases teóricas o antecedentes para otras investigaciones.

## **1.6. Limitaciones de la Investigación**

Las limitaciones encontradas en la presente investigación fueron las siguientes:

- De tipo administrativas para conseguir la autorización de la Escuela Académico Profesional de Enfermería
- De Coordinación: para conseguir la autorización del tutor del III ciclo de estudios de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.
- De organización de datos: Información incompleta lo que constituye un sesgo en el recojo de información.

## **1.7. Viabilidad de la Investigación**

El estudio fue viable debido a que se contó con la disponibilidad de los recursos financieros, porque los gastos derivados del proceso de recolección de datos fueron solventados por la investigadora responsable de la investigación.

También se contó con los recursos humanos, necesario que consistió en el apoyo técnico y profesional requerido en las diferentes etapas de la ejecución del estudio de investigación, En relación a los recursos materiales, se realizó las gestiones respectivas para disponer de los recursos logísticos y materiales necesarios para la culminación de manera adecuada el presente trabajo de investigación.

## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la Investigación

##### 2.1.1. Nivel Internacional

Pérez, S; España el año 2009, investiga el tema: Estado nutricional y psicosocial en adolescentes con alteración de la conducta alimentaria. Con el objetivo de relacionar ambas variables, utilizaron el diseño descriptivo de nivel relacional; Los resultados fueron: 1. 13,3-17,1% de los participantes fueron considerados a riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, (18,9-22,5%) mujeres, (7,6-11,7%) hombres dependiendo del test de cribado considerado. 2. El nivel educativo de los padres es más bajo en las adolescentes con síntomas de TCA. 3. Las situaciones familiares estresantes se asocian a una mayor prevalencia de síntomas de TCA. 4. La prevalencia estimada de TCA en el sexo femenino es de 5,2% (IC 95%: 5-5,4), de anorexia nerviosa (0,53%) (IC 95%: 0,5-0,55), bulimia (0,66%) (IC 95%: 0,63-0,68) y TCANE (4 %) (IC 95%: 3,83-4,17). 5. El nivel socioeconómico de los padres no está significativamente asociado con TCA. En las adolescentes con TCANE se producen más situaciones familiares estresantes: divorcio de padres, convivir con la nueva pareja del progenitor y/o con otras personas ajenas al núcleo familiar y no convivir con la madre. A medida que aumenta la severidad de la alteración de la conducta alimentaria, las adolescentes describen a sus familias con menor cohesión, mayor conflictividad y control; se evidencia también un aumento progresivo de síntomas psicopatológicos. 6. Las adolescentes con TCANE son más corpulentas que el resto, el 77,3% de ellas y el 40% de las adolescentes a riesgo refieren elevada insatisfacción corporal. 7. Hay una disminución progresiva en el consumo de alimentos, energía y macronutrientes en relación con la severidad de la alteración de la conducta alimentaria. Las adolescentes con riesgo de TCA y las adolescentes con TCANE consumen, respectivamente, alrededor de 500 y 900 Kcal. La

probabilidad de ingesta inadecuada es superior en las adolescentes a riesgo y las adolescentes con TCANE. El 67% y el 86% respectivamente realizan ingestas de calcio inferiores a las recomendaciones. Hay una mayor probabilidad de ingesta vitamínica inadecuada en adolescentes con TCANE que puede estar relacionado con las alteraciones mentales asociadas y podría ser un factor más que contribuyera a dar continuidad a los TCA. La restricción calórica es un factor de riesgo para cualquier nivel de severidad de alteración de la conducta alimentaria. El riesgo de síntomas de TCA se relaciona con las variables ansiedad y que algún familiar haga dieta, mientras que el riesgo de TCANE se relaciona con un IMC elevado, insatisfacción corporal y una situación de estrés (divorcio de padres).<sup>7</sup>

Ferrer, M; España el año 2008., investiga sobre: Estudio de seguimiento a escolares preadolescentes con alteraciones de la conducta alimentaria: evolución del estado nutricional e implicación del polimorfismo con el objetivo de analizar el consumo alimentario, el desarrollo corporal, la actividad física, las características psicológicas y el polimorfismo del gen BDNF según la evolución del riesgo de TCA desde la pre adolescencia a la adolescencia en ambos sexos. La investigadora utilizó un diseño epidemiológico analítico de tipo transversal, prospectivo estructurado en una fase inicial de cribado y en una de seguimiento de los sujetos seleccionados como casos y controles, dividido en dos tiempos: pre adolescencia (T1) y adolescencia (T2). Resultados: 1. Consumo alimentario más restrictivo con el paso del tiempo (leche, farináceos, tubérculos y aceites). 2. Desarrollo corporal, las mujeres controles cambian el IMC de 18,7 a 20,8 puntos (19,2% a 25,9% de exceso de peso) sin apenas modificar su patrón alimentario ni su ingesta energética, situada alrededor de 2,400Kcal/día (del 5,7% al 19,0% de probabilidad de ingesta inadecuada); Los varones incrementan significativamente el IMC de 18,6 a 21,0 puntos (23,3% a 26,6% de exceso de peso) realizando una disminución del consumo de leche y un aumento del consumo de pan y bebidas azucaradas. 3. Actividad física: El grupo que inicia el riesgo en la adolescencia, el 60% hacen deporte en

la pre adolescencia y el 20% realizan más de un deporte, pero en la adolescencia se incrementa no significativamente el ejercicio físico hasta llegar al 70% de las mujeres que realizan un deporte y se mantiene el porcentaje de mujeres que realizan más de un deporte. 4. Las características psicológicas de los sujetos que solucionan el riesgo de pubertad avanzado en la adolescencia, las mujeres que solucionan el riesgo de desarrollo del TCA, tienen al inicio de la evolución un desarrollo puberal y un IMC superior al de las controles. 5. Polimorfismo Val66 Met del gen BDNF: En ambos sexos, agrava la restricción energética en aquellos sujetos que han mantenido el riesgo de desarrollo de pubertad avanzado desde su pre adolescencia. Entre sus conclusiones, hablamos que las características de los sujetos que se mantienen sin riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria, el grupo de mujeres y varones control realiza una evolución esperada en su desarrollo corporal. La actividad física y el patrón alimentario permanecen estables durante este periodo, a excepción de la disminución del aceite de oliva y del aumento del aceite de semillas, evidenciando un patrón de consumo de alimentos fuera del ámbito familiar.<sup>8</sup>

Vizuite, A; España el año 2006 investiga sobre: "Relación del estado nutricional y los hábitos alimentarios en la capacidad funcional, mental y afectiva de un colectivo de ancianos institucionalizados de la Comunidad de Madrid". Para ello estudiaron con un diseño descriptivo de tipo transversal, prospectivo y nivel relacional dónde el objetivo fue relacionar las variables estado nutricional, hábitos alimentarios y capacidad funcional mental. Resultados: 1. Estado nutricional: El valor medio del índice de masa corporal fue de  $29.2 \pm 6.3$  kg/m<sup>2</sup>, siendo similar entre varones y mujeres, y coincidiendo con lo indicado por algunos autores. Considerando este parámetro, un 2,3% de los individuos tuvo una situación de déficit ponderal, un 36,9% de sobrepeso y un 37,5% de obesidad. 2. El consumo de energía del colectivo estudiado es de  $1790 \pm 301,4$  kcal/día, valor comparable al señalado en otros estudios realizados con personas de edad avanzada. A pesar de que, en general, los ancianos cubrieron adecuadamente las necesidades energéticas

mínimas, un 56,5% de los varones y un 50,4% de las mujeres tuvieron ingestas calóricas por debajo del gasto teórico, si bien estos porcentajes se redujeron a un 1,6% y 2,6% para ambos sexos, respectivamente, al considerar ingestas inferiores al 67% del gasto teórico. 3. Se ha encontrado que los ancianos con una capacidad intelectual intacta presentaron una situación nutricional similar que los deteriorados cognitivamente. Sin embargo, se ha observado que los individuos que tuvieron mejores ingestas de riboflavina, ácido fólico y vitamina B6, así como de antioxidantes cometieron significativamente menos errores en el test de Pfeiffer y obtuvieron puntuaciones más elevadas en el test de Lobo y en el CAMCOG. 4. En referencia a la composición corporal, por un lado se ha encontrado que el porcentaje de grasa corporal fue significativamente superior en las mujeres, y, por otro, que existe una disminución significativa de la masa libre de grasa con la edad. El estudio concluye señalando que la población de ancianos estudiada presenta unas características antropométricas similares a las observadas en otras investigaciones realizadas en poblaciones españolas.<sup>9</sup>

Martínez, V; España el año 2005, investiga sobre: Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios con el objetivo de identificar los hábitos de estudios, utilizó un diseño descriptivo, llegando a los siguientes resultados: Necesidad de intervención y valoración inicial, ya que se orienta a conocer los hábitos de estudio de los alumnos de Magisterio y de Educación Social, tras esta recogida de información y una vez identificado el problema, nos proponemos diseñar un plan de actuación que permita corregir la negativa situación de partida. El programa de intervención psicopedagógica se encamina a que los alumnos adquieran y consoliden hábitos de estudio que les ayuden a mejorar su rendimiento académico, al tiempo que se forman íntegramente. Así pues, las acciones tendentes a mejorar el estudio de los alumnos no sólo se centran en la enseñanza de técnicas, sino también en la promoción de actitudes y valores positivos. De igual modo, se parte de las necesidades, intereses y características de estos alumnos, lo que equivale a tener en cuenta las

relevantes funciones que deberán realizar los perfiles profesionales de las distintas especialidades y su común denominador como educadores del siglo XXI.<sup>10</sup>

Vega, F; España el año 2002, investiga las Actitudes, hábitos alimentarios y estado nutricional de atletas participantes en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92 con el objetivo de relacionar el estado nutricional con las actitudes y los hábitos alimentarios, para ello utilizó un diseño descriptivo de nivel relacional; Los resultados fueron; el 70% de los atletas tienen un IMC entre veinte y veinticinco, observándose cifras superiores a veinticinco principalmente en deportistas que practican halterofilia y lanzamiento e inferiores a veinte entre los que practican atletismo, principalmente mujeres. Los atletas incluidos en la categoría “peso” (judo, boxeo, taekwondo y halterofilia) son los que presentan mayores fluctuaciones, observándose entre ellos el máximo (45,2) y mínimo (17,2>). El nivel de actividad física, juzgado por la distribución del tiempo que dedican al entrenamiento, sueño y otras actividades, es semejante en hombres y mujeres, siendo, sin embargo, el gasto energético de los hombres superior, como consecuencia de su mayor tasa metabólica basal TMB. Por categorías, el mayor gasto energético se observa en la de “equipo” (baloncesto, vóleybol, béisbol, balonmano, waterpolo y hockey)> determinado asimismo por su mayor tamaño corporal y, por tanto, mayor TMB. La vitamina E presenta valores claramente insuficientes, debidos al bajo consumo de aceites vegetales, ya que solo un 2% de los atletas superan el 80% de las IR, Esta situación se agrava teniendo en cuenta el importante papel que dicha vitamina juega como antioxidante frente a la mayor producción de radicales libres que conlleva el ejercicio. Se observan para la mitad de los atletas cifras inferiores al 80% de las recomendaciones de ácido fólico, siendo los deportistas más afectados aquellos que practican decatón, pentatón y gimnasia y los de las categorías de “peso” y “equipo”. Un 24 y un 44% de los atletas presentan ingestas inadecuadas de vitamina B y retinol, respectivamente, especialmente los de arco, tiro, maratón y marcha, piragflismo, remo, vela, decatón y pentatón, gimnasia y los de la



categoría de “peso”. Las ingestas medias de equivalentes de niacina, ácido ascórbico, vitamina E12, tiamina y riboflavina son muy satisfactorias, cubriendo las tres primeras más del doble de las IR. Aun así, excepto para el niacina, se observan porcentajes variables de atletas (del 7 al 17%) que no alcanzan el 80% de las mismas. Los atletas se adaptaron a la oferta alimentaria, básicamente mediterránea, aunque los de procedencia extranjera consumieron cantidades significativamente menores de aceites y pescados que los españoles. El 64% manifestó haber modificado sus hábitos alimentarios durante el tiempo transcurrido en la Villa Olímpica, consistiendo en el 25% esta modificación en un menor consumo de alimentos. Un elevado porcentaje 64% dijo tener en cuenta el valor nutritivo de los alimentos a la hora de seleccionar sus comidas, lo cual en la práctica se concretó en la elección de macronutrientes alimentos ricos en proteína e hidratos de carbono y pobres en grasa- y no de vitaminas y minerales. A esta atención por el aspecto nutricional se une la elección de alimentos según preferencias personales (65%) coincidiendo los considerados beneficiosos para el ejercicio físico con los registrados como favoritos en cuanto al gusto.<sup>11</sup>

García, M; España el año 1996 investiga: Los hábitos de estudio y la mejora del rendimiento académico en el IES Sáenz de Buruaga de Mérida con el objetivo de estudiar el enfoque de enseñanza verbal y conocer los avances de aprendizaje, utilizó una investigación descriptiva de nivel relacional, teniendo los siguientes resultados: 1. Este tipo de ejercicios permite al docente detectar las ideas iniciales al arrancar el curso y así orientar sus tareas de acuerdo con las necesidades de cada grupo y aun de cada individuo. 2. El uso de la técnica de construcción de mapas conceptuales ayudó a aclarar conceptos y a ubicarlos dentro de los conjuntos correspondientes, permitiendo que se desarrollara su capacidad de discriminación y clasificación, así como una mejor definición de los niveles de importancia de cada concepto básico. El estudio concluye precisando que la riqueza de los aprendizajes adquiridos por este camino muestra ventajas sobre el enfoque de enseñanza verbal, entre otras, y permite a los estudiantes avanzar

desde el punto en que se encuentran y participar activamente en su proceso de aprendizaje.<sup>12</sup>

