

Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería

Life Habits and Academic Performance during the Examination Period in Nursing Students

Rosalía Cara Rodríguez^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6078-3447>

Marta Cara Rodríguez² <https://orcid.org/0000-0001-7120-3532>

María del Mar Gálvez³ Rodríguez <https://orcid.org/0000-0002-5376-3891>

Carlos Martínez Pérez³ <https://orcid.org/0000-0002-8997-7904>

Carmen María Rodríguez López⁴ <https://orcid.org/0000-0002-8622-8027>

¹Universidad de Murcia, Servicio Andaluz de Salud. Murcia, España.

²Servicio Extremeño de Salud. Extremadura, España.

³Servicio Andaluz de Salud. Andalucía, España.

⁴Universidad de Almería. Almería, España.

*Autor para la correspondencia: rosaliacrr@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Los hábitos de vida de los estudiantes universitarios, con poco tiempo para su realización debido al estrés académico, prácticas, horario de clase y estudio, suelen ser poco saludables, por tanto, pueden influir negativamente en el rendimiento académico.

Objetivo: Analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios del grado en enfermería.

Métodos: Estudio observacional descriptivo de tipo transversal realizado en el momento del examen a 488 estudiantes de los cuatro cursos del grado en enfermería de una universidad al sur de España, en el curso académico 2018. Los instrumentos empleados fueron: un cuestionario con datos sociodemográficos y otro cuestionario de hábitos de estilo de vida. El análisis de la información se realizó través de estadísticos descriptivos, pruebas paramétricas y no

paramétricas y correlación lineal. Se respetaron las consideraciones éticas para estudios con humanos.

Resultados: El 53,30 % de la muestra realizaba ejercicio físico de forma regular, siendo similar en los cuatro cursos evaluados para los hombres mientras que en las mujeres aumentó de 31,11 % en 1º a 61,26 % en 4º curso. No diferencias relevantes en el rendimiento académico según variables de estilo de vida excepto sueño.

Conclusiones: Las horas de sueño dormidas, sobre todo la semana previa al examen se relacionan con mayor rendimiento académico. Nuestros resultados sugieren que los estilos de vida menos saludables conllevan a peor rendimiento académico.

Palabras clave: programas de graduación en enfermería; estudiantes de enfermería; salud del estudiante; estilo de vida; rendimiento académico.

ABSTRACT

Introduction: The life habits of university students, with little time to carry them out due to academic stress, practices, class and study hours, are usually unhealthy; therefore, they can influence academic performance negatively.

Objective: To analyze life habits in the evaluation period and their influence on academic performance in university students of the Nursing degree.

Methods: Descriptive, cross-sectional and observational study carried out, in the academic year 2018, at the time of examination with 488 students from the four courses of the Nursing degree from a university in southern Spain. The instruments used were a questionnaire with sociodemographic data and another lifestyle habits quiz. Information analysis was carried out through descriptive statistics, parametric and nonparametric tests, and linear correlation. Ethical considerations for human studies were respected.

Results: 53.30% of the sample did physical exercise on a regular basis, being similar for men in the four courses assessed, while for women it increased from 31.11% in first academic year to 61.26% in the fourth academic year. There were no relevant differences in academic performance according to lifestyle variables except sleep.

Conclusions: The hours of sleep *per se*, especially during the week before the exam, are related to higher academic performance. Our results suggest that less healthy lifestyles lead to poorer academic performance.

Keywords: Nursing degree programs; Nursing students; student's health; lifestyles; academic performance.

Recibido: 16/04/2020

Aceptado: 12/05/2020

Introducción

Las universidades, como organismos representativos de la educación, ejercen un impacto sobre el bienestar y la salud de sus estudiantes. Los periodos evaluativos representan un conjunto de situaciones altamente ansiógenas y estresantes que el alumnado puede experimentar a lo largo de sus estudios universitarios, debido a una falta en el control de sus habilidades y a un posible fracaso académico.⁽¹⁾

El rendimiento académico es un indicador del nivel de comprensión y asimilación de los contenidos impartidos por los docentes, y define de un modo u otro el éxito o el fracaso en el tiempo de estudio por parte del alumno.⁽²⁾ Existen variables que pueden influir el rendimiento académico del universitario, como: elevados niveles de ansiedad, factores personales (edad, sexo, economía), factores socio-familiares, factores psicológicos (estrés y depresión académica, desmotivación y ausencia de técnicas de estudio, entre otras), malos hábitos de vida, entre otros.⁽³⁾

