

Estilo de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás durante el segundo periodo de 2020

María Alejandra Agudelo Cuevas, Laura Natalia Mayorga Manrique, Kelly Johana Menco Sánchez, Aldair Peinado García, Adriana Marcela Prada Beltrán

Trabajo de grado para optar el título de Odontólogo

Director
Patricio Javier Jarpa Remaggi
Msc. Oral Sciences

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga
División de ciencias de la Salud
Facultad de Odontología
2021

Tabla de contenido

1.	Introducción	7
1.1	Planteamiento del Problema	8
1.2.	Justificación	9
2.	Marco Teórico	9
2.1.	Estilo de Vida	10
2.1.1.	Salud Física.	11
2.1.2.	Estado Psicológico.....	11
2.1.3.	Relaciones Sociales.....	11
2.1.4.	Creencias Personales.....	11
2.2.	Rendimiento Académico	11
2.2.1.	Depresión	12
2.2.2.	Ansiedad.....	12
2.2.3.	Estrés.....	13
2.2.4.	Otros Factores Asociados al Desempeño Académico:	13
2.3.	Instrumentos Para Evaluar el Estilo de Vida	13
2.3.1.	Cuestionario FANTASTICO.....	14
2.3.2.	Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII).....	15
2.4.	Estudios Previos Sobre Estilo de Vida Relacionado con Rendimiento Académico Mediante Cuestionario FANTASTICO.....	15
3.	Objetivos.....	15
3.1.	Objetivo General.....	15
3.2.	Objetivos Específicos.....	16
4.	Metodología	16
4.1.	Tipo de Estudio.....	16
4.2.	Selección y Descripción de Participantes.....	16
4.2.1.	Población.....	16
4.2.2.	Tamaño de muestra.....	16
4.2.3.	Tipo de muestreo.....	17
4.3.	Selección	17
4.3.1.	Criterios de Inclusión.....	17
4.3.2.	Criterios de Exclusión.....	17
4.4.	Variables (Apéndice A).....	17
4.4.1.	Sociodemográficas.....	17
4.4.2.	Relacionadas con el desempeño académico	17
4.5.	Instrumento de Recolección.....	17
4.6.	Procedimiento	18
4.7.	Plan de Análisis	19
4.7.1	Análisis Univariado:	19
4.7.2	Análisis Bivariado:	19
4.8.	Consideraciones Bioéticas.....	19
5.	Resultados	19
5.1.	Análisis Univariado de Variables Sociodemográficas, Promedio de Semestre y Promedio Acumulado.....	19
5.2.	Análisis Univariado del Cuestionario FANTASTICO	21

5.3. Análisis Bivariado de la Relación del Cuestionario FANTASTICO con Variables Sociodemográficas, Promedio de Semestre y Promedio Acumulado.	24
6. Discusión	26
6.1. Conclusiones.....	27
6.2. Recomendaciones	28
Referencias Bibliográficas.....	29
Apéndices	32
Apéndice A.	32
Apéndice B.	34
Apéndice C.	44
Apéndice D.	46

Lista de tablas

Tabla 1. Número de estudiantes matriculados en sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás.	16
Tabla 2. Distribución de variables sociodemográficas.....	20
Tabla 3. Promedio de edad, promedio académico acumulado y estilo de vida.	20
Tabla 4. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC).....	22
Tabla 5. Estilo de vida según las variables sociodemográficas.	24
Tabla 6. Estilo de vida según los promedios.	25