Núñez, C; España el año 1991 investiga: Hábitos de estudio y rendimiento académico en Educación General Básica y Bachillerato Unificado Polivalente cuyo objetivo fue relacionar los hábitos de estudio con el rendimiento académico en alumnos, utilizó un diseño descriptivo de nivel comparativo, arribando a las siguientes conclusiones: 1. En los alumnos de Educación General Básica, las variables de hábitos de estudio, mejor desarrolladas son la capacidad personal del alumno para realizar con agrado todo lo relacionado con sus estudios, un comportamiento adecuado en el aula que facilita el estudio, la capacidad para realizar una lectura eficaz, y, por último, la capacidad del alumno para trabajar tanto en forma individual como grupal. 2. En el bachillerato Unificado Polivalente, destacan las características físicas del alumno y del medio que le rodea para la realización de los estudios, el manejo de diversas fuentes de información la utilización de diversas técnicas de trabajo intelectual que facilitan la asimilación y síntesis de información, y la capacidad de memorización comprensiva. Las conclusiones indican que las relaciones entre las variables de hábitos de estudio y rendimiento académico se comportan de distinta forma en ambos niveles de enseñanza.<sup>13</sup>

### **2.1.2. Nivel Nacional**

Soplín, M; Perú, Pucallpa el año 2015 investiga: Deficiencia de hierro y rendimiento intelectual en mujeres adolescentes escolares entre trece y dieciocho años del Colegio Estatal La Inmaculada con el objetivo de relacionar la anemia con el rendimiento intelectual, utilizó un diseño descriptivo de nivel relacional, obteniendo los siguientes resultados: 1. Prevalencia de anemia y deficiencia de hierro fue de 13,9% y 28,6%, respectivamente. 2. El 48,8% de las adolescentes obtuvieron un coeficiente intelectual inferior y el 49,7% obtuvo un rendimiento escolar regular. 3. El 24,1%, 49,3%, y 26,6% de las familias de las adolescentes tuvieron un nivel socioeconómico alto, medio y bajo, respectivamente. En

la submuestra de 86 adolescentes no se encontró asociación significativa entre la deficiencia de hierro sin anemia y el Coeficiente Intelectual y el Rendimiento Escolar. Más bien se encontró asociación significativa entre el Coeficiente Intelectual y la Edad ( $p < 0,05$ ) y Nivel Socioeconómico ( $p < 0,05$ ), el Rendimiento Escolar y Grado ( $p < 0,05$ ), Razonamiento Lógico y Nivel Socioeconómico ( $p < 0,05$ ), Razonamiento Numérico y Edad ( $p < 0,05$ ), y Conceptos verbales y Grado ( $p < 0,05$ ). Concluyendo que no se encontró asociación significativa entre la deficiencia de hierro y el Coeficiente Intelectual y Rendimiento Escolar en la muestra estudiada.<sup>14</sup>

Vildoso, V; Perú, Tacna el año 2014 investiga: Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann con el objetivo de comparar los hábitos de estudio y el autoestima, utilizando un diseño descriptivo de nivel comparativo, llegando a los siguientes resultados: 1. Existe influencia significativa de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los alumnos. 2. Existe correlación significativa entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos. 3. Un porcentaje considerable de alumnos tienen baja autoestima, que la población examinada muestra un nivel bajo de rendimiento académico.<sup>15</sup>

Reyes, Y; Perú, Lima el año 2013 investigó sobre la Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM con el objetivo de relacionar las variables de la investigación, utilizando un diseño descriptivo multivariable de nivel relacional, con los resultados siguientes: 1. Existe una mayor predominancia del componente emocionalidad en la ansiedad ante los exámenes; sin embargo, la presencia del componente preocupación no debe pasar desapercibida, ya que abarca a más del 85% de la población. 2. Personalidad 16 PF de Cattell, la mayoría de los rasgos de personalidad del grupo estudiado se encuentra en un nivel medio. Sin

embargo, se observa la predominancia de los rasgos: inteligencia alta (factor B); estabilidad emocional (factor C); sensibilidad blanda (factor I); y adaptación serena (factor Q4). 3. En relación con el autoconcepto manifestado por el grupo estudiado, poseen, en su mayoría, un nivel de autoconcepto global medio. Sin embargo, se observa un alto autoconcepto académico, y a la vez un bajo autoconcepto social, correspondiendo al nivel medio su autoconcepto emocional y familiar. 4. Alrededor de la mitad de los estudiantes examinados en este trabajo, posee un nivel bajo de asertividad, tanto en auto asertividad, como en hetero asertividad. 5. El rendimiento académico del grupo estudiado correlaciona significativamente y de manera positiva con el autoconcepto académico y el autoconcepto familiar, hallándose además una correlación negativa con los rasgos de personalidad sumisión – dominancia (factor E). 6. La ecuación de regresión múltiple nos muestra al autoconcepto académico como predictor del rendimiento de los estudiantes de primer año de Psicología que fueron estudiados, con una relación fuertemente significativa. Concluye, en términos generales, que el rendimiento académico del grupo de estudiantes del primer año de Psicología que fueron examinados en el presente trabajo, se ubica en el nivel medio, correspondiente a un aprendizaje regularmente logrado. Con más precisión, señala que sólo la octava parte del grupo alcanzó un aprendizaje satisfactorio de los contenidos estudiados en su primer año de formación profesional; encontrándose, además, a casi la cuarta parte con un nivel bajo de rendimiento académico.<sup>16</sup>

Sanabria, M; Perú, Lima el año 2012 realiza el estudio: Influencia del seminario y la clase magistral en el rendimiento académico de alumnos de la E.A.P. de Economía de la UNMSM. Perú con el objetivo de Conocer la influencia académica del seminario, diseño descriptivo de nivel relacional donde tiene los siguientes resultados: 1. Existe la evidencia empírica de que el índice académico que se obtiene aplicando el método didáctico de seminario difiere significativamente del índice académico obtenido con la aplicación del método didáctico de clase magistral. 2. Existe la evidencia empírica de que el índice académico que se obtiene

el aplicando el método didáctico de seminario es significativamente mejor que índice académico obtenido con la aplicación del método didáctico de clase magistral, que los estudiantes que participaron en el método didáctico de seminario alcanzaron un índice académico alto, mientras que con la clase magistral un índice académico bajo.

Tueros, R; Perú, Lima el año 2011 investiga: "Cohesión y adaptabilidad familiar y su relación con el rendimiento académico UNMSM". Perú con el objetivo de relacionar ambas variables, diseño descriptivo correlacional, teniendo los resultados: El rendimiento académico de los alumnos de ocho a doce años de edad se encuentra significativamente asociado a los grados de cohesión y adaptabilidad familiar presentes en la familia de procedencia. 2. Los alumnos con un rendimiento académico adecuado proceden de familias con alta cohesión y adaptabilidad familiar. 3. Los alumnos con rendimiento académico inadecuado proceden de familias con baja adaptabilidad familiar. 4. La cohesión familiar de la familia de procedencia no guarda relación con el rendimiento inadecuado de los alumnos.<sup>17</sup>

### **2.1.3. Nivel Local**

Fabián, D; Perú, Huánuco el año 2015 realiza el estudio denominado: "Estado nutricional y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Marcos Durán Martel, Amarilis 2015 con el objetivo de determinar la relación existente entre ambas variables, de diseño descriptivo de dos variables y correlacional. Resultados: En cuanto al indicador índice de masa corporal para edad: 69,4% de alumnos presentaron un estado normal; el 15,3%, tuvo sobrepeso; el 10,2%, delgadez y el 5,1%, obesidad. En cuanto al indicador talla para edad, el 86,4% presentó talla normal y el 13,6% talla baja. Respecto al rendimiento académico, el 83,1% tuvo rendimiento alto y el 16,9% presentó rendimiento medio. Al analizar la relación entre las variables, no se encontró relación entre el indicador nutricional índice de masa corporal para la edad y el rendimiento académico [ $X^2 = 4,362$ ;  $p = 0,225$ ]; y no se

encontró relación entre el indicador nutricional talla para la edad y el rendimiento académico [ $\chi^2 = 1,345$ ;  $p = 0,246$ ]. Conclusiones: No existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en la muestra en estudio, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.<sup>18</sup>

## **2.2. Bases Teóricas de Sustento del Estudio**

### **2.2.1. Estado Nutricional**

#### **1. Definición**

Es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutricionales individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos.<sup>19</sup>

Es el Estado fisiológico de una persona que se deriva de la relación entre la ingesta y las necesidades de nutrientes y de la capacidad del organismo para digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes. Estado fisiológico de una persona que se deriva de una relación entre la ingesta y las necesidades de nutrientes y la capacidad del organismo para digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes.<sup>20</sup>

Es la interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos y/o clínicos; que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o de poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa.<sup>21</sup>

Es la situación real de la nutrición de una persona que le permite el funcionamiento óptimo de las funciones celulares.<sup>22</sup>

Es el equilibrio existente entre los aportes y las necesidades del individuo, y está influido por su entorno, considerando aspectos físicos biológicos y culturales; entonces, se puede decir que el estado nutricional indica el grado en que se satisfacen las necesidades fisiológicas de nutrientes de un individuo.<sup>23</sup>

Cuando la ingesta de nutrientes es sistemáticamente menor que las necesidades, se produce hipoalimentación y desnutrición. Si por el contrario, la ingesta de nutrientes es superior a las necesidades dependiendo del nutriente y de la cantidad, se pueden producir problemas toxicológicos y desequilibrios que originan o son un factor de riesgo para diferentes patologías.<sup>24</sup>

La situación nutricional de las personas suele evaluarse a partir de la antropometría. Las medidas antropométricas se utilizan como indicadores de resultados que reflejan el resultado final de todos los factores que repercuten en la situación nutricional.<sup>25</sup>

## **2. Antropometría**

Es la medición por segmentos corporales que, comparados con patrones de referencia, permiten realizar un diagnóstico nutricional. Las mediciones antropométricas establecen el tamaño y la composición del cuerpo y reflejan la ingesta inadecuada o excesiva, el ejercicio insuficiente y las enfermedades. La evaluación antropométrica cuenta con el objetivo primordial de definir una conducta a seguir para determinar un plan alimentario mediante el diagnóstico nutricional.<sup>26</sup>

Es una técnica de evaluación física de manera rápida y económica, cuya valoración está basada en la comparación de las medidas corporales con relación a valores de referencia apropiados para el individuo o población en estudio. La información antropométrica permite detectar situaciones de malnutrición por exceso por defecto de carácter crónico o actual, que afectan principalmente a aspectos energéticos, proteicos y de composición corporal. Para la interpretación de los resultados, se debe tener en cuenta la edad, sexo y estado fisiopatológico del individuo.<sup>27</sup>

## **3. Índice de Masa Corporal**

Se utiliza como indicador nutricional desde principios de 1980, y fue creado por Lambert Adolphe Jacques Quételet. Es una relación entre el

peso y la talla de una persona y se calcula a través de una fórmula en la que el peso (Kg) se divide por la talla (cm) al cuadrado.<sup>28</sup>

Índice de Masa Corporal es una herramienta interactiva de vigilancia para el seguimiento de la transición nutricional. Permite diagnosticar de forma rápida y sencilla situaciones de malnutrición y en especial de sobre peso y obesidad.<sup>29</sup>

#### **4. Clasificación del índice de masa corporal**

Considerando la clasificación según la OMS sobre el estado físico nutricional del adulto varón y mujer entre las edades de 20 a 59 años de edad, se detalla a continuación:

- a. Delgadez grave según IMC. En adultos, Grado III de delgadez cuando es menor al IMC16, en situaciones de extrema privación y hambruna. Suele asociarse con otras enfermedades, como infecciones crónicas, mal absorción intestinal, abuso de alcohol y de drogas, hepatopatías, enfermedades endocrinas y auto inmunitario, cáncer y SIDA.
- b. Delgadez moderada según IMC. En adultos, Grado II de delgadez cuando es mayor o igual al IMC16.
- c. Delgadez leve según IMC. En adultos, Grado I de delgadez cuando es mayor o igual al IMC17.

En el Perú, La estrategia sanitaria "Alimentación y Nutrición Saludable" es uno de los programas del Ministerio de Salud que integra intervenciones y acciones priorizadas dirigidas a la reducción de la morbo-mortalidad materna e infantil y a la reducción de las deficiencias nutricionales, debiendo generar las sinergias necesarias para conseguir los resultados esperados. Según la R.M. N° 701-2004/MINSA, debe coordinar, supervisar y monitorear las diversas actividades relacionadas con la alimentación y nutrición que ejecutan los establecimientos de salud.



Su objetivo general es mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, priorizadas los grupos vulnerables y en pobreza extrema y exclusión.

Sus objetivos específicos son:

- a. Promover el desarrollo de comportamientos saludables de alimentación y nutrición en la atención integral de la salud, con la participación de instituciones públicas, privadas, organizaciones de base y comunidad en general.
- b. Desarrollar la normatividad en alimentación y nutrición de acuerdo con el modelo de atención integral de salud para proteger el estado nutricional de la población.
- c. Proponer y desarrollar investigaciones en alimentación y nutrición según etapas de vida, a nivel local, regional y nacional, en función de las prioridades nutricionales.

Su perspectiva es promover una adecuada nutrición de los peruanos para reducir principalmente la desnutrición crónica infantil y la desnutrición materna, así como la obesidad, mediante educación en nutrición a los prestadores de salud, agentes comunitarios y comunidad en general.