Los estudiantes de ciencias de la salud son los que más síntomas de estrés, ansiedad y depresión presentan frente a otras titulaciones. Dentro de ciencias de la salud, la titulación que presenta más porcentaje de síntomas físicos, ansiedad y estrés es enfermería; debido a la alta carga de trabajo, la falta de tiempo libre, numerosas horas de estudio y de clases, así como de prácticas externas en centros socio-sanitarios.⁽⁴⁾

Los estudiantes universitarios tienen creencias favorables respecto a la salud, sin embargo, presentan prácticas no saludables, que no son percibidas por ellos como conductas de riesgo. La dieta también juega un papel fundamental en la salud del cerebro. En la mayoría de ocasiones se consumen carbohidratos, que provoca que los niveles de glucosa en la sangre se alteren y se crea así un círculo vicioso: las fluctuaciones rápidas en los niveles de insulina hacen que aumente el deseo de ingerir carbohidratos, por tanto, el cerebro, que necesita glucosa para conseguir energía, queda saturado o exhausto, debido a que no realiza un funcionamiento cognitivo eficaz.⁽⁵⁾

Los malos hábitos de alimentación están asociados a los periodos evaluativos, donde la población universitaria, la cual tiene mayores niveles de hábitos insalubres, consumen comida insana de forma diaria (dulces, comidas procesadas, azúcar en exceso, bebidas energizantes, entre otros).⁽⁶⁾

Hábitos alimentarios incorrectos como: picar entre horas, snacks insalubres, abusar de la comida rápida, comida con niveles altos de sodio y grasas y comer fuera de casa, son situaciones comunes en los universitarios. La necesidad de ingerir dulces cuando se tiene ansiedad es de tipo hormonal.⁽⁷⁾

El 60 % de los estudiantes universitarios afirma consumir sustancias con altos grados de cafeína para aumentar su estimulación y concentración en las horas de estudio. Las sustancias más consumidas son: café, refrescos de cola, refrescos con taurina y cafeína y chocolate. A corto plazo, la cafeína ayuda a mejorar el rendimiento y la agudeza visual, pero también produce palpitaciones, temblores, aumento de los niveles de ansiedad, problemas de sueño y aumento de la presión arterial.⁽⁸⁾

La práctica de actividad física de forma regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto a nivel fisiológico, psíquico y social, y se obtiene así un estilo de vida saludable y activo. El paso a la vida universitaria hace que se practiquen estilos de vida insalubres, como malos hábitos de alimentación y baja realización de ejercicio físico.⁽⁹⁾

Una de las causas principales por las que los estudiantes universitarios no realizan ejercicio físico se debe a la falta de tiempo libre, ya que la mayoría del tiempo se encuentra en clase, estudiando o haciendo trabajos.⁽¹⁰⁾

Los trastornos relacionados con el sueño son de los problemas de salud más destacados en la sociedad actual. Más del 50 % de los alumnos universitarios duermen un periodo menor a cinco horas durante los meses de universidad, debido a las altas cargas de trabajo o periodos evaluativos, aunque esto depende del tipo de carrera que estén cursando.⁽¹¹⁾

El consumo de sustancias y bebidas con altas cantidades de cafeína y de taurina son consumidos por la población universitaria, que provoca en estos jóvenes hábitos inadecuados de sueño, ya que, aun pasadas 20 horas después, ejerce un efecto negativo para la calidad del sueño.⁽¹²⁾

Los malos hábitos de estilo de vida (malnutrición, inactividad física, dormir pocas horas, entre otros) y la ansiedad podrán repercutir negativamente en la salud y en el rendimiento académico. Es por esto que resulta imprescindible conocer los hábitos de vida que presentan los estudiantes universitarios del grado en enfermería, futuro de la profesión enfermera, para que adquieran herramientas para mejorarlos, focalizándose en el autocuidado de su propia salud. En base a los argumentos señalados, se justifica la realización de esta investigación, cuyo objetivo fue analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios del grado en enfermería.

Métodos

Se trata de un estudio observacional descriptivo de tipo transversal, realizado en la Universidad de Almería, España, durante el curso académico 2018. El universo de estudio fueron 503 alumnos que pertenecían al grado de enfermería, se presentaron al examen de la asignatura elegida, estuvieron a favor de realizar el cuestionario y firmaron el consentimiento informado para participar en el estudio. La muestra quedó constituida por 488 alumnos, fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, con el fin de su fácil accesibilidad para los investigadores, ya que requería de menor tiempo. El periodo total de tiempo del estudio fue de cuatro meses. No fueron incluidos en el estudio alumnos que por estar matriculados en más de una de las asignaturas seleccionadas habían participado previamente y los alumnos que se negaron a participar.