Resumen

Introducción: El estilo de vida hace referencia primordialmente a los comportamientos diarios que describen la forma en la que vive una persona y que permanecen durante un periodo de tiempo, lo que indica que podría estar reflejado en cómo se desenvuelve un niño, joven o adulto en un entorno específico, por ejemplo, en el ambiente educativo. Si se tiene en cuenta este entorno, el estilo de vida podría influir en el rendimiento académico. En este caso podría estar relacionado con el rendimiento académico en un ambiente de educación superior. **Objetivo:** Evaluar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020. **Metodología.** Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal donde se obtuvo una medición de las variables de interés en un momento de tiempo a 171 estudiantes de sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de Odontología, Optometría y Cultura Física Deporte y Recreación, en los cuales se observaron las variable sociodemográficas (edad, sexo, estrato socioeconómico, estado civil y facultad), relacionas con el rendimiento académico en el cual se observó promedio de semestre y promedio acumulado. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario FANTASTICO el cual consta de 25 ítems cerrados que son calificados con una escala de Likert. **Resultados.** Los estudiantes que menos participaron fueron los de Cultura Física y Recreación con el 13%, el 20% de Optometría y con mayor participación del 66% estudiantes de Odontología. Entre los participantes la edad promedio fue 21 años, el promedio acumulado es de 3,88 y el promedio de su estilo de vida es de 77,92 que equivale a un buen estilo de vida. Al analizar la variable estilos de vida con las variables sociodemográficas se evidenció diferencia estadísticamente significativa con la variable estado civil, además se observó que en un promedio de semestre de 2,9 y un promedio acumulado de 3,4 manejan un estilo de vida regular y el promedio de 4,2 en el semestre y acumulado de 3,9 manejan un estilo de vida, Muy bueno, Bueno y Excelente. **Conclusiones.** Los estudiantes de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020 que obtuvieron un rendimiento académico alto son aquellos que tienen un estilo de vida bueno y excelente. Los individuos con un promedio semestral menor a 3,3 tienen un estilo de vida regular.

Palabras Claves: Estilo de Vida, Rendimiento Académico, División Ciencias de la Salud.

Abstract

Introduction: Lifestyle refers primarily to daily behaviors that describe the way a person lives and that remain for a period of time, which indicates that it could be reflected in how a child, youth or adult develops in a specific environment, for example, in the educational environment. Considering this environment, lifestyle could influence academic performance. In this case it could be related to academic performance in a higher education environment. **Objective:** To evaluate the relationship between lifestyle and academic performance in students linked to the professional programs of the Division of Health Sciences of the Santo Tomás University in the second semester of 2020. **Methodology.** A cross-sectional analytical observational study was carried out where a measurement of the variables of interest was obtained in a moment of time to 171 students of the sixth, seventh and eighth semester of the professional programs of Dentistry, Optometry and Physical Culture, Sports and Recreation, in which were observed the sociodemographic variables (age, sex, socioeconomic stratum, marital status and faculty), related to academic performance in which semester average and accumulated average were observed. The instrument used was the FANTASTIC Questionnaire which consists of 25 closed items that are rated with a Likert scale. **Results.** The students who participated the least were those of Physical Culture and Recreation with 13%, 20% of Optometry and with the highest participation of 66% dental students. Among the participants, the average age was 21 years, the accumulated average is 3.88 and the average of their lifestyle is 77.92, which is equivalent to a good lifestyle. When analyzing the life styles variable with the sociodemographic variables, a statistically significant difference was evidenced with the marital status variable, it was also observed that in a semester average of 2.9 and a cumulative average of 3.4 they manage a regular lifestyle and the average of 4.2 in the semester and accumulated of 3.9 they manage a lifestyle, Very good, Good and Excellent. **Conclusions.** The students of the professional programs of the Division of Health Sciences of the Santo Tomás University in the second semester of 2020 who obtained a high academic performance are those who have a good and excellent lifestyle. Individuals with a semester average less than 3.3 have a regular lifestyle.

Key Words: Lifestyle, Academic Performance, Health Sciences Division.

1. Introducción

El estilo de vida hace referencia primordialmente a los comportamientos diarios que describen la forma en la que vive una persona y que permanecen durante un periodo de tiempo, lo que indica que podría estar reflejado en cómo se desenvuelve un niño, joven o adulto en un entorno específico, por ejemplo, en el ambiente educativo. Si se tiene en cuenta este entorno, el estilo de vida podría influir sobre el desempeño o rendimiento académico de una persona (1). En este caso podría estar relacionado con el rendimiento académico en un ambiente de educación superior.

El rendimiento académico es el resultado del esfuerzo, trabajo, tiempo, competencias, actitudes, personalidad y motivación de cada individuo. Todo esto denota los conocimientos adquiridos durante el periodo escolar. Este puede verse afectado por diversos factores y cambios durante la carrera profesional lo que se refleja en el promedio académico obtenido luego de cursar sus estudios (2).

Un estudio realizado por Ayala y colaboradores en el año 2016 en la Universidad Santo Tomás analizó la relación entre los factores anteriormente mencionados y evidenció que los estilos de vida poco saludables mantienen una conexión con un rendimiento académico bajo; sin embargo, no encontró una relación directa que mostrara una diferencia estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Odontología (3). Por tal motivo, este trabajo amplió la muestra a los estudiantes vinculados con la División de Ciencias de la Salud, conformada por los programas de Odontología, Optometría, Tecnología en Laboratorio Dental y Cultura Física Deporte y Recreación.