Además, una mayor oferta de empleo e incremento del ingreso, se debe reducir la pobreza, lo cual debe conducir a un desarrollo sostenido para producir personas mejor nutridas participen en un país respete los derechos humanos.

Sus líneas de acción son la coordinación, supervisión y monitoreo de las diversas actividades relacionadas con la alimentación y nutrición, y esta estará orientada principalmente a cuatro líneas fundamentales: La promoción de hábitos nutricionales saludables según etapas de vida, Educación alimentaria nutricional para niños, adolescentes y gestantes, Indicadores de malnutrición, Fortalecimiento de la estrategia en los espacios de concertación interinstitucional e intersectorial.

## 4.1 Desnutrición

Carencia de algunos o todos los elementos nutritivos, lo cual puede ocurrir debido a ciertas deficiencias en la dieta. Así como la inanición es una forma de desnutrición, las deficiencias específicas de vitaminas también son una forma de desnutrición.

La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no es/son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente.<sup>30</sup>

La persona pierde la capacidad de sustentar funciones naturales del organismo como el crecimiento, la resistencia a las infecciones, la recuperación tras las enfermedades, el aprendizaje, el trabajo físico, y el embarazo y la lactancia en las mujeres.<sup>31</sup>

## 4.2 IMC normal

En adultos, cuando es mayor o igual al peso correspondiente al IMC 18,5. Según la OMS y el promedio del IMC, entre 21 y 23 considera deseable la FAO – 2009.

4.2.1 **Sobrepeso según IMC** .En adultos, cuando es mayor o igual al peso correspondiente al IMC 25.

## 4.3 El sobrepeso y la obesidad<sup>32</sup>

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005 había en todo el mundo: aproximadamente, 1 600 millones de adultos (mayores de quince años) con sobrepeso y al menos 400 millones de adultos obesos.

En 2005, había en todo el mundo al menos veinte millones de menores de cinco años con sobrepeso.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2 300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

Aunque antes se consideraba un problema exclusivo de los países de altos ingresos, el sobrepeso y la obesidad están aumentando espectacularmente en los países de ingresos bajos y medios, sobre todo en el medio urbano.

#### a. Causas de la obesidad y el sobrepeso

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran:

**La modificación mundial de la dieta**, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipocalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

**La tendencia a la disminución de la actividad física** debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

#### b. Repercusiones frecuentes del sobrepeso y la obesidad en la salud

El sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud. El riesgo aumenta progresivamente a medida que lo hace el IMC. El IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas, tales como:

Las enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo, con diecisiete millones de muertes anuales.

La diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos diez años.

Las enfermedades del aparato locomotor, y en particular la artrosis, algunos cánceres, como los de endometrio, mama y colon.

Muchos países de ingresos bajos y medios se enfrentan, en la actualidad, a una doble carga de morbilidad:

Siguen teniendo el problema de las enfermedades infecciosas y la subnutrición, pero al mismo tiempo están sufriendo un rápido aumento de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, tales como el sobrepeso y la obesidad, sobre todo en el medio urbano. No es raro que la subnutrición y la obesidad coexistan en un mismo país, una misma comunidad e incluso un mismo hogar.

Esta doble carga de morbilidad es causada por una nutrición inadecuada durante el periodo prenatal, la lactancia y la primera infancia, seguida del consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y con escasos micronutrientes, combinada con la falta de actividad física.

En el Perú, el 2004 las estadísticas del MINSA registran que la causa de mortalidad en varones por enfermedades cerebro vasculares asociadas al sobrepeso son 4,3% y en mujeres es de 3,9%.

#### c. Cómo reducir el sobrepeso y la obesidad

La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con ellos son en gran medida evitables. A nivel individual, las personas pueden:

- ❖ Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- ❖ Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas al de grasas insaturadas.

- ❖ Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- ❖ Reducir la ingesta de azúcares.
- ❖ Aumentar la actividad física (al menos treinta minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la mayoría de los días). Para reducir el peso puede ser necesaria una mayor actividad.

La puesta en práctica de estas recomendaciones requiere un compromiso político sostenido y la colaboración de muchos interesados, tanto públicos como privados. Los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen funciones fundamentales que desempeñar en la creación de ambientes sanos y en hacer asequibles y accesibles alternativas dietéticas más saludables.

Esto es especialmente importante para los sectores más vulnerables de la sociedad (los pobres y los niños), cuyas opciones con respecto a los alimentos que consumen y a los entornos en los que viven son más limitadas.

Las iniciativas de la industria alimentaria para reducir el tamaño de las raciones y el contenido de grasas, azúcares y sal de los alimentos procesados, incrementar la introducción de alternativas innovadoras, saludables y nutritivas, y reformular las actuales prácticas de mercado podrían acelerar los beneficios sanitarios en todo el mundo.

#### d. Estrategia de la OMS para prevenir el sobrepeso y la obesidad

La labor de la OMS en materia de dieta y actividad física es parte del marco general de prevención y control de las enfermedades crónicas que tiene el Departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, cuyos objetivos estratégicos consisten en: fomentar la promoción de la salud y la prevención y control de las enfermedades crónicas; promover la salud, especialmente entre las poblaciones pobres y desfavorecidas; frenar e invertir las tendencias desfavorables de los

factores de riesgo comunes de las enfermedades crónicas, y prevenir las muertes prematuras y las discapacidades evitables debidas a las principales enfermedades crónicas.

Esta labor es complementada por la del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo, cuyos objetivos estratégicos consisten en fomentar el consumo de dietas saludables y mejorar el estado nutricional de la población a lo largo de toda la vida, especialmente entre los más vulnerables. Para ello proporciona apoyo a los países para que elaboren y apliquen programas y políticas nacionales intersectoriales de alimentación y nutrición que permitan hacer frente a la doble carga de enfermedades relacionadas con la nutrición y contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

- ❖ **Obesidad grado I según el IMC.** En adultos, cuando es mayor o igual al peso correspondiente al IMC30.
- ❖ **Obesidad grado II según IMC.** En adultos, cuando es mayor o igual al peso correspondiente al IMC35.
- ❖ **Obesidad grado III según IMC.** En adultos, cuando es mayor o igual al peso correspondiente al IMC40. Enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo con relación a la masa corporal.

La OMS, establece una Estrategia Mundial, sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, describe las acciones necesarias para apoyar la adopción de dietas saludables y una actividad física regular. La Estrategia pide a todas las partes interesadas que actúen a nivel mundial, regional y local, y tiene por objetivo lograr una reducción significativa de la prevalencia de las enfermedades crónicas y de sus factores de riesgo comunes, y en particular de las dietas poco saludables y de la inactividad física.

## 2.2.2. Hábitos de Estudio

### 1. Definición

El hábito de estudio es el modo cómo el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente. Esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.<sup>33</sup>

También es una forma de conducta que nos permite aprender y a reproducir ciertas acciones, habilidades, que convierten al hombre en un ser importante y eficiente; implica no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto.

La pretensión de mejorar el estudio es una constante pedagógica. Muchas de las propuestas de optimización de esta actividad se han realizado por los propios maestros y profesores sobre la base de su experiencia e intuición, lo que ha permitido alcanzar metas nada desdeñables. Junto a estas aportaciones naturales, tradicionales y espontáneas, hay que considerar las contribuciones provenientes de la psicología conductista y cognitiva.<sup>34</sup>

“Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo. Durante la educación secundaria, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente”.<sup>35</sup>

Al iniciar la universidad, no solo tenemos más contenido y niveles de exigencia, sino que tenemos menos control externo, porque vivimos solos, porque nuestro entorno inmediato nos supervisa menos, y porque el estilo pedagógico es diferente.<sup>36</sup>

Cortés. - sostiene que los hábitos de estudio son definidos en el Diccionario de Ciencias de la Educación, como aquellos "...modos constantes de actuación con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos". Fernández Posar.-dice que son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil, rápida y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales.

## 2. Etapas de los hábitos de estudio

- **La organización.** Organizar el ambiente de estudio es el primer secreto para estudiar con éxito. Esto significa ordenar adecuadamente los objetos o tener cada cosa en su lugar.
- **Programación.** Significa asignar a cada actividad el tiempo necesario. Todo hábito se adquiere mediante la repetición de cierta conducta o actividad realizada en horas fijas con base en una programación de tiempo. Es decir, desarrollar una disciplina personal hasta adquirir una costumbre.
- **Motivación.** Significa tener interés por el tema de estudio. desde el punto de vista psicológico, es la base del aprendizaje porque constituye el estímulo interno que impulsa y dirige el aprendizaje.
- **Autocontrol.** Significa tener dominio de sí mismo. Es tener la capacidad para tomar decisiones y fuerza de voluntad para cumplirlas; es decir, significa mantener en equilibrio los aspectos orgánico, intelectual, emocional y social de la personalidad.

## 3. Actitudes de los hábitos de estudios

- **Estilos de estudio.** Corresponden a modelos teóricos, podría decirse que actúan como horizontes de la interpretación en la medida en que permiten establecer el acercamiento mayor o menor de la actuación de un sujeto a un estilo de aprendizaje, e incluye comportamientos cognitivos y afectivos que indican las



características y las maneras de percibir e interactuar y responder al contexto de aprendizaje.<sup>37</sup>

- **Desarrollo de tareas.** Disposición actitudinal, etapa de transferencia de la enseñanza haciendo una labor interdisciplinar en cualquier área de estudio.<sup>38</sup>
- **Preparación para exámenes.** Estrategias de estudio, tales como; lectura de los subrayados, esquemas y resúmenes hechos anteriormente, elaboración de preguntas sobre la materia, paralelamente al estudio, que el alumno responderá al final; es una forma de autoevaluar su aprendizaje y verificar los puntos que haga falta estudiar más. Anotación de las dudas y recurrir a material bibliográfico, docente o familiares para resolverlos.<sup>39</sup>
- **Atención en clase.** Es sinónimo de “concentración”. Es el resultado de enfocar totalmente la atención en el tema que se está tratando en el momento de clase, evitando tener la mente dispersa en otras actividades.
- La calidad del estudio está directamente relacionada con el grado de atención o concentración en la clase. Por ello se afirma que solo puede estar concentrado el que no piensa nada más que en lo que está estudiando en su momento.
- **Momento de estudio.** Esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo según la Real Academia de la Lengua Española. Se define en un contexto amplio y se detalla a continuación.

#### 4. Origen de los hábitos

La base física del hábito radica en el mecanismo del sistema nervioso. La razón de la aptitud adquirida por el hombre para la acción es la plasticidad del sistema nervioso. Esto significa que el sistema nervioso está dotado con la propiedad de ser moldeado. La excitabilidad y conductividad de la sustancia nerviosa hace posible una conexión entre

el órgano sensible que recibe el estímulo y el sistema nervioso y los hábitos se forman por impresiones repetidas sobre el sistema nervioso mientras es todavía plástico.

Cada acto deja una impresión proporcionada la intensidad del mismo, a los intereses del individuo, a la aplicación de la voluntad y al grado de satisfacción y éxito consiguientes. De esta manera, el sistema nervioso central se adapta a las formas en que se ejercita. Según la teoría sináptica, la unidad física del sistema nervioso que hace el hábito posible es la conexión sináptica entre neuronas a través de neurotransmisores.

Tronga y Elwyn, señalan que: “Es la unión de las neuronas, esto es, donde las arborizaciones terminales del axón de una neurona se ponen en contacto con el cuerpo celular o las dendritas de otra; este fenómeno es conocido con el nombre de “Sinapsis”.

Tanto las actividades físicas del hombre como las mentales están sujetas a las leyes de la formación de hábitos. El hombre no solamente tiene hábitos de actividad corporal, sino que también los posee de memoria, de juicio, de percepción, de pensamiento, de voluntad, de sentimiento, de atención.

Kelly A. William, sostiene que la base psicológica del hábito radica en la “Ley de Asociación o contigüidad”, la cual afirma que cualquier grupo de estados mentales producidos juntos o en sucesión tiende a ser reproducido simultáneamente o en el orden original, puede decirse que, en su aspecto psicológico, el hábito es la asociación de estados mentales que se recuerdan mutuamente.

Psicológicamente, hábito significa la facilidad adquirida de los procesos conscientes. Conociendo el origen es necesario conocer la formación de los hábitos.

## 5. Formación de los hábitos de estudios

Los hábitos se forman en la vida de cada individuo por medio del esfuerzo personal; es un auto adiestramiento. Los hábitos impuestos desde afuera son inútiles si no van acompañados por un proceso de autoformación interior.

La formación de hábitos es el aprender a percibir, a imaginar, a recordar, a sentir, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado. Implica facilidad en la realización de una acción, combinada con una persistente inclinación hacia la repetición de la misma.

Todas las actividades mentales y físicas están sujetas a las leyes del hábito. Así, la aplicación y la influencia del hábito influye todos los aspectos de vida humana.

Sin el hábito no podría el hombre aprovechar el tesoro de la experiencia, el progreso, pues, todo depende de lo que hizo anteriormente.

Se adquieren habilidades formativas y cuanto mayor sea el número de hábitos deseables que posea, más eficiente será. El individuo que tiene buenos hábitos posee un buen carácter.

Maddox, Harry, nos dice que “en cada caso el sistema de hábitos surge y adquiere su fuerza porque en el pasado ha conducido al éxito, a la satisfacción o a la resolución de una dificultad o problema. Los sistemas de hábitos se fijan y refuerzan cuando conducen al éxito”.