El proceso de recolección de datos tuvo lugar durante el periodo de exámenes en la convocatoria de enero de 2018. En primer lugar, los alumnos rellenaron el consentimiento informado y a continuación cumplimentaron una hoja de recogida de datos y una hoja de recogida de hábitos de vida antes del examen (ambos en Anexo).

Se seleccionaron las asignaturas del grado en enfermería que poseían mayor número de alumnos matriculados (para así obtener la muestra más elevada). Se contactó con los profesores responsables de cada asignatura. Se escogieron las siguientes asignaturas: Fundamentos de la Enfermería (1º curso), Farmacología Clínica (2º curso), Enfermería de Salud Mental (3º curso) y Enfermería Basada en la Evidencia (4º curso). Se les explicó a los alumnos el objetivo del estudio de investigación verbalmente y por escrito. Los alumnos que aceptaron participar voluntariamente firmaron el consentimiento informado. Se explicó a los alumnos que los datos obtenidos son confidenciales a pesar de que no se pudo realizar de forma anónima dado que posteriormente se relacionó con la nota que obtuvo cada alumno en el correspondiente examen. También, se les aclaró algunas variables que pudieron dar lugar a confusión y se incidió en la importancia de responder a todos los ítems y que contestasen con veracidad para que tuviese fiabilidad el estudio.

Para el análisis estadístico, se hizo en primer lugar un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas, se valoró la normalidad de cada variable mediante el test Kolmogorov-Smirnov. Para la comparación del conjunto en una determinada variable se usaron: la prueba de t de Student (muestras independientes) o la U de Mann-Whitney (no cumple criterios de normalidad), para comparar varios grupos en una variable cuantitativa se usó análisis de la varianza o Kruskal-Wallis (en caso de no cumplir criterio de normalidad). Para la asociación entre variables cuantitativas se usó un análisis de correlación lineal simple, concluyendo los correspondientes coeficientes de correlación (se usó el coeficiente de correlación Pearson y cuando se incumplía el coeficiente de correlación Spearman). Se realizó con el programa de software SPSS versión 25.0 y para la elaboración de los gráficos se usó el programa informático PowerPoint versión 16.13.

Los investigadores se comprometieron a garantizar la confidencialidad y anonimato de los participantes, así como de los datos obtenidos.

Todos los datos que aquí aparecen han sido autorizados libremente a su publicación por parte de los participantes. Quince cuestionarios han sido desestimados por cuestiones éticas: por no querer participar, no querer firmar el consentimiento informado o por no encontrarse en pleno uso de sus facultades psíquicas. En cuanto al conflicto de intereses planteado en esta investigación, fue de tipo personal, ya que el fin de dicho estudio fue aportar nuevos conocimientos acerca de este tema. Así, en virtud de lo expuesto, afirmamos que todos los datos personales que se facilitaron en este trabajo han sido autorizados a través de consentimiento informado firmado por los participantes, el cual se encuentra junto con la hoja de recogida de datos y el cuestionario pasado a los alumnos del grado en enfermería de los cursos de 1º a 4º. (Anexo).

Resultados

Un total de 488 alumnos procedentes del grado en enfermería se presentaron a los exámenes del primer cuatrimestre: 25,22 % (n = 123) se encontraban en el primer curso de la carrera, 20,22 % (n = 99) en el segundo curso, 27,68 % (n = 135) en el tercer curso y, 26,88 % (n = 131) en el último curso. A la hora de diferenciar entre sexos, 75 % de la muestra total eran mujeres y el resto una escasa proporción de hombres.

Para conocer el rendimiento académico, se relacionaron a cada alumno con el cuestionario y con la nota del examen. En este caso, 58 % (n = 283) del total de los estudiantes universitarios aprobaron el examen y 42 % (n = 205) suspendieron. Resultó interesante, en el análisis estadístico, conocer el porcentaje de aprobados en función del sexo, donde 53,31 % de mujeres aprobaron el examen vs 59,54 % de hombres. Al analizar las puntuaciones de los exámenes en correspondencia con los cursos, pueden observarse diferencias estadísticamente significativas entre cursos académicos ($p < 0,001$), la mejor nota en el primer curso y la peor nota en el segundo curso.