Para llevar a cabo los objetivos, se desarrolló el documento que se divide de la siguiente manera; en el primer capítulo el planteamiento del problema y justificación, el cual nos relata y evidencia que es importante la relación que existe en el cambio del estilo de vida de los estudiantes siendo esta positiva o negativa en su rendimiento académico.

En el segundo capítulo se muestra el marco teórico, en el cual podemos observar aspectos importantes como lo son: estilo de vida, salud física, estado psicológico, relaciones sociales, creencias personales, rendimiento académico, depresión, ansiedad, estrés, otros factores asociados al desempeño académico y el instrumento para evaluar el estilo de vida. En el siguiente capítulo se relatan los objetivos generales y específicos los cuales buscan evaluar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020.

El cuarto capítulo nos habla de metodología, el cual inicia con la elección del tipo de estudio, selección y descripción de participantes, tamaño de muestra y tipo de muestra, también tenemos los criterios de inclusión y exclusión y las variables que se dividen en: sociodemográficas y las relacionadas con el desempeño académico; mediante un procedimiento en el que se realizó una prueba piloto.

En el quinto capítulo observamos los resultados del estudio, en el cual se analizó las variables sociodemográficas, promedio de semestre, promedio acumulado y estilo de vida

En el último capítulo se encuentra la discusión, conclusiones y recomendaciones del trabajo.

1.1 Planteamiento del Problema

Se entiende por estilo de vida a todos los comportamientos y hábitos que tienen las personas diariamente. En la mayoría de ocasiones, los jóvenes experimentan un cambio drástico cuando llega el momento de emprender sus estudios de educación superior, muchos de ellos se desprenden de sus familias y esto conlleva a que inicien un estilo de vida autónomo (4).

Sin embargo, esa autonomía que en principio permite pensar que será un beneficio en el desarrollo integral de los jóvenes, podría ser el detonante de otros aspectos que en su defecto cumplen un rol totalmente diferente; es así, como surge una problemática que actualmente afecta la cotidianidad de este tipo de población, algunos de esos factores que tienen los jóvenes y que provocan un estilo de vida poco saludable son: el tabaquismo, el consumo de drogas, la mala alimentación, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física, entre otros, todos estos factores llevan a los jóvenes a ser más vulnerables ya que pueden presentar diferentes tipos de enfermedades (4,5).

De acuerdo a las razones mencionadas anteriormente, es importante mencionar la relación que puede existir en el cambio del estilo de vida de los estudiantes y su repercusión positiva o negativamente en su rendimiento académico, ya que éste demanda el cumplimiento de objetivos y metas dados en el programa cursado en cualquier nivel educativo; es decir, en la básica primaria, el bachillerato o en la educación superior. En definitiva, el propósito al evaluar el rendimiento académico es que los individuos alcancen un nivel de conocimiento que les permita desenvolverse y demostrar pre saberes adquiridos durante esta etapa (6).

Un estudio realizado en Irán por Kianipour y colaboradores en el 2018 demostró que los estudiantes que mostraban un alto consumo de internet tenían un bajo nivel académico debido a que no había un adecuado uso de este servicio. Al tener en cuenta que el empleo del internet de manera adecuada es una base fundamental para la educación, la enseñanza sobre su uso apropiado es esencial para futuras generaciones (7). Por otra parte, un estudio llevado a cabo en los estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena Díaz y colaboradores en el 2019 demostró una relación significativa entre la adicción al internet y el rendimiento académico, obteniendo mejores resultados en el género femenino a comparación del masculino (8).

En un grupo de 5944 estudiantes de la Universidad de Sao Pablo se ha encontrado una prevalencia de 84,7% en el consumo de alcohol y un 22,8% en el de tabaco, aspectos que conforman el estilo de vida y que podrían afectar el rendimiento académico (11), lo que es muy frecuente en la población a evaluar por lo tanto es un factor que puede llegar a influir en el desempeño normativo de jóvenes universitarios. Otra de las problemáticas que se observa en las Instituciones de Educación Superior (IES) es la deserción estudiantil (12), que puede atribuirse al hecho de iniciar esta etapa a muy temprana edad cuando el estudiante está indeciso y sin algún tipo de experiencia que pueda servirle al momento de elegir.