La formación de los hábitos debiera comenzar con el nacimiento, con el apoyo de los padres, familiares y entorno. Por ejemplo, la respuesta de un recién nacido con el estirar la mano al ver a alguien que lo saluda porque su madre le indica que le salude también, una sonrisa, un gesto, una mirada, posterior al sentarse a horas exactas a comer con las manos lavadas, entre otros.

Durante la vida infantil, teniendo en cuenta la capacidad del niño para adoptar medios y métodos en concordancia, comienza con la continuidad sistemática y metódica durante la infancia, entre los seis doce años de edad, debido a que es la mejor época para la formación de hábitos prácticos y útiles como la lectura, la escritura, la conducta, las cualidades morales.

Esto es la base para que se desarrollen los hábitos y se mantengan en lo sucesivo de la vida académica del alumno. Así, como también, es la responsabilidad del maestro determinar la primacía en la adquisición de los mismos. El planeamiento y la organización cuidadosos son importantes, pues corresponde al maestro la tarea de ocuparse de que sus alumnos formen hábitos deseables y que operen durante toda la vida.

## **6. Importancia de los hábitos de estudio**

Según Maher, “el hábito es una segunda naturaleza” y que “el hombre es un manojo de hábitos”, pero son pocas las personas que reconocen la verdad que encierran estos dichos. Todas las operaciones ordinarias realizadas por la humanidad, como andar, hablar, leer y escribir, son hábitos adquiridos.

Las industrias, artes, profesionales y actividades diversas aprendidas por el hombre son producto de la misma fuerza.

Todo el conocimiento que acumule un hombre, toda la conciencia que domina los modos de pensamiento que cultiva, los sentimientos que están presentes en él, están integrados como disposiciones en su yo. Cada acto volitivo que ejerce, sea bueno o malo, queda registrado en las células de su cerebro deja huella, en su alma que muestra su realidad en la progresiva inclinación a repetir este acto.

## **7. Hábitos de estudio y Perseverancia**

Dollard y Miller, nos dicen: “Que un hábito es un eslabón o asociación entre un estímulo y una respuesta. Los fundamentos de esta teoría se basan en la especificación de las condiciones bajo las cuales

se forman o se rompen o reemplazan estos eslabones; sin embargo, es muy poca la atención prestada a la especificación de las clases de ellos al ser observados.

Aun cuando la personalidad (es un conjunto de en hábitos), la estructura dependerá de los eventos únicos a los cuales el individuo ha estado expuesto”.

Cobbet, citado por Maddox, Harry, nos dice: “Que la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio y fortalecimiento. La noción de perseverancia como un hábito que puede ser adquirido se apoya en las teorías del condicionamiento y el aprendizaje”.

## **8. Principio relacionado con los hábitos de estudios**

Bain, William James, menciona: “No permitir que se dé ninguna excepción hasta que el nuevo hábito esté plenamente arraigado; en vuestra vida cada lapso es como si dejáramos caer el ovillo que estamos devanando cuidadosamente; un único desliz deshacemos de lo que tardaremos en devanar en muchas vueltas”.

## **9. Factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudios**

Kelly A. William, indica que existen los siguientes factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio:

**La voluntad.** Representa un papel importante en la formación de hábitos, puesto que no todos ellos siguen sendas amables, se hace frecuentemente necesario un esfuerzo volitivo.

**Las costumbres.** A través de la aprobación del grupo social, exige hábitos de decencia, limpieza y cortesía, pero no es tan exigente acerca de la modestia, el altruismo o la temperancia.

**La satisfacción.** Debe existir un sentimiento unido de placer, o bien durante la realización del acto como resultado agradable del mismo.

**El interés.** Es el secreto de la práctica del hábito de estudio.

**El autodomio.** Es el trabajo fundamental de la escuela o universidad para la formación de los hábitos, una falla en esta labor produce alumnos inadaptados, que constituye un problema, porque carecen de sencillos hábitos de régimen y autodisciplina.

#### **10. Medios auxiliares para lograr buenos hábitos de estudio:**

- **Medio ambiente.** - Hernández Díaz dice que: “El medio ambiente puede ser denominado estudio o habitación, o escritorio o cuarto de estudio, u oficina, que signifique un espacio acogedor, y altamente motivador para el trabajo, donde el estudiante debe disfrutar de él y, por lo tanto, debe ser algo que está de acuerdo con los gustos. Pero, para disfrutar de un medio ambiente, no se requiere que sea lujoso, ni mucho menos extravagante basta con que los objetos que allí se encuentren sean los necesarios a nuestra actividad y que se hallen dispuestos en forma tal que puedan cumplir al máximo sus funciones”. Es aconsejable que “el lugar de estudio” se encuentre separado e independiente, al mínimo de molestias, ruidos excesivos.
- **Iluminación.** Lo ideal para estudiar es la luz natural, sin embargo, la luz artificial durante la noche deberá estar distribuida; según el trabajo a realizar se exigirá un mayor grado de iluminación.
- **Ventilación.** Deberá haber buena ventilación, aire puro para respirar y oxigenar a nuestras células neuronales.
- **Mobiliario.** Se requiere de una silla relativamente dura y no un sillón, para evitar la relajación muscular y perjudicar a mantener la tensión mental. Posición erguida, aunque no incómoda, que nos permita la libertad de movimientos rápidos. Una mesa y un estante para libros y papeles, uno o dos mesas auxiliares para colocar lo necesario.
- **Material didáctico.** El material bibliográfico debiera ser original para estimular el interés por el estudio. No deben faltar diccionarios especializados porque son medios auxiliares más importantes para lograr buenos hábitos de estudio.

- **Orden limpieza.** El desorden en libros y papeles dentro del cuarto de estudio es casi una característica constante en quienes trabajan intelectualmente. El orden de los papeles acelera el trabajo, porque disminuye el tiempo que empleamos en buscar algo, que en un momento nos es necesario y favorece la continuidad de nuestros pensamientos y reflexiones.
- **Temperatura.** Deberá mantenerse en una adecuada temperatura, evitar en lo posible los aumentos y las disminuciones, para evitar la desconcentración por el calor o frío.
- **La salud corporal y mental.** Este tema es imposible dejar de mencionarlo sabiendo que toda función corporal se realiza mediante la salud física y mental, donde se interrelaciona el estado nutricional y el estado emocional del educando.

#### **11. Elementos facilitadores del aprendizaje:**

- **Motivación.** Está relacionada con la actitud; así, la motivación debe estar consciente e inconscientemente presente en nuestra vida. Por ello, la actitud no es más que la concentración o atención, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratamos de lograr.
- **Escuchar.** La actitud de escuchar está presente en todo momento. Las ondas sonoras son enviadas al cerebro para su procesamiento y codificación respectiva en atención y comprensión sucesivamente.
- **Comprensión.** Comprender un tema es poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas. Así, el hombre aprende antes y mejor en los casos en que puede relacionar el tema de estudio con un material ya conocido.
- **La repetición.** Es preciso aprender y repetir los conceptos, lo mismo que las fechas y los datos y si es necesario aprenderlos de memoria, pues de lo contrario, no se graban. Cabe señalar que todos los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, la

autoevaluación, confrontación de lo aprendido y memorización de lo comprendido.

## **12. Aprendizaje y modificación de hábitos de estudio**

Según Aduna, “El aprendizaje de hábitos de estudio consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente”.

Las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio son aquellas que conjugan, en el desarrollo de habilidades, la estimulación de conciencia metacognitiva (énfasis en la toma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas) y el sentido de responsabilidad ante el trabajo académico.

Así, las investigaciones muestran que, aunque sean efectivas las técnicas de motivación de conducta respecto de las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio. El estudiante al ser autor responsable y autodirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Para modificar los hábitos de estudio se requiere de una organización adecuada y distribución del tiempo de estudio.

**Paradigma conductista.** Según la teoría conductista “clásica”, está relacionada con el estudio de los estímulos y las respuestas correspondientes. Esta línea psicológica ha encontrado su modificación a través de los aportes de Skinner, quien, tomando los elementos fundamentales del conductismo clásico, incorporó nuevos elementos como es el concepto de condicionamiento operante, que se aboca a las respuestas aprendidas.<sup>40</sup>



Se llaman estímulos reforzadores a aquellos que siguen a la respuesta y tienen como efecto incrementar la probabilidad de que las respuestas se emitan ante la presencia de los estímulos.

Hernández, R, **menciona** que cualquier conducta académica puede ser enseñada de manera oportuna, si se tiene una programación instruccional eficaz basada en el análisis detallado de las respuestas de los alumnos.

De acuerdo con este enfoque, la participación del alumno en los procesos de enseñanza–aprendizaje está condicionada por las características prefijadas del programa por donde tiene que transitar para aprender, es decir es un sujeto cuyo desempeño y aprendizaje puede ser arreglado desde el exterior (situación instruccional, los métodos, los contenidos), siempre y cuando se realicen los ajustes ambientales y curriculares necesarios.

En esta perspectiva, el trabajo de los maestros consiste en diseñar una adecuada serie de arreglos contingenciales de reforzamiento para diseñar. Hernández, señala que, en 1978, Keller consideró que, de acuerdo con esta aproximación el maestro debe verse como un ingeniero educacional y un administrador de contingencia. Un maestro eficaz debe ser capaz de manejar, hábilmente, los recursos tecnológicos conductuales de este enfoque para lograr con éxito niveles de eficiencia en su enseñanza y sobre todo en el aprendizaje de sus alumnos”.<sup>41</sup>

**Paradigma cognoscitivo.** La corriente cognoscitiva pone énfasis en el estudio de los procesos internos que conducen al aprendizaje. Se interesa por los fenómenos y procesos internos que ocurren en el individuo cuándo aprende, cómo ingresa la formación a aprender, cómo se transforma en el individuo y como la formación se encuentra lista para hacerse manifiesta, asimismo considera al aprendizaje como un proceso en el cual cambian las estructuras cognoscitivas (organización de esquemas, conocimientos y experiencias que posee el individuo), debido a su interacción con los factores del medio ambiente.<sup>42</sup>

**Paradigma constructivista.** García Menciona que Jean Piaget, biólogo de formación, con una especial preferencia por problemas de corte filosófico y, principalmente, sobre los referidos al tópico del conocimiento, considera que las estructuras del pensamiento se construyen, pues nada está dado al comienzo. Las estructuras se construyen por interacción entre las actividades del sujeto y las reacciones del objeto.

Más bien recaen en las acciones mismas que el sujeto ha realizado sobre los objetos, y consiste en abstraer de esas acciones, por medio de un juego de “asimilaciones” y “acomodaciones”, los elementos necesarios para su integración en estructuras nuevas y cada vez más complejas. J. Piaget denominó a su teoría “Constructivismo genético”; en ella explica el desarrollo de los conocimientos en el niño como un proceso de desarrollo de los mecanismos intelectuales. Este desarrollo ocurre en una serie de etapas o estadios, que se definen por el orden constante de sucesión y por la jerarquía de las estructuras intelectuales que responden a un modo integrativo de evolución.<sup>43</sup>

“Cada estadio se caracteriza por la aparición de estructuras que se construyen en forma progresiva y sucesiva, de modo tal que una estructura de carácter inferior se integre a una de carácter superior, y constituya así el fundamento de nuevos caracteres cognoscitivos que son modificados por el desarrollo, en función de una mejor organización”.<sup>44</sup>

Por su lado, Prigogine I, menciona que: “La educación debe favorecer a impulsar el desarrollo cognoscitivo del alumno, mediante la promoción de su autonomía moral e intelectual. Desde esta perspectiva, el alumno es visto como un constructor activo de su propio conocimiento. Para los piagetianos, el alumno debe actuar en todo momento en el aula. De manera particular, se considera que el tipo de actividades que se deben emerger del estudiante libremente”.

De acuerdo con la aproximación psicogenética, el maestro es un promotor del desarrollo y de la autonomía de los educandos. Debe

conocer con profundidad los problemas y características del aprendizaje y las etapas del desarrollo cognoscitivo en general. Su papel fundamental consiste en promover una atmósfera de reciprocidad, de respeto y autoconfianza en el educando, dando oportunidad para el aprendizaje auto estructurante de los alumnos, principalmente mediante la enseñanza indirecta y del planteamiento del problema y conflictos cognoscitivos.<sup>45</sup>

El método que se privilegia, desde una didáctica constructivista, es el denominado enseñanza indirecta, que pone énfasis en la actividad, la iniciativa y la curiosidad del aprendiz ante los distintos objetos de conocimiento, bajo el supuesto de que ésta es una condición necesaria para la auto estructuración y el autodescubrimiento de los contenidos académicos.

El profesor debe promover conflictos cognoscitivos y socio cognoscitivos, respetar los errores, el ritmo de aprendizaje de los alumnos y crear un ambiente de respeto y camaradería.<sup>46</sup>

### **13. Principios del aprendizaje constructivista**

**De la instrucción a la construcción.** Aprender no significa reemplazar un punto de vista sobre el conocimiento viejo, sino más bien transformar el conocimiento a través de un pensamiento activo y original del aprendiz.

La educación constructivista implica la experimentación y la resolución de problemas y considera que los errores son parte del proceso de aprendizaje.

- **Del esfuerzo al interés.** Los estudiantes comprenden mejor cuando están envueltos de tareas y temas que cautivan su atención. Por lo tanto, desde una perspectiva constructivista, los profesores investigan lo que interesa a sus estudiantes, elaboran un currículo para apoyar y expandir esos intereses e involucran al estudiante en el proyecto de aprendizaje.

- **De la obediencia a la autonomía.** El profesor debería fomentar la libertad responsable. La autonomía se desarrolla mediante las interacciones recíprocas En el ámbito micro genético y se manifiesta por medio de la integración de consideraciones sobre uno mismo, los demás y la sociedad.
- **De la coerción a la cooperación.** Las relaciones entre alumnos son vitales. Por medio de ellas se desarrollan los conceptos de igualdad, justicia y democracia; así progresa el aprendizaje académico.