Las variables de estilo de vida analizadas se muestran en la tabla 1, tanto en la muestra total como en función del curso académico. Puede observarse como las

horas dormidas en la noche previa al examen fueron inferiores en el 4º curso y existen diferencias estadísticamente significativas entre cursos ($p < 0,001$). Sin embargo, no se observaron diferencias en las horas dormidas durante la semana previa al examen ($p = 0,53$). No se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre las horas de sueño la semana ($p = 0,62$) y noche previas al examen en función del sexo ($p = 0,54$).

Al examinar los alumnos que desayunaban o no el día del examen, se pudo comprobar que no existían diferencias estadísticamente significativas ni por cursos ni en función del sexo. Como puede observarse en la tabla 1, 41,21 % ($n = 201$) de los alumnos no desayunaron el día del examen en la muestra total y, aunque los porcentajes variaron a lo largo de los cursos, se mantuvieron elevados.

Tabla 1- Variables de estilo de vida en la muestra total y distribuida en función del curso académico del grado en enfermería

Variables	Total	1 ^{er} Curso	2º Curso	3 ^{er} Curso	4º Curso
Horas de sueño media \pm DE (mín-máx)					
-La noche previa	5,35 \pm 2,06 (0-10)	5,43 \pm 1,50 (0-8)	5,61 \pm 1,87 (0-9)	5,92 \pm 1,75 (0-10)	4,48 \pm 2,62 (0-8)
-La semana previa	6,09 \pm 1,56 (0-8)	6 \pm 1,92 (0-8)	6,12 \pm 1,3 (1-8)	6,23 \pm 1,37 (0-8)	6,10 \pm 1,55 (0-8)
Desayuno el día del examen					
Si	258,8 % (87)	62,6 % (77)	51,5 % (51)	62,2 % (84)	57,3 % (75)
No	41,2 % (200)	37,4 % (46)	48,5 % (48)	37,8 % (51)	42,7 % (56)
Realiza ejercicio:					
-Regularmente					
Si	53,3 % (260)	40,7 % (50)	55,6 % (55)	53,3 % (72)	3,4 % (83)
No	46,7 % (228)	59,3 % (73)	44,4 % (44)	46,7 % (63)	36,6 % (48)
-Semana previa					
Si	35,9 % (175)	45,5 % (56)	22,2 % (22)	25,2 % (34)	48,1 % (63)
No	64,1 % (313)	54,5 % (67)	77,8 % (77)	74,8 % (101)	51,9 % (68)

Los datos del análisis del ejercicio físico realizado por el alumno de forma regular, así como el realizado la semana previa al examen se muestran en la tabla 1. Como puede observarse, 53,30 % ($n = 260$) de los alumnos realizaban ejercicio físico de forma regular, el porcentaje se reduce con aquellos que siguen realizándolo en la semana previa al examen. Existieron diferencias entre los distintos cursos al

valorar el ejercicio físico por cursos ($p < 0,01$ para el ejercicio físico regular y $p < 0,001$ para el ejercicio físico la semana previa).

Cuando se analizó el ejercicio físico realizado de forma regular en función del sexo (figura 1) no se detectaron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en la muestra total ($p = 0,083$); no obstante, si bien el porcentaje de hombres que realizaban ejercicio físico se mantuvo constante a lo largo de los cuatro cursos académicos, el de las mujeres se incrementó de forma marcada pasando de 31,11 % en primero al 61,26 % en cuarto curso. Los datos sobre el ejercicio físico realizado la semana previa al examen se muestran en la figura 2, donde puede apreciarse que los hombres lo practican en un mayor porcentaje frente a las mujeres.