Al saber esto, el propósito de este trabajo de grado es mejorar, complementar y optimizar la información del trabajo de grado titulado: “Relación del estilo de vida con el desempeño académico en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Santo Tomás” el cual

mostró que los resultados de rendimiento dependen directamente del estilo de vida de los estudiantes (3). Ese trabajo tuvo una muestra limitada de sujetos, razón por la cual en este proyecto se contempla ampliar la muestra y se plantea la siguiente pregunta: ¿Está relacionado el estilo de vida con el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás?

1.2. Justificación

Este trabajo de grado se llevó a cabo porque se consideró que el estilo de vida influye en el rendimiento académico y a través de estudios previos se ha demostrado que estos dos factores están relacionados (9,10), por lo cual sería útil identificar si el estilo de vida de los estudiantes de la División de Ciencias de la Salud en la Universidad Santo Tomás tiene un papel importante en su desempeño académico.

En un grupo de 5944 estudiantes de la Universidad de Sao Pablo se ha encontrado una prevalencia de 84,7% en el consumo de alcohol y un 22,8% en el de tabaco, aspectos que conforman el estilo de vida y que podrían afectar el rendimiento académico (11), es un factor que puede llegar a influir en el desempeño normativo de jóvenes universitarios (12).

La Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) de 2015 (13), menciona que otra dificultad importante en los jóvenes es el embarazo a temprana edad, ya que se evidencian mayores tasas de estrés por su condición, un tiempo limitado para sus estudios, inconvenientes familiares y presentan mayores ausencias a jornadas académicas, estas limitaciones pueden llegar a ser un riesgo al momento de mantener un rendimiento académico ideal (14).

Como se ha mencionado, un estilo de vida inadecuado puede afectar directamente el rendimiento académico y por eso, este estudio pretendió evaluar que tanta población estudiantil presenta problemas que afectan su desempeño al interior de la Universidad Santo Tomás debido al estilo de vida que llevan. Por otra parte, este trabajo también se enfocó en ampliar la información ya existente sobre este tema al tomar una muestra de varias facultades y de esa manera, obtener un resultado más sólido. Los resultados de esta investigación le servirán a la universidad para implementar estrategias necesarias para mejorar los estilos de vida de sus estudiantes y así esto se vea repercutido en su rendimiento académico, así mismo servirá para alimentar la línea de investigación de epidemiológica y de salud pública del grupo salud integral bucal (SIB).

Para los investigadores fue de enriquecimiento profesional dando integralidad en su desarrollo e implementando una herramienta como estudiantes aumentando estrategias investigativas, sociales y de crecimiento personal con información que mejore el estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

2. Marco Teórico

Desde un aspecto global, el conocimiento juega un papel indispensable en el mundo. Gracias a él es posible la investigación, la innovación tecnológica y el avance teórico, entre otros. Después de 1990 se buscó analizar los factores relacionados con el rendimiento académico buscando así ofrecer alternativas que mejoraran el aprendizaje desde un enfoque más completo que abarcara los estilos de vida de los involucrados (10).

En el estudio realizado por Heidari y colaboradores en el 2017 se demostró que, si se decide tener un buen estilo de vida, habrá menos riesgos de tener un fracaso académico. Por lo tanto, se recomienda tener presente, no sólo la estructura educativa, los contenidos que se incluyen en los programas, las temáticas de las clases y los eventos organizados durante el semestre, sino también temas sobre cómo tener un buen estilo de vida, ya que éste juega un papel fundamental en el rendimiento académico (9).

Los seres humanos piensan en logros y objetivos diarios, desde los más simples hasta los más complejos, esta capacidad de desarrollo los lleva a tener una motivación diaria para la construcción de un proyecto individual y colectivo a lo largo de sus vidas, se considera como fundamental la aplicación de un esfuerzo exhaustivo para lograr el éxito, de lo contrario no se conseguirá el resultado deseado. La calidad educativa tiene un papel importante en el logro anteriormente mencionado ya que permite agilizar o detener las metas a corto, mediano y largo plazo, dependiendo así de los recursos, instrumentos y formas de aprendizaje acatadas por la institución de enseñanza superior de manera fundamentada y establecida buscando el orden en todo caso (15).

Las instituciones de educación superior crean sus propios criterios de evaluación, los cuales determinan un promedio de las materias vistas por sus estudiantes en un rango de tiempo, teniendo en cuenta sus créditos o valor porcentual, lo que demostrará el rendimiento académico de cada individuo que se puede dividir en dos clases: el inmediato que se refiere a las notas y el mediano que tiene que ver con logros profesionales y personales (10).