### 2.2.3. Rendimiento Académico

#### Definición

“Es el producto o resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje en el alumno, lo que será expresado en una calificación”.<sup>47</sup>

Factores que influyen en el rendimiento académico

**Inteligencia.** Explica que las diferentes posibilidades de aprendizaje y la mayor capacidad predictiva del rendimiento académico es la aptitud verbal (comprensión y fluidez oral y escrita).

La competencia lingüística influye considerablemente en los resultados. Además, es importante aclarar que los test de inteligencia o aptitudes no explican por sí mismo el éxito o el fracaso, sino, más bien las posibilidades de aprendizaje. Incluso hay alumnos con resultados altos en coeficientes intelectuales; sin embargo, en rendimiento académico son muy bajos o a la inversa. Para explicar esta situación recurrimos a la motivación y personalidad.<sup>48</sup>

**Personalidad.** Individualidad, es la suma de la totalidad de las funciones, una organización e integración, temporal y se afirma a través de y por la conducta. En tal sentido, la formación de los docentes deberá equivaler a brindar apoyo emocional, confianza y seguridad

fundamentales para el despliegue saludable y fecundo de la personalidad.<sup>49</sup>

### Hábitos y técnicas de estudio

Los hábitos son las prácticas constantes de las mismas actividades técnicas son procedimientos o recursos como el subrayado, la lectura, el resumen, mapas conceptuales, fichaje, la observación, apuntes, entre otros, coadyuvan a la eficacia del estudio. El hábito de estudio es importante si se quiere progresar en el aprendizaje.

De otro lado, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica intencional e intensiva del estudio por medio de técnicas adecuadas.

Está comprobado que los hábitos y técnicas de estudio tienen gran poder predictivo en el rendimiento académico. Mayor incluso en las aptitudes intelectuales. Las dimensiones con más capacidad de pronosticar los resultados de rendimiento son las condiciones ambientales y la planificación de estudio.<sup>50</sup>

### Intereses profesionales

La toma de decisión sobre la elección de una profesión es una de las más trascendentes en la vida, porque en gran medida determina cómo invertirá el tiempo, quiénes serán sus compañeros, el empleo que contribuirá al desarrollo personal y la ocupación ante la sociedad.<sup>51</sup>

### Clima social

Depende de la cohesión, comunicación, cooperación, autonomía y organización y la importancia del estilo de dirección del docente.<sup>52</sup>

### Ambiente familiar

Influye considerablemente en el educando, tanto por las relaciones que se establecen con el hogar, como por los estímulos intelectuales, culturales, etc. La familia es la institución natural más importante en la

formación. En conclusión, el rendimiento académico es el resultado de una constelación de factores.<sup>53</sup>

### **Causas del bajo rendimiento académico<sup>54</sup>**

Eysenck manifiesta las siguientes causas:

**Biológica.** “Inteligencia real” en estado más puro, fruto básicamente de la interacción entre la genética, la bioquímica y la fisiología. Un 80% considera que la inteligencia es heredada, pueden ocurrir trastornos físicos a nivel de la función de la visión y/o audición y las neurofuncionales como lesiones o disfunciones.

**Psicológica.** Problemas emocionales, comportamiento, etc.

**Socioeconómicas y culturales.** Los estudiantes de una sociedad poco enriquecedora serán desalentadores en actitud en la institución educativa.

**Pedagógica.** El aprovechamiento de los alumnos no está en las buenas calificaciones ni en el rendimiento, sino en el nivel de progreso y en las metas marcadas que tiene la Universidad para con la formación profesional de sus alumnos.

## **2.3. Teoría que sustenta el estudio**

### **Estado nutricional, hábitos de estudio y rendimiento académico de los alumnos universitarios<sup>55</sup>**

Existe un vínculo entre educación y nutrición, especialmente la educación como indicador del desarrollo humano. La nutrición y educación hacen que los estudiantes mejoren su capacidad para aprender. Se conoce también que los estudiantes desnutridos tienen un rendimiento escolar menor.

Para una buena nutrición de la familia es necesario que exista disponibilidad de alimentos y que estén accesibles en las comunidades. Se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad de

alimentos que se pueden utilizar para cubrir las necesidades nutricionales de la persona.

Por otro lado, el nivel de ingresos, según los precios del mercado, se traduce en una mayor o menor capacidad de compra de alimentos y es determinante para satisfacer las necesidades básicas de la alimentación. El consumo alimentario es la cantidad y calidad de alimentos que ingiere la persona y depende de los precios de los alimentos, la capacidad de compra, hábitos alimentarios, miembros por familia, distribución intrafamiliar y elaboración o transformación de los alimentos.

El estado nutricional es la expresión de salud de una persona que se ve influenciada por la disponibilidad y equilibrio de nutrientes a nivel celular y cuya carencia conduce a los diferentes estados de desnutrición.

Además, la actividad física regular y los hábitos alimentarios saludables parecen tener efectos positivos en varias funciones fisiológicas y vienen siendo apuntados como elementos fundamentales en la mejoría de la salud y calidad de vida de los individuos. Se sabe, también, que la práctica de ejercicios, aliada a una alimentación apropiada, puede reducir las pérdidas fisiológicas inducidas por enfermedades, mejorando las funciones músculo-esqueléticas y cardiovasculares.

La desnutrición en los estudiantes tiene como consecuencias perjudiciales en la educación, porque captan y aprenden muy lentamente, Así mismo es probable que repruebe el curso o que repita el ciclo académico. Ahora tengamos en cuenta que no solo influye en el aprendizaje del estudiante, sino que también trae como resultado; pérdida de peso y enfermedades nefastas.

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo permitan establecer la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el

ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos.

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios en sus estilos de vida, los cuales están influenciados por factores psicológicos, sociales, culturales y económicos, haciéndolos vulnerables e influyendo directamente en sus hábitos alimentarios lo cual puede afectar su estado nutricional y de salud.

El adecuado estado nutricional influye en la calidad del capital humano y, en el rendimiento económico. Es así como, en diversos países de América Latina, se han logrado mejorías significativas en los índices de salud y nutrición, posibilitando un mayor desarrollo económico. De allí, las importancias de una alimentación y nutrición adecuadas en la edad adulta, ya que es un período de la vida en el cual las personas generan mayor productividad, desde el punto de vista económico y social.

Por otro lado, una de las razones más frecuentes que se dan para explicar bajo rendimiento en los estudiantes, en todos los niveles del sistema educativo, es la falta de hábitos de estudio, como lo son: el uso adecuado del tiempo, leer y sacar buen provecho de lo que se lee, cómo tomar notas, hacer un bosquejo, utilizar adecuadamente el centro de acceso a la información (biblioteca). Todo lo que hace, que se pierda mucho tiempo y a su vez, provoca desaliento y la frustración del alumno. Es por ello que muchos investigadores han dedicado tiempo a indagar sobre la relación de estas dos variables.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene



lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollará y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

Además, el proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar.

De acuerdo con los aspectos discutidos, se concluye que el alumnado necesita aplicar más correctamente hábitos alimentarios saludables, concienciarse sobre la importancia de una comida balanceada, bien como realizar sistemáticamente actividad física, para prevención de enfermedades, mejorar los hábitos de estudio y el rendimiento académico, con el propósito de contribuir a una buena formación profesional y mejor calidad de vida.

## 2.4. Definiciones Conceptuales

- **Estado Nutricional.-** Son los niveles alcanzados en el crecimiento y desarrollo de un individuo evidenciados por la estatura y la capacidad real.
- **Hábitos de Estudio.-** Patrón diferenciado aprendido que se presenta en el quehacer académico; implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y espacio respecto del desarrollo de métodos de estudio aplicado en la vida académica.
- **Rendimiento Académico.-** Es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor producido en el alumno, así como por la actividad autodidacta del estudiante.

## 2.5. Sistema de Hipótesis

### 2.5.1. Hipótesis de Investigación

Hi. Existe relación significativa entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2018.

H0. No Existe relación significativa entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2018.

### 2.5.2. Hipótesis Específica:

**SH<sub>1</sub><sup>1</sup>.** Existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2018.

**SH<sub>1</sub><sup>0</sup>.** No existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico

Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2017.

**SH<sub>2</sub><sup>1</sup>**. Existe relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2018.

**SH<sub>2</sub><sup>0</sup>**. No existe relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2018.

## **2.6. Variables**

### **2.6.1. Variable Independiente<sub>1</sub>:**

Estado Nutricional.

### **2.6.2. Variable Independiente<sub>2</sub>:**

Hábitos de Estudio.

### **2.6.3. Variable Dependiente:**

Rendimiento Académico.

## 2.7. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSION	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>				
<b>RENDIMIENTO ACADEMICO</b>	Única	Cuantitativa	En inicio ( 0 – 7 puntos) En proceso( 8 - 10) Satisfactorio (11 -14), Destacado (15 – 17) Excelente 18- 20) .	Ordinal
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>				
<b>HABITOS DE ESTUDIO</b>	Única	Categórica	Alto Medio bajo	Nominal
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	Única	Categórica	Delgadez I Delgadez II Delgadez III Normal Sobrepeso Obesidad	Nominal
<b>CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS</b>	Edad	Numérica	En años	De razón
	Genero	Categórica	Masculino Femenino	Nominal Dicotómica

## CAPITULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de Investigación

Según la intervención de la investigadora, el presente estudio fue de tipo **observacional**, pues no existió intervención por parte de la investigadora y los resultados obtenidos reflejan la evolución natural de la relación existente entre el estado nutricional, los hábitos de estudio, y el rendimiento académico.

Según la planificación de la medición de la variable de estudio fue de tipo **prospectivo**, porque los datos fueron registrados en el momento exacto de la aplicación de los instrumentos de investigación, estableciendo la relación existente entre las variables estudiadas.

Según el número de mediciones de la variable de estudio fue de tipo **transversal**, porque se estudió las variables en un determinado periodo de tiempo y espacio.

Según el número de variables fue analítica, porque en el análisis de estudio se midió las tres variables en estudio.

##### 3.1.1. Enfoque

De acuerdo al enfoque de investigación este estudio fue de tipo cuantitativo, puesto que existió una medición de las variables estado nutricional, hábitos de estudio, y del rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, sustentándose en la aplicación de los instrumentos de investigación, para dar a conocer la realidad presentada en el ámbito de estudio.

##### 3.1.2. Alcance o Nivel

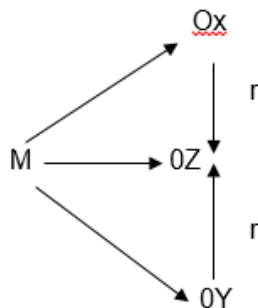
La presente investigación corresponde al nivel relacional, pues su objetivo general fue identificar la relación que existe entre los estado

nutricional, hábitos de estudio, y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Daniel Alcides Carrión .

### 3.1.3. Diseño

El diseño utilizado en el presente estudio fue de tipo: correlacional múltiple, debido a que cuenta con dos variables independientes que se van a relacionar con una variable dependiente.<sup>56</sup>

#### DIAGRAMA:



#### Dónde:

M= Muestra

Ox= Variable: Estado Nutricional

Oy= Variable: Hábitos de Estudio

Oz = Rendimiento Académico

## 3.2. Población y Muestra

### 3.2.1. Población

La población estuvo constituida por N= 800 alumnos y alumnas del III ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel de Cerro de Pasco. Siendo las edades de los sujetos en estudio desde 20 años hasta 46 años.

- Unidad de Análisis: Alumno (a).
- Unidad de Muestreo: Alumnos (a) del III ciclo.
- Marco Muestral: Relación de alumnos (as) del III ciclo.
- Delimitación geográfica, temporal y temática

El estudio se llevará a cabo en la Universidad Daniel A. Carrión de Cerro de Pasco, localizado en Ciudad Pampa en el año 2018.

### 3.2.2. Muestra

Para la selección de la muestra se utilizó el cálculo maestro para la población finita y conocida:

Fórmula alfa:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{i^2(N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

**Dónde:**

n: tamaño muestral = ?

N: tamaño de la población = 800

z: valor de distribución de gauss:  $z_{\alpha} = 0,05 = 1,96$

p: prevalencia esperada del parámetro a evaluar: 10% = 1

q: 1 – p (si p = 50 %, q = 50 %) = 1

i: error que se prevé cometer si es del 10 %: i = 0,01

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 800 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,01(800-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{768,32}{8,9504} = 85,842$$

n = 86alumnos (as).

## **Muestreo:**

El muestreo a utilizar fue el probabilístico, bajo la modalidad aleatorio simple donde no se utilizó los criterios de inclusión y exclusión, porque todos los alumnos se encontraron en la misma posibilidad de ser elegidos. Los elementos de la muestra se elegirán al azar. En la práctica, equivale en sacar al azar de la población objeto del estudio, los elementos que van a formar parte de la muestra. Para esa selección al azar, se usan las tablas de números aleatorios.

### **3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

#### **3.3.1. Para la recolección de datos**

##### **a. Técnicas.**

Las técnicas utilizadas en el presente estudio fueron la encuesta, la entrevista y la observación con la finalidad de obtener información de los estudiantes en estudio respecto a los hábitos de consumo, estado nutricional y el rendimiento académico en estudio.