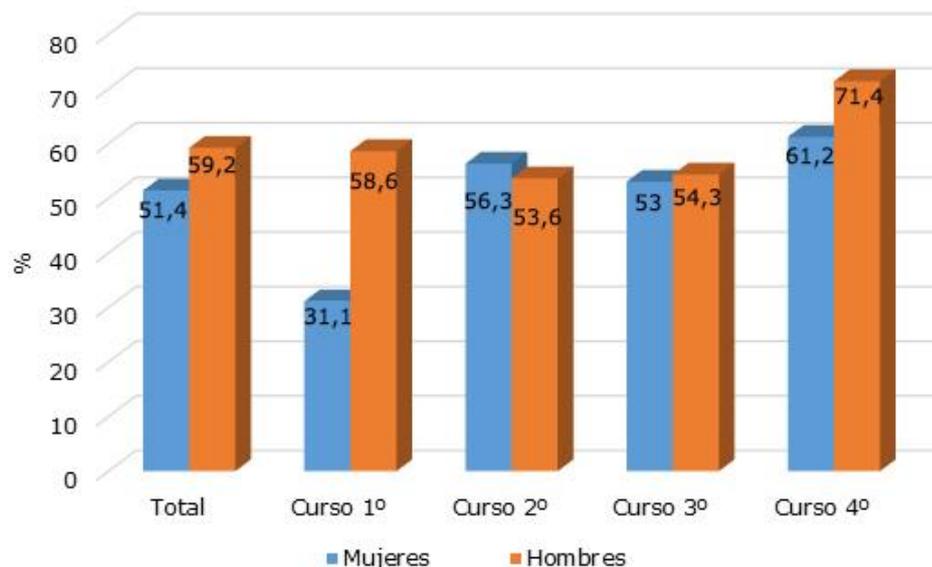


Fig. 1- Porcentaje de alumnos que realizan ejercicio físico de forma regular total y por cursos.

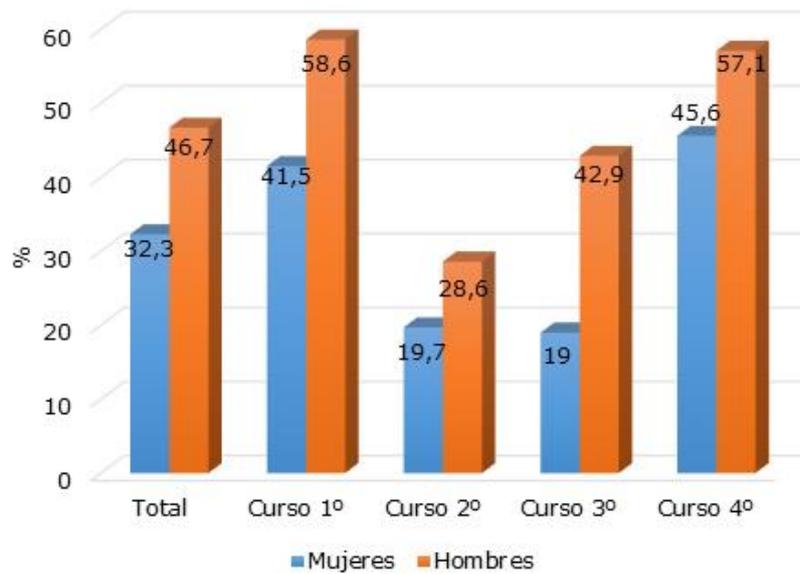


Fig. 2- Porcentaje de alumnos que realizan ejercicio físico la semana previa total y por cursos.

Al considerar si las horas de sueño tenían alguna influencia en la nota del examen, se observó que existían diferencias en función de la misma tanto en las horas de sueño la noche del examen ($r = 0,116$; $p < 0,05$) como en la semana previa ($r = 0,152$; $p < 0,05$), en el total de la muestra. Al desglosarlo por cursos, solo se mantuvieron las diferencias significativas en 1º de Enfermería (horas de sueño la semana previa: $r = 0,183$; $p = < 0,05$); (horas de sueño la noche del examen: $r = 0,200$; $p < 0,05$).

Al analizar la variable sueño entre aprobados y suspensos (ver figura 3) se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en las horas de sueño en la semana previa en el total de la muestra ($p < 0,01$), así como en primero ($p < 0,05$) y tercero ($p < 0,01$).

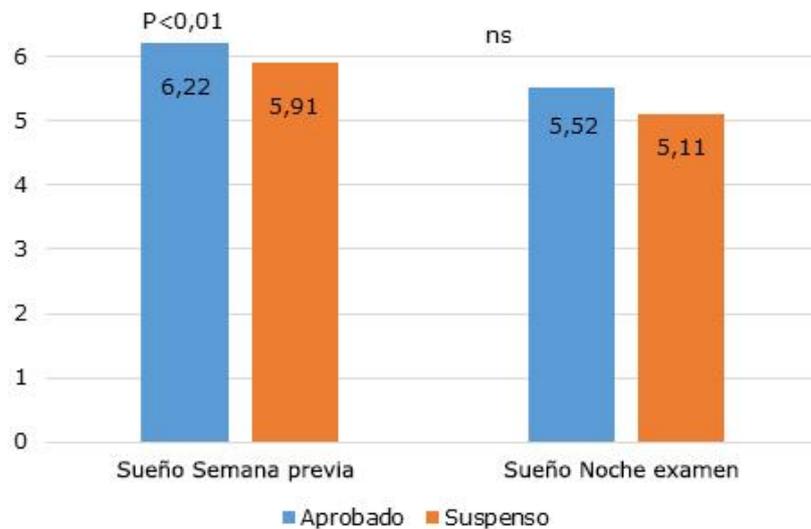


Fig. 3- Media de las horas de sueño en el total de la muestra en función de aprobado o suspenso.