2.1. Estilo de Vida

Se puede llamar estilo de vida al conjunto de factores diarios como hábitos, costumbres, autopercepción de su salud física y psicológica, consumo de comidas saludables, entre otros. Se reflejan en una condición individual y selectiva que puede llegar a mantener un ambiente sano en casos donde se observen estas actividades correctamente desarrolladas, lo cual sería un factor a favor de un buen rendimiento académico en la mayoría de los casos. El estilo de vida en torno al rendimiento académico juega un papel fundamental como factor; el cual se observa a favor o en contra del individuo puesto que implanta en él un estándar para observar diferentes situaciones o puntos de vista, gracias a esto el individuo puede dar su perspectiva dependiendo de la situación (16,17).

El comportamiento humano se ve reflejado en hábitos como dieta, actividad física, horas de sueño y ejercicios mentales. Todos ellos tienen una asociación con el rendimiento académico ya que las funciones se optimizan o se degradan. La educación debe tener unos parámetros para poder saber cómo mejorar la calidad de vida de los estudiantes; con pequeñas cosas como la promoción de ejercicios mentales en aulas, actividad física extracurricular, recomendaciones acerca del sueño y otras herramientas como plataformas virtuales que les enseñan a invertir mejor el tiempo y obtener una mejor organización en sus estudios. Por lo tanto, se recomienda tener presente, no sólo la estructura educativa, los contenidos que se incluyen en los programas, las temáticas de las clases y los eventos organizados durante el semestre, sino también temas sobre cómo tener un buen estilo de vida, ya que éste juega un papel fundamental en el rendimiento académico (17).

Es importante reiterar que la calidad de vida está estrechamente relacionada con el estilo de vida, esta consta de la posición individual en el contexto cultural y los valores que adquiere una persona que se encuentran relacionados con las expectativas, estándares y objetivos en su estilo de vida. Esta definición reproduce variedades de estados del estilo de vida de un individuo que pueden reflejarse en su satisfacción general con la vida afectando la salud física, el estado psicológico, las relaciones sociales, y las creencias personales (18).

2.1.1. Salud Física. Un estudiante que tenga presente en su estilo de vida la práctica regular de actividad física tendrá un punto a favor en los procesos y desarrollos cognitivos durante la niñez y la adolescencia. Sin embargo, según estudios realizados un estudiante con prácticas sedentarias como ver mucha televisión, pasar mucho tiempo en videojuegos, en la computadora, en el teléfono celular sin ningún tipo de actividad física no presentan problemas en el rendimiento académico relevantes, pero si se habla de falta de sueño de un estudiante este factor físico si afecta considerablemente y muestra un deterioro en el rendimiento académico debido a que el estudiante con pocas horas de sueño desarrolla un cansancio que interfiere en las actividades académicas durante el día (19,20).

2.1.2. Estado Psicológico. La inteligencia emocional es un factor que demuestra la capacidad que las personas tienen para tomar decisiones en una situación sin que les afecte la misma dando un punto de vista más objetivo, si la manejan en dirección a una motivación académica, el significado de su vida y la satisfacción diaria los llevará a tomar mejores decisiones que harán parte de su estilo de vida. Una de las consecuencias de todo lo anterior es el optimismo en la disposición, el cual juega un papel importante en la adaptación, ya que construye una buena idea del futuro y predispone de manera positiva al individuo en su entorno académico y social (21).

2.1.3. Relaciones Sociales. En instituciones de educación superior como las universidades, es probable encontrar fenómenos que obligan a cuestionar las relaciones entre jóvenes y pueden llegar a influenciar el estilo de vida de cada persona. Con relación a lo anterior, se puede inferir que el deterioro e inestabilidad en las relaciones juveniles, así como también las costumbres adquiridas del ambiente en el que se vive es un aspecto relevante en el bajo rendimiento académico por parte de los estudiantes; sin embargo, bajo estrategias que fortalezcan dichas relaciones se prevé que se produzca un efecto positivo en la formación integral como profesional (22).

2.1.4. Creencias Personales. En términos generales, las creencias personales de los universitarios pueden influir de forma positiva o negativa en su manera de proceder y en sus éxitos y/o fracasos académicos. Por ejemplo, estudios han demostrado que las creencias personales acerca de su forma de aprender tienen