##### **b. Instrumento**

Entre los instrumentos que fueron empleados dentro de la presente investigación tenemos los siguientes:

- Ficha de Recojo de Datos(Anexo 1)

Diseñada para establecer la clasificación del Estado Nutricional, para lo cual se registró el peso y talla de los estudiantes en estudio, procediendo luego a establecer la clasificación de acuerdo a los valores establecidos por la OMS, cuyos puntos de corte fueron los siguientes:



<b>CLASIFICACION</b>	<b>IMC</b>
Delgadez Grado III	<16
Delgadez Grado II	16 a < 17
Delgadez Grado I	17 a < 18,5
<b>Normal</b>	<b>18.5 A 24.9</b>
Sobrepeso (Pre obeso)	25 a <: 30
Obesidad Grado I	30 a <35
Obesidad Grado II	35 a <40
Obesidad Grado III	> a 40

- Test para evaluación de hábitos de estudio (Anexo 02).

Este instrumento permitió conocer ciertas actitudes de los hábitos de estudio, estuvo constituida por 19 preguntas divididas en cinco partes y son las siguientes: Estilo de estudio, desarrollo de tareas, preparación para los exámenes, atención en clase y momento de estudios. Siendo la tabla de interpretación la siguiente:

**Tabla general de Interpretación:**

100% a 80%	= Muy bueno
79% a 60%	= Bueno
59% a 40%	= Regular
39% a 0%	= Malo

- Ficha de rendimiento académico en base al reglamento de la Universidad Daniel Alcides Carrión (Anexo 03)

Esta ficha fue utilizada para medir el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería, que fue estipulada según el reglamento general de notas de la Universidad Daniel Alcides Carrión y que fue adaptado a la realidad de los Estudiantes, que está constituido por 5 intervalos con proposiciones relacionadas a las notas reales de cada uno

de ellos, que son los siguientes: logro en inicio ( 0 – 7 puntos) , logro en proceso ( 8 - 10) , logro satisfactorio (11 -14), logro destacado (15 – 17) , excelente 18- 20) .

### **3.1. Técnicas para el Procesamiento y Análisis de la Información**

#### **3.3.2. Técnica de Recojo de Datos Documentales**

Para el recojo de datos se realizó los siguientes procedimientos:

- Planificación de actividades según cronograma presentado en el proyecto.
- Realización de los trámites correspondientes para los permisos.
- Definición del lugar y día en que se van a recolectar los datos.
- Elaboración del Manual, donde se expliquen todos los aspectos relacionados con la investigación al personal de apoyo.
- Adiestramiento a los servidores que realizaran la recolección de datos, dudas acudir al manual.
- Codificación de la información: Debe definirse cómo se codificará la información y quién será el encargado de llevarla a cabo.
- Control de calidad de la información: Es necesario supervisar la recolección de la información, el seguimiento de la muestra y el proceso de codificación. Debe definirse cómo y quién realizará estas tareas.
- Consentimiento informado (anexo N°1).
- Control de peso a través del instrumento (anexo N°2).
- Obtención del índice de masa corporal; posteriormente, a los mismos se les solicitó su participación y ayuda en el desarrollo de una escala de actitudes a través del instrumento (anexo N°3).
- Reporte de notas de su rendimiento académico del tercer ciclo

### **3.3.3. Procedimiento para recojo de datos**

Para el registro de peso y Talla: El alumno deberá estar de pie durante unos segundos en la balanza de pie y en el tallímetro para evitar cometer errores durante el procedimiento, se le solicitará al alumno despejarse de los zapatos, la casaca y otros objetos de peso.

- Finalmente, se registró su peso y talla en la hoja de registro de evaluación antropométrica.

**Para hábitos de estudio:** Para la aplicación del test de actitudes de los hábitos de estudio, se tendrá en cuenta la aceptación verbal del alumno a participar de la investigación científica.

**Para el registro de notas:** El procedimiento sobre el rendimiento académico se obtendrá mediante las actas de registro de notas al concluir el ciclo académico, en las que se identifica el promedio ponderado (nota) de cada alumno del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería. Finalmente, todo este procedimiento se efectuará haciendo uso y control de las listas de alumnos matriculados por secciones y/o turnos de clases y asignaturas de la profesión.

### **3.4. Técnica de Procesamiento de Datos**

Se realizaron los siguientes procedimientos:

- Elaboración de la base de datos en el programa estadístico SPSS.
- Elaboración de las tablas representando a cada objetivo planteado.
- Elaboración de las figuras para presentación e interpretación.

### **3.5. Técnica de Presentación de Datos**

**Análisis Descriptivo:** Se utilizará la media, desviación estándar, la mínima, la máxima, la moda y la desviación estándar.

Análisis inferencial. Se considero la prueba no paramétrica de  $X^2$  Chi Cuadrado de asociación, valor  $p \leq 0,05$ ., con IC: 95%; E: 5%.

### 3.6. Consideraciones éticas de la investigación:

Previo a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se solicitó apoyo sincero para el llenado de la encuesta considerada en el estudio; también se consideraron los principios bioéticos en Enfermería que se describen a continuación:

- **Beneficencia:** Se respetó este principio porque se buscó que los resultados del presente estudio beneficien a cada uno de los estudiantes.
- **No maleficencia:** se respetó este principio, porque no se puso en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los estudiantes, ya que la información obtenida fue de carácter confidencial y de uso estricto sólo para fines de investigación.
- **Autonomía:** Se respetó este principio, debido a que se explicó en forma clara y precisa que podían retirarse de la investigación en el momento que lo deseen, o si se sentían incómodos con las preguntas que se les realizaron.
- **Justicias:** Se respetó este principio, puesto que se les informo sobre el tema de investigación a todos los estudiantes considerados en el presente estudio, el cual se solicitó al momento de abordar al estudiante participante en el estudio, pudiendo negarse a participar si este así lo consideraba conveniente.

## CAPITULO IV

### 4. RESULTADOS

#### 4.1. Características Generales de la muestra en estudio

##### 4.1.1. Características demográficas

Tabla 1. Edad de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018.

Edad	(n = 86)	
	n	%
20 a 25 años	45	52,3
26 a 30 años	28	32,6
31 a 35 años	6	7,0
36 a 40 años	4	4,7
41 a 46 años	3	3,5
Total	86	100,0

Fuente (Anexo 2)

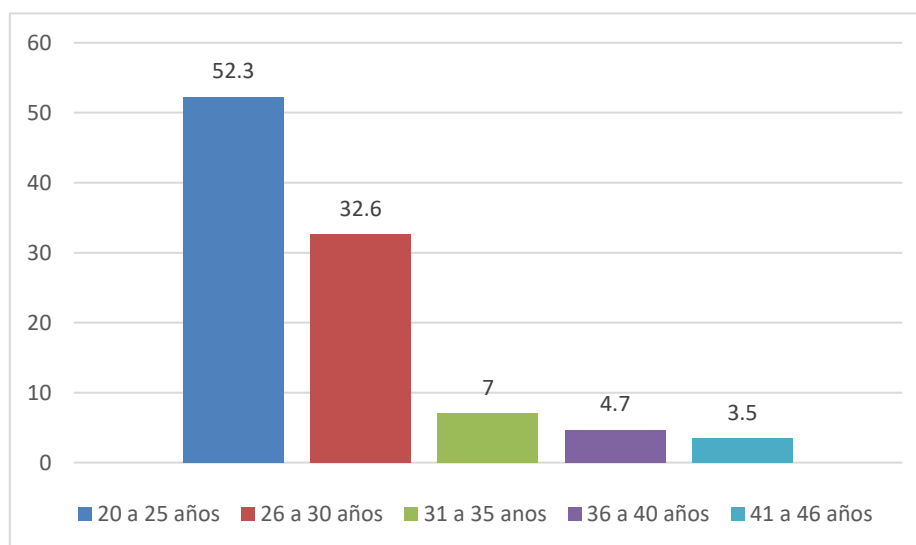


Figura 1, Edad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión

Respecto a la edad que presentaron los estudiantes de enfermería en estudio se observó; que el 52,3 % se encontraban en edades de 20 a 25 años, 32,6 % fueron de 26 a 30 años, seguido de 7,0 % con edades de 31 a 35 años, el 4,7 % correspondió a 36 a 40 años y 3,5 % fueron para las edades de 41 a 46 años.

Tabla 2. Genero de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018.

Genero	(n = 86)	
	n	%
Masculino	28	32,6
Femenino	58	67,4
Total	86	100,0

Fuente (Anexo 2)

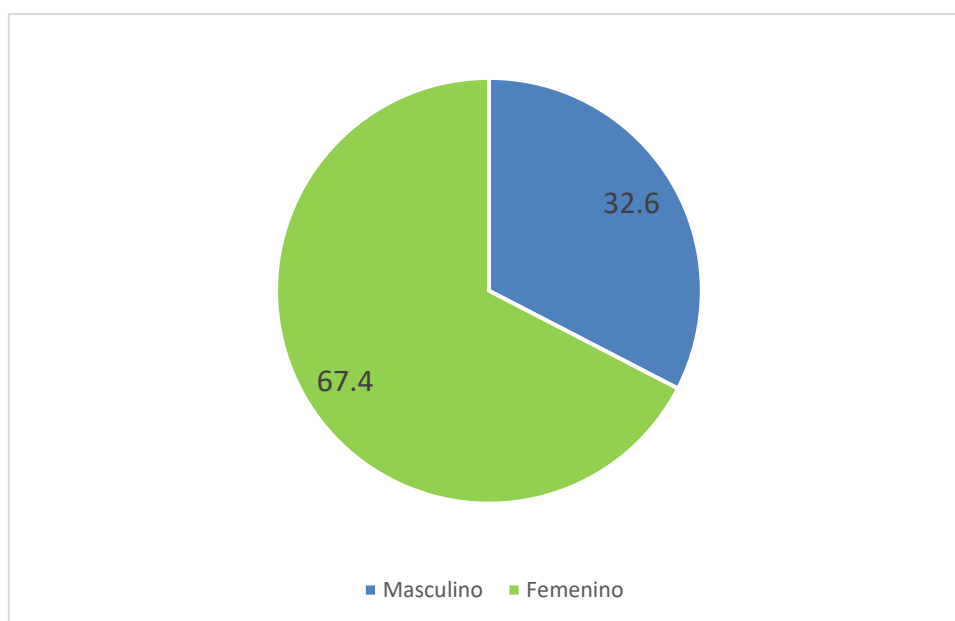


Figura 2. Genero de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Alcides Carrión

En relación al género de los estudiantes de la muestra en estudio, 67,4 % pertenecen al género femenino y el 32,6 % son del genero masculino.

#### 4.1.2. Características del estado nutricional

Tabla 3. Clasificación del Estado Nutricional de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018.

Clasificación Estado Nutricional	(n = 86)	
	n	%
Delgadez I	3	3,5
Delgadez II	1	1,2
Delgadez III	0	0,0
Normal	36	41,9
Sobrepeso	31	36,0
Obesidad	15	17,4
Total	86	100,0

Fuente (Anexo 2)

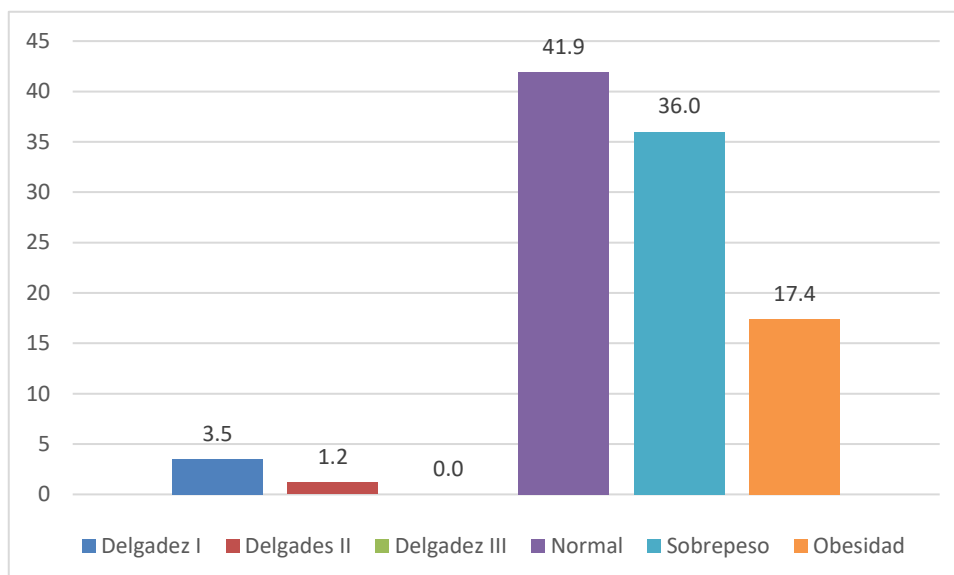


Figura 3. Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería Universidad Daniel Faustino Alcides Carrión.

Concerniente a la clasificación del estado nutricional, se muestra que el 41,9 % fue normal, seguido 36,0 % para sobrepeso, 17,4 % represento obesidad,3,5 % presento delgadez I , y el 1,2 % fue para delgadez II.

#### 4.1.3. Características de los hábitos de estudio

Tabla 4. Hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018.