En cuanto al desayuno, no hubo diferencias entre los que desayunaban y los que no en la nota del examen al considerar la muestra en su conjunto ($p = 0,605$) ni en ninguno de los cursos evaluados. Tampoco se observaron entre aprobados y suspensos en el total de la muestra ($p = 0,688$) ni por cursos.

Cuando se valoró si el ejercicio físico influía en la nota del examen, solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al ejercicio regular ($p < 0,05$) en el total de la muestra (si ejercicio físico: $4,91 \pm 1,67$; no ejercicio físico: $5,29 \pm 1,76$). No se hallaron diferencias entre aprobados y suspensos en cuanto a la realización de ejercicio físico la semana previa y de forma regular en el total y por cursos.

Discusión

Esta investigación da a conocer los hábitos de estilo de vida en los estudiantes de enfermería y su posible relación con el rendimiento académico. En el caso de este estudio, era superior la proporción de mujeres frente a la de hombres en el total de estudiantes, datos que coinciden con Navarro y Casero,⁽¹³⁾ donde indican que la cantidad de mujeres que cursan estudios universitarios de Ciencias de la Salud es mayor a la de hombres.

A su vez, los resultados obtenidos demuestran diferencias de género entre aprobado y suspenso, donde los hombres obtienen mayor porcentaje de aprobados que las mujeres. En la relación entre rendimiento académico y género concuerdan nuestros resultados con los de diferentes autores.^(14,15) Sin embargo, existen investigaciones que otorgan a las mujeres mayor rendimiento académico que los hombres, con una estrecha relación entre género y rendimiento académico.^(16,17,18)

En cuanto al rendimiento académico, los alumnos que mejores notas presentan son los de primer curso frente al resto; no se encuentran estudios que apoyen los resultados obtenidos, en contraposición, el estudio de *Castillo*⁽¹⁹⁾ destaca que los alumnos que obtienen peores notas y los que tienen menor porcentaje de posibilidades de aprobar son los del primer curso frente al resto de cursos, datos que concuerdan a su vez con los de *Carrion*.⁽²⁰⁾

Las horas de sueño que duermen los alumnos la semana y la noche previas al examen de nuestro estudio influyen de forma significativa en el rendimiento académico (al evaluarlo tanto por nota del examen como por aprobado y suspenso), que concuerda así con el estudio de *García y Navarro*.⁽²¹⁾ Por lo tanto, una mejora en el sueño, además de obtener un mayor beneficio psicológico y físico, mejoraría el rendimiento académico de dichos alumnos.⁽²²⁾ En cambio, el estudio de *Sáez y otros*⁽²³⁾ en estudiantes universitarios no halló relación entre el sueño y el rendimiento académico.

A pesar de que en nuestros resultados la toma o no de desayuno no influyó en el rendimiento académico, la investigación de *Araujo*⁽²⁴⁾ asegura que un buen desayuno mejora el rendimiento académico, lo cual coincide con *Carrasco y otros*⁽²⁵⁾ que concluyen que, a mayor calidad del desayuno, mayor rendimiento académico poseerá el alumno.

Por último, el ejercicio físico que practican de forma regular los alumnos del grado en enfermería si influyó en el rendimiento académico en nuestra muestra, pero obtenían mejores notas aquellos que no realizaban ejercicio físico y peores notas aquellos que si lo realizaban. De acuerdo con estos resultados, *Oropeza y otros*⁽²⁶⁾ indican que los alumnos dejan de lado sus obligaciones académicas debido al deporte, ya que produce un gasto excesivo de energía que provoca un bajo rendimiento académico. *Sicilia y González*⁽²⁷⁾ detallan que una frecuencia

excesiva de la práctica deportiva en el alumnado universitario puede conllevar a resultados académicos adversos, además, *López y otros*⁽²⁸⁾ concluyen que hay que tener en cuenta que la universidad exige un mayor grado de ocupación académica por parte del estudiante, por lo que puede ser más sensible a la práctica de actividad física de forma frecuente.