Hábitos de Estudio	(n = 86)	
	n	%
Muy Bueno	6	7,0
Bueno	32	37,2
Regular	46	53,5
Malo	2	2,3
Total	86	100,0

Fuente (Anexo3)

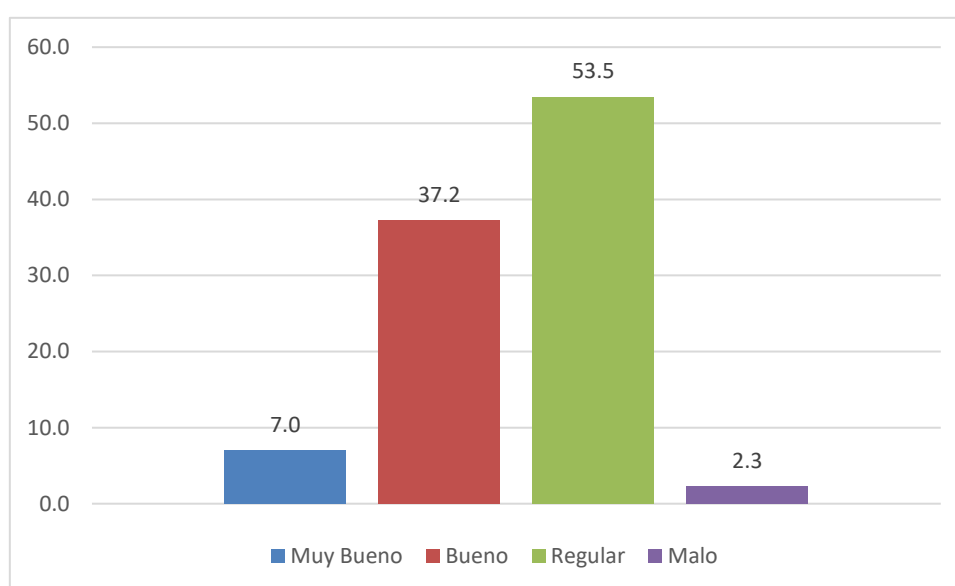


Figura 4. Hábitos de Estudio de los estudiantes de enfermería Universidad Daniel Alcides Carrión

Respecto a los hábitos de estudio, se encontró que el 53,5 % presento prácticas de estudio regular, seguido del 37,2 % de prácticas buenas, 7.0 % fue muy bueno, y en el 2,3 % la practica fue mala.



#### 4.1.4. Características del rendimiento académico

Tabla 5. Hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión – 2018.

Rendimiento Académico	(n = 86)	
	n	%
Inicio	4	4,7
Proceso	44	51,2
Satisfactorio	32	37,2
Destacado	2	2,3
Excelente	4	4,7
Total	86,00	100,00

Fuente (Anexo4)

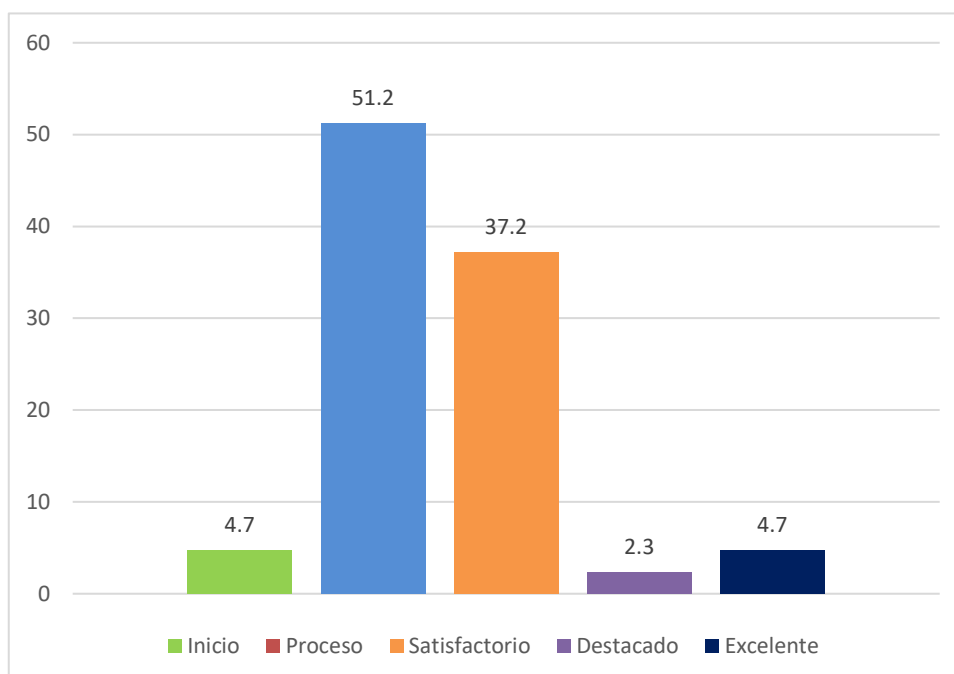


Figura 5. Rendimiento Académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Daniel Sánchez Carrión.

Respecto al rendimiento académico de los estudiantes de la muestra en estudio, el 51,2 % se encontraba en proceso, 37,2 % fue satisfactorio, 4,7 % fue para inicio y excelente respectivamente y el 2,3 % fue destacado.

## 4.2. Resultados Inferenciales

Tabla 6. Relación entre Estado Nutricional y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Sánchez Carrión - 2018.

Estado Nutricional	Rendimiento Académico										Total	Chi Cuadrado (X <sup>2</sup> )	Valor P	
	Inicio		En Proceso		Satisfactorio		Destacado		Excelente					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%				Nº
Delgadez I	0	0.0	2	2.3	1	1.2	0	0.0	0	0.0	3	3.5		
Delgadez II	0	0.0	1	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.2		
Delgadez III	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
Normal	0	0.0	24	27.9	8	9.3	0	0.0	4	4.7	36	41.9	<b>18,165</b>	<b>0,003</b>
Sobrepeso	2	2.3	12	14.0	15	17.4	2	2.3	0	0.0	31	36.0		
Obesidad	2	2.3	5	5.8	8	9.3	0	0.0	0	0.0	15	17.4		
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>4.7</b>	<b>44</b>	<b>51.2</b>	<b>32</b>	<b>37.2</b>	<b>2</b>	<b>2.3</b>	<b>4</b>	<b>4.7</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>		

Fuente: anexo 2 y 4

Asimismo, al evaluar la relación entre el Estado nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes en estudio con la aplicación de la prueba del Chi Cuadrado de Independencia se encontró un valor de  $X^2 = 18,165$  con un valor de significancia  $p = 0,003$ , que evidencia que estas variables se relacionan significativamente; por ello se concluye que el estado Nutricional se relaciona con rendimiento académico en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación .

Tabla 7. Relación entre Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Sánchez Carrión - 2018.

Hábitos de Estudio	Rendimiento Académico										Total		Chi Cuadrado	P
	Inicio		En Proceso		Satisfactorio		Destacado		Excelente					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	(X <sup>2</sup> )	
Muy Bueno	0	0.0	0	0.0	2	2.3	2	2.3	1	1.2	6	7.0		
Bueno	0	0.0	16	18.6	13	15.1	0	0.0	3	3.5	32	37.2		
Regular	2	2.3	28	32.6	16	18.6	0	0.0	0	0.0	46	53.5	<b>16,156</b>	<b>0,000</b>
Malo	2	2.3	0	0.0	1	1.2	0	0.0	0	0.0	2	2.3		
Total	4	4.7	44	51.2	32	37.2	2	2.3	4	4.7	86	100.0		

Fuente: Anexo 3 y 4

Asimismo, al evaluar la relación entre el Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes en estudio con la aplicación de la prueba del Chi Cuadrado de Independencia se encontró un valor de  $X^2 = 16,156$  con un valor de significancia  $p = 0,000$ , que evidencia que estas variables se relacionan significativamente; por ello se concluye que los hábitos de estudio se relaciona con rendimiento académico en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación .

## CAPÍTULO V

### 5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1. Contrastación de resultados.

En los resultados encontrados en nuestra investigación encontramos que el estado nutricional que más predomina en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es normal con el 41,9% pero también se puede resaltar un porcentaje significativo de sobrepeso con 36,0 %, en cuanto al rendimiento académico la mayoría de estudiantes tienen rendimiento en proceso 51,2%, seguido del 37.2% que presentan rendimiento satisfactorio.

Resultados como el de García Calle, J; Sánchez Querido, R; y Vásquez Bravo, M; no se asemejan a los nuestros en cuanto no se encuentra la relación del estado nutricional con el rendimiento académico.<sup>56</sup>

En cuanto a los resultados de la presente investigación se evidencia que existen un gran porcentaje de alumnos que han alcanzado una calificación en proceso, lo cual nos indica que el estudiante está en camino de lograr aprendizajes previstos.

Investigaciones realizadas como el de Hidalgo, con muestras de estudiantes universitarios en América orientan hacia la incidencia de sobrepeso y obesidad entre un 20 y 40%, factor que permite hacer pensar en la existencia de un estado nutricional inadecuado en este grupo poblacional a nivel mundial, que puede ser un componente que incida en el aprendizaje de los educandos.<sup>57</sup>

Para Lapo, y Quinta la valoración del estado nutricional es importante, dada la situación actual en los componentes sanitarios y su estrecha relación entre nutrición y salud.<sup>58</sup>

Según la OMS la nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La Nutrición no solo se limita a la ingesta de nutrientes de manera correcta sino a la vida ordenada con una dieta equilibrada y un régimen de ejercicios que permita en conjunto llevar un estilo de vida saludable.<sup>59</sup>

Al respecto Navarro, publicó un artículo sobre el rendimiento académico, donde plantea que en la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Debido a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Durante las últimas décadas uno de los campos más fructíferos dentro de la investigación educativa ha sido el de la búsqueda de factores asociados al aprendizaje escolar. Desde distintas perspectivas teóricas y áreas de estudio se ha intentado conocer cuáles son las variables que inciden en los procesos de enseñanza y aprendizaje escolares, cuál es su importancia relativa y cómo podrían ser mejoradas.<sup>60</sup>

Según Cornejo y Redondo, el aprendizaje tiene relación con la sistematización de experiencias, mismo que se relaciona con la teoría constructivista donde cada uno es responsable de su propio aprendizaje por lo que la inteligencia no puede ser medida ya que es única en cada persona, formado el aprendizaje por sus experiencias internas e inherentes de la realidad. Se citan múltiples estudios a lo largo de la historia en este artículo, los autores tocan temas tales como la tradición de estudios en los distintos escenarios de clases, donde se incluye por su puesto la investigación.<sup>61</sup>

A pesar de que la mayoría de estudiantes se encontraban dentro de la media poblacional en peso y talla, se puede observar que existe

un desbalance nutricional en la población en estudio; resultados que se asemejan a las de otras investigaciones realizadas con poblaciones de similares características.

Las estudiantes participantes en este estudio presentan una relación significativa entre el rendimiento académico y los hábitos de estudios debido a que en su mayoría no han ido adquiriendo hábitos de estudio por los múltiples factores que perjudican su proceso educativo.

Los resultados de la investigación son superiores a los obtenidos por Torres, los cuales reportan que los estudiantes muestran un grado de utilización normal no satisfactorio con respecto a las condiciones ambientales del estudio; cabe mencionar que el modelo educativo que aplican es un enfoque curricular centrado en el estudiante, con el cual se busca que el educando desarrolle la capacidad de pensar por sí mismo, de formularse preguntas y de encontrar soluciones a problemas de su profesión.<sup>62</sup>

Las diferencias encontradas entre una investigación y otra pueden deberse al modelo educativo que se está trabajando y que está basado en el constructivismo, centrado en el estudiante y con una formación integral siendo similar al reportado por Torres, que es centrado en el estudiante. El perfil del estudiante considera ciertas aptitudes y actitudes para la construcción del conocimiento de cualquier temática, como se observa en estudiantes que aplican los hábitos de estudio correctamente.<sup>63</sup>

Piaget habla del papel del juego, de la experiencia y la transformación social en el desarrollo cognoscitivo, y valora la importancia de la cooperación y el conflicto cognitivo que surgen cuando los estudiantes interactúan en actividades educativas como medio para facilitar el desarrollo cognoscitivo y moral. Sustenta que la educación debe orientarse a proveer el ambiente y los medios para

nutrir la curiosidad del sujeto y la actividad exploratoria que lleva a un aprendizaje significativo.<sup>64</sup>

Lo antes expuesto coincide con las teorías cognoscitivas, que reconocen que las condiciones ambientales favorecen el aprendizaje. Las explicaciones y demostraciones que dan los maestros de los conceptos hacen las vías de entrada de información para los estudiantes, y el ejercicio de las habilidades también promueve el aprender a aprender. Al mismo tiempo, estas teorías debaten que los meros factores educativos no dan cuenta cabal del aprendizaje de los estudiantes <sup>65</sup>

## CONCLUSIONES

- Existe relación significativa entre el estado nutricional, hábitos de estudio y rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco – 2018.
- Existe relación significativa entre el estado nutricional y rendimiento académico con un coeficiente de 18,165 y una  $p \leq 0,003$ .
- Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico coeficiente de correlación de 16,156 y una  $p \leq 0,00$



## RECOMENDACIONES

Según los resultados del presente estudio de investigación se permite sugerir las siguientes recomendaciones:

- Repotenciar el Rendimiento Académico de los estudiantes logrando la participación y el apoyo de las familias y/o tutores en la universidad estableciendo una relación continúa entre docente, padre de familia y/o tutor, facilitando su participación, así como el compromiso de parte del docente para el reporte del rendimiento académico del estudiante.
- A través de las Tutorías se deben aplicar un taller de escuela de padres con la finalidad de mejorar los lazos familiares, compartir estrategias de una crianza efectiva, comunicación asertiva que permita establecer y cumplir con normas adecuadas, para el desarrollo de la persona.
- Las instituciones de educación, salud, entre otras deben realizar alianzas estratégicas para aliviar los problemas, fortalecer las capacidades y habilidades sociales en los estudiantes logrando un desarrollo integral del estudiante.
- Realizar estudios similares en otra área e estudio, a fin de conocer problemática en torno a las variables funcionamiento familiar con el rendimiento académico en los estudiantes como comparar si los resultados encontrados son similares a los del presente estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Pollitt E. La nutrición y el rendimiento escolar. Francia. 1984; pp.7.
2. Pollitt E. *Ibíd.*, pp.8.
3. Organización Mundial de la salud. Índice de masa corporal. Suiza, Ginebra. 2017; pp. 1 -12.
4. Organización Mundial de la salud. *Ibíd.*, pp.14.
5. Colquicocha J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008. Perú, Lima. 2009; pp. 2 -106.
6. Sarmiento S. Enseñanza y aprendizaje. España. 2007; pp. 2 -145.
7. Pérez S. Estado nutricional y psicosocial en adolescentes con alteración de la conducta alimentaria. España. 2009; pp. 2- 159.
8. Ferrer M. Estudio de seguimiento a escolares preadolescentes con alteraciones de la conducta alimentaria: evolución del estado nutricional e implicación del polimorfismo. España. 2008; pp. 2 -240.
9. Aparicio A. Relación del estado nutricional y los hábitos alimentarios en la capacidad funcional, mental y afectiva de un colectivo de ancianos institucionalizados de la Comunidad de Madrid. España. 2006; pp. 12-14.
10. Martínez V. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. España. 2005; pp. 2 -12.
11. Vega F. Actitudes, hábitos alimentarios y estado nutricional de atletas participantes en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92. España. 2002; pp. 2 – 287.