En conclusión, las mujeres predominaron en la carrera universitaria de enfermería, los hombres fueron quienes mejores notas académicas obtuvieron, a su vez, los de ambos sexos duermen menos horas de las recomendadas la noche del examen, este descenso más marcado en los de mayor edad y casi la mitad de los mismos no desayunan el día del examen. Más de la mitad de los alumnos hacían ejercicio físico de forma regular, sin embargo, los varones realizan más ejercicio la semana previa al examen que las mujeres. Así pues, el ejercicio físico y el desayuno, de forma global, no influyen en el rendimiento académico con independencia del curso y de la materia evaluada, no obstante, las horas de sueño dormidas, sobre todo, las de la semana previa al examen, si se relacionan con el rendimiento académico.

Referencias bibliográficas

1. Trujillo Molina AP, González Julio NE. Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia [tesis]. Colombia: Universidad de Bogotá; 2019 [acceso: 11/02/2020]. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12668>
2. Moreno JE, Paoloni PV, Chiecher AC. Los estudiantes y sus metas. Vinculaciones con el logro y retraso en la carrera. *Revista Panorama*. 2019 [acceso: 18/02/2020];13(25):163-3. Disponible en: <https://journal.poligran.edu.co/index.php/panorama/article/view/1411/1228>
3. Segoviano Hernández J, Garza Páez AGP. Factores personales, familiares, escolares, culturales y sociales correlacionados con el rendimiento académico: estudio en alumnos de la Licenciatura en Administración de la UANL [tesis]. México: Universidad Autónoma Nuevo León; 2015 [acceso: 22/02/2020]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/13417/>

4. Ross A, Bevans M, Brookis AT, Gibbons S, Wallen GR. Nurses and health-promoting behaviors: Knowledge may not translate into self-care. AORN journal. 2017;105(3):2667-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018>
5. Barahona NSA. Estilos de vida, hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo [tesis]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2017 [acceso: 29/02/2020]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/26372>
6. Pérez JD, Quispe JL, Fernández MP, Chávarry EVC. Estilos de vida y aprendizaje en estudiantes de la Universidad San Pedro, Chimbote [tesis]. Argentina: Universidad San Pedro; 2016 [acceso: 01/03/2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6339/Tesis_59336.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria. 2015 [acceso: 01/03/2020];31(5):1824-1. DOI: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
8. Pallo Oña C. Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016 [tesis]. Perú: Universidad Peruana; 2017 [acceso: 04/03/2020]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/406/Carnem_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Práxedes A, Moreno A, Sevil J, Del Villar F, García LG. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y deporte. 2016 [acceso: 01/03/2020];11(1):123-2. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/32795>
10. Salazar CFD, Aguilera ETM, Bolivar LAR, Parra WAV. Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y ansiedad. Revista colombiana de Rehabilitación. 2019;18(2):128-45. DOI: <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
11. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología. 2016;34(2):239-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>

12. Chávez-Gutiérrez J, Menjivar Chacón J, Sánchez Cerrato A, Murcia Tovar M, Pineda Fajardo M. Consumo de estimulantes por los estudiantes universitarios ¿Se usa o se abusa? RCEUCS. 2016 [acceso: 01/03/2020];1(1):10-7. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/2886>
13. Guzmán CN, Martínez AC. Análisis de las diferencias de género en la elección de estudios universitarios. Estudios sobre Educación. 2012 [acceso: 01/03/2020];22(1):115-32. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Casero_Martinez/publication/297563167_Analysis_of_Gender_Differences_in_Degree_Choice/links/5878b7d008ae6eb871d3e59a/Analysis-of-Gender-Differences-in-Degree-Choice.pdf
14. Seder AC, Villalonga HB. Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. Educatio Siglo XXI. 2016;34(1):157-72. DOI: <https://doi.org/10.6018/j/253261>
15. Rodríguez S, Fita E, Torrado M. El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. Revista de educación. 2004 [acceso: 01/03/2020];334(1):391-414. Disponible en: http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re334/re334_22.pdf
16. Cumbreiras JP, Bustillos CG. Estilos de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Universidad María Auxiliadora. Ágora Revista Científica. 2015;2(1):105-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.21679/arc.v2i1.24>
17. Espinoza Picado G. Caracterización de los estudiantes que ingresan a la Universidad de Costa Rica en el período 2010-2013 por carrera [tesis]. Costa Rica: Universidad de Costa Rica; 2017 [acceso: 01/03/2020]. Disponible en: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/10228/1/40991.pdf>
18. Avendaño CA, Gutiérrez KA, Salgado CF, Dos-Santos MA. Rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería Comercial: modelo por competencias y factores de influencia. Formación universitaria. 2016;9(3):3-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062016000300002>
19. Castillo MVC. Análisis de los indicadores del rendimiento académico en los cursos a cargo de la escuela de ciencias durante el período 2010 al 2015, en la facultad de ingeniería, USAC. Revista de la Escuela de Estudios de Postgrado. 2018

- [acceso: 01/03/2020];9(1):65-8. Disponible en: <http://168.234.75.179/index.php/reep/article/view/835/728>
20. Carrión EP. Validación de características al ingreso como predictores del rendimiento académico en la carrera de medicina. Educación Médica Superior. 2002 [acceso: 01/03/2020];16(1):1-2. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412002000100001
21. García López SJ, Navarro Bravo B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Revista Clínica de Medicina de Familia. 2017 [acceso: 01/03/2020];10(3):170-8. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170
22. López SJJ, Bravob BN. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos: revisión de la bibliografía. Revista Clínica de Medicina de Familia. 2017 [citado 2020 Mar 22];10(3):170-8. Disponible en: <http://www.revclinmedfam.com/PDFs/10a7cdd970fe135cf4f7bb55c0e3b59f.pdf>
23. Sáez J, Santos G, Salazar K, Carhuancho-Aguilar J. Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. Horizonte Médico. 2013 [acceso: 01/03/2020];13(3):25-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637130004>
24. Araujo GTB. Relación en calidad de desayuno y rendimiento académico. Revista Vinculando. 2017 [acceso: 01/03/2020];(1):1-7. Disponible en: <http://vinculando.org/salud/relacion-calidad-desayuno-rendimiento-academico.html?pdf=15338#vcite>
25. Carrasco LM, Barrera EM, López MST. Rendimiento académico y la calidad del desayuno en estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2015. Revista Infinitum. 2019 [acceso: 01/03/2020];8(1):33-1. Disponible en: <http://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/INFINITUM/article/view/461/443>
26. Oropeza RT, Ávalos MLL, Ferreyra Murillo DAM. Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios. Actualidades Investigativas en Educación. 2017 [acceso:

01/03/2020];17(1):278-99. Disponible en:

<https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409->

[47032017000100278&script=sci_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032017000100278&script=sci_arttext)

27. Sicilia A, González-Cutre D. Dependence and physical exercise: Spanish validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). The Spanish Journal of Psychology. 2011;14(1):421-31. DOI:

https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.38

28. López-Bonilla JM, López-Bonilla LM, Serra F, Ribeiro C. Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. 2015 [<https://doi.org/>];10(2):275-85. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11441/51778>

Anexo

Consentimiento informado y hoja de recogida de datos sobre algunos hábitos de vida

Cuestionario de hábitos de vida

Este es un cuestionario que intenta valorar algunas variables (horas de sueño, ejercicio físico...) que pueden influir en su rendimiento en el examen.

(Es necesario que no sea anónimo para luego relacionarlo con su nota en el examen)

⇒ Consiento en participar en el estudio, facilitar y permitir acceso a mis datos personales (nombre y nota de este examen), y soy consciente de que mi participación es completamente voluntaria.

Firma: _____

Nombre y apellidos: _____

Edad:

Sexo: H M

Curso académico: _____

- ¿Es la primera vez que se presenta a este examen?: SI NO
 - Sueño (una media de horas dormidas):
 - horas que ha dormido esta noche: _____
 - horas que ha dormido como media en la semana previa al examen:

 - ¿se siente realmente descansado?: SI NO
 - ¿Ha desayunado esta mañana?: SI NO
 - ¿Desayuna normalmente por la mañana? SI NO
 - ¿Realiza ejercicio regularmente (3 o más veces en semana)?: SI NO
 - ¿Le es satisfactorio realizar ejercicio en periodo evaluatorio?: SI NO
 - ¿Ha realizado ejercicio en la semana previa al examen?: SI NO
- Nota del examen: _____
- Aprobado Suspenso

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Rosalía Cara Rodríguez: Idea principal, recogida de datos y análisis estadístico. Aprobó la versión final del manuscrito.

Marta Cara Rodríguez. Análisis de los datos, ética y consentimiento informado, recogida de datos. Aprobó la versión final del manuscrito.

María del Mar Gálvez Rodríguez: Recogida de datos, análisis estadístico y revisión de la bibliografía. Aprobó la versión final del manuscrito.

Carlos Martínez Pérez: Revisión bibliográfica y cuerpo del artículo. Aprobó la versión final del manuscrito.

Carmen María Rodríguez López: Cuerpo de artículo, recogida de datos y análisis estadístico. Aprobó la versión final del manuscrito.