12. García M. Los hábitos de estudio y la mejora del rendimiento académico en el IES Sáenz de Buruaga de Mérida. España. 1996; pp. 2- 45.
13. Núñez C. Hábitos de estudio y rendimiento académico en Educación General Básica y Bachillerato Unificado Polivalente. España. 1991; pp. 3-45.
14. Soplín M. Deficiencia de hierro y rendimiento intelectual en mujeres adolescentes escolares entre trece y dieciocho años del Colegio Estatal La Inmaculada. Perú, Pucallpa. 2015; pp. 7.
15. Vildoso V. Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Perú, Tacna. 2014; pp. 5-6.
16. Reyes Y. Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. Perú, Lima. 2013; pp. 4-8.
17. Tueros R. Cohesión y adaptabilidad familiar y su relación con el rendimiento académico UNMSM". Perú. Perú, Lima. 2011; pp. 2-8.
18. Fabián D. Estado nutricional y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Marcos Durán Martel, Amarilis 2015. Perú, Huánuco. 2015; pp.5.
19. Ministerio de Salud de Costa Rica. Plan de Acción estrategia nacional de alimentación saludable, actividad física y salud Costa Rica 2006 - 2021. Costa Rica. 2008; pp. 2-21.

20. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Nutrición carencia de micronutrientes. Italia. 2017; pp. 1-2.
21. Organización Mundial de la Salud. *Ibíd.*, pp.8-9.
22. Vásquez C. Dieta terapia, nutrición clínica y metabolismo. España. 2005; pp. 183.
23. Serra L. Nutrición y salud pública, métodos, bases científicas y aplicaciones. España. 2006; pp. 21.
24. Dupin H y et al. La alimentación humana. Editorial: Bellaterra, ediciones S.A. España.1997; pp. 89.
25. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. *Op Cit.*, pp. 4-8.
26. Lorenzo J y et al. Nutrición del niño sano. 2º ed. Editorial: Corpus. Argentina. 2006; pp.7.
27. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. *Op Cit.*, pp. 9-10.
28. Vásquez C y et al. Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico. 2º ed. Editorial: L. España. 2005; pp. 331.
29. Astiasarán A y et al. Alimentación y nutrición en la práctica. Editorial: Díaz de Santos. España. 2003; pp. 456.
30. Ministerio de Salud del Perú. Nutrición. Perú, Lima. 2015; pp. 12.
31. Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. Mejorar la nutrición: El imperativo para el progreso mundial que es posible lograr. USA. 2013; pp. 3.
32. Ministerio de Salud del Perú. *Op Cit.*, pp.2-24.

33. Belaunde I. Hábitos de estudio. Rev. Facultad de Psicología, Universidad Sagrado Corazón. Unife. Perú, Lima. 1994; pp. 148.
34. Hernández F. Métodos y técnicas de estudio en la Universidad. Editorial: Mc. Graw Hill. Colombia. 1991; pp.48.
35. Benavides D. Los hábitos de estudio. Editorial Gabinete psicopedagógico. Universidad de Granada. España; 2015; pp. 18-19.
36. Benavides D. *Ibíd.*, pp. 36.
37. Villanueva L. Los estilos de aprendizajes de lenguas. España.1997; pp.2-20.
38. Delgado P. Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. España. 2002; 387.
39. Zenhas A y et al. Enseñar a estudiar, aprender a estudiar. España. 2002; pp. 2-160.
40. Chadwick B. Teorías del aprendizaje para el docente. Chile. 1999; pp. 463-475.
41. Pacheco P. Taller de diseño instruccional. México; 1987; pp. 256-258.
42. usubel P. Psicología educativa. México. 1983; pp. 45-49.
43. Maldonado G. La epistemología genética de Jean Piaget. Editorial: Universidad La Salle. Colombia. 2003; pp. 69-75.
44. Gallego A. Los estilos de aprendizaje. Editorial Mensajero. España, Bilbao. 2003; pp. 42-49.
45. Novak J. El constructivismo humano. Editorial enseñanza de las ciencias. España.1995; pp. 201.

46. Berger P. La construcción social de la sociedad. Editorial: Amorrartu. Buenos Aires. 1995; pp. 233.
47. Martínez V, Otero J y Torres L. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios Centro de Enseñanza Superior Don Bosco. España". 2008; pp. 7-15.
48. Martínez V, Otero J y Torres L. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios Centro de Enseñanza Superior Don Bosco. España". 2008; pp. 17-19.
49. Filloux C. La personalidad. Editorial: Eudeba. Argentina. 1965; pp. 62.
50. Martínez V, Otero J y Torres L. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios Centro de Enseñanza Superior Don Bosco. España". 2008; pp. 21-23.
51. Martínez V, Otero J y Torres L. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios Centro de Enseñanza Superior Don Bosco. España". 2008; pp. 25.
52. Martínez V, Otero J y Torres L. *Ibíd.*, pp. 27.
53. Martínez V, Otero J y Torres L. *Ibíd.*, pp. 30.
54. Eysenck J. La psicología de la inteligencia. 13ª ed. Editorial: Interamericana. España. 1997; pp. 452 – 462.
55. Eysenck J. *Ibíd.*, pp. 467
56. Garcia Calle J, Sanchez Querido R, y Vásquez Bravo M. Universidad de Cuenca. [Online].; 2014 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20944/1/Tesis.pdf>.

57. Hidalgo P. "Estado nutricional en escolares en escolares de 6 a 12 años de edad. Trujillo, 2001.
58. Lapo-Ordoñez Danny Alexander, Quintana-Salinas Margot Rosario. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 Dic [citado 2020 Dic 14] ; 22( 6 ): 755-774. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es).
59. OMS- Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, Lurigancho, Lima- Revista Científica de Ciencias de la Salud-10.17162/rccs.v9i2.656
60. Edel Navarro,R. El rendimieto académico concepto,investigación,y desarrollo REICE-Revista Iberoamericana sobre calidad,eficacia y cambio en educación.(Internet) 2003;1(2)
61. Rufino, Redondo, & et al, F. V.-L. (2007). Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. Nutr Hosp., 22(6):695-701.
62. Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M., Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs fracaso académico. En *Revista Educación de la Universidad de Costa Rica*, Vol. 33, Núm. 2. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/440/44012058002.pdf> , consulta: Noviembre de 2010.
63. Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M., Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs fracaso académico. En *Revista Educación de la Universidad de Costa Rica*, Vol. 33, Núm. 2. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/440/44012058002.pdf> , consulta: Noviembre de 2010.

64. Raynaudo, Gabriela, & Peralta, Olga. Cambio conceptual: una mirada desde las teorías de Piaget y Vygotsky. *Liberabit*, 23(1), 110-122. [https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.10\(2017\)](https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.10(2017)).
65. Bruner, J. S. *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid. ed. Morata.1988



## **ANEXOS**

## ANEXO N° 1



**UNIVERSIDAD DE  
HUÁNUCO**  
Escuela de Post Grado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Investigador:** Miriam Esther, Milla Callupe.

**Maestría** en Ciencias de la Salud

**Mención:** Salud Pública y Docencia Universitaria

**Título de Investigación:** Estado nutricional, hábitos de estudio y rendimiento académico de los alumnos de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión- Pasco-2018.

---

Yo soy Miriam trabajo en el Hospital Daniel A. Carrión de Pasco. Estamos investigando sobre el Estado Nutricional, Hábitos de Estudio en relación al Rendimiento Académico. Le voy a dar información e invitarle a participar en esta investigación a través de una escala antropométrica y un test de actitud que tendrá una duración de 10 minutos de participación; el participar no implica riesgo para usted; puede haber incomodidad a su persona con algunas preguntas, pero es totalmente confidencial y anónima, se mantendrá los archivos de los participantes en buen recaudo; no habrá beneficio por su participación; con los resultados de esta investigación se pretende mejorar esta problemática; declarando que la participación en la investigación es voluntaria; la negativa para participar no involucrará ninguna pérdida de beneficios, y usted puede solicitar su retiro de la investigación cuando lo desee.

---

Acepto ser parte de la Investigación:

FIRMA: \_\_\_\_\_ CÓDIGO N° \_\_\_\_\_

HUELLA DIGITAL: \_\_\_\_\_

## ANEXO N° 2



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
1929 - (0154) 421-1000

**UNIVERSIDAD DE  
HUÁNUCO**  
Escuela de Post Grado

### INSTRUMENTO

#### MATRIZ DE ESCALA ANTROPOMÉTRICA

N°	Código	Género	Edad (años)	Peso (Kg)	Talla (Cm)	IMC

## ANEXO N° 3



**UNIVERSIDAD DE  
HUÁNUCO**  
Escuela de Post Grado

### INSTRUMENTO

#### TEST DE ACTITUDES DE HÁBITOS DE ESTUDIO

##### Datos generales:

Código:.....

Fecha: .....

Año estudios: .....

Ciclo: .....

Edad:.....

Género: .....

##### Instrucciones:

Alumno (a), el presente tiene por finalidad recolectar información sobre sus hábitos de estudio. Su opinión será muy valiosa. Marcar con una "X" la valoración en cada ítem, no deje ninguna por contestar.

##### A. ESTILO DE ESTUDIOS:

N°	Ítems	Nunca	AlgunasVeces	Siempre
		1	2	3
1	Estudio todos los contenidos y subrayando los puntos más importantes			
2	Subrayo las palabras cuyo significado no conozco			
3	Las palabras desconocidas busco en el diccionario su significado			
4	Me pregunto sobre los contenidos de estudios y formulo mi respuesta.			
5	Memorizo los contenidos conceptuales			

##### B. DESARROLLO DE TAREAS:

N°	Ítems	Nunca	Algunas Veces	Siempre
6	Leo la tarea y busco en el material bibliográfico especializado y respondo			
7	Los términos que desconozco los escribo sin averiguar su significado			
8	Doy importancia al orden y presentación de la tarea que a la comprensión del tema			
9	No termino el desarrollo de las tareas y las completo en la universidad			

**C. PREPARACION PARA LOS EXAMENES:**

Nº	Ítems	Nunca	Algunas Veces	Siempre
10	Estudio constantemente para los exámenes			
11	Estudio después que se fije la fecha del examen			
12	Antes de la evaluación en el aula me pongo a revisar mis apuntes			

**D. ATENCION EN CLASE:**

Nº	Ítems	Nunca	Algunas Veces	Siempre
13	Tomo apuntes de la clase			
14	Tomo apuntes de los contenidos más importantes			
15	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes			
16	No logro concentrarme en el tema de la clase			

**E. MOMENTO DE ESTUDIO:**

Nº	Ítems	Nunca	Algunas Veces	Siempre
17	Requiero de música			
18	Requiero de silencio			
19	Consumo algún alimento			

**¡Gracias por tu participación!**

## ANEXO N° 4

CODIGO

Fecha:

.../.../....

### FICHA DE RENDIMIENTO ACADEMICO EN BASE AL REGLAMENTO DE LA UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES CARRION

**TITULO DE INVESTIGACION:** "RELACION ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL, HABITOS DE ESTUDIOS Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES CARRION 2017

**INSTRUCCIONES:** Indique usted el promedio ponderado en el semestre anterior.

1. En el semestre anterior cual fue su promedio ponderado.....

RANGO	ESCALA DE CALIFICACION	MARCAR(X)
Rendimiento muy Deficiente	(0 - 7)	( )
Rendimiento Deficiente	(8 - 10)	( )
Rendimiento Regular	(11 - 14)	( )
Rendimiento Bueno	(15 -17)	( )
Rendimiento Excelente	(18 - 20)	( )

**ANEXO N° 5**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco - 2018?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco - 2018.</p> <p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <p>Analizar la relación que existe entre el estado nutricional y el rendimiento Académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.</p> <p>Analizar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.</p>	<p><b>Hi</b> Existe relación significativa entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2017.</p> <p><b>Hº</b> No existe relación significativa entre el estado nutricional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos del tercer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión Pasco, en el año lectivo 2017.</p>	<p><b>Variable Independiente 1:</b> Estado Nutricional</p> <p><b>Variable Independiente 2:</b> Hábitos de estudio</p> <p><b>Dependiente:</b> Rendimiento Académico</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Ambispectivo Transversal</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No Experimental Descriptivomultivariable</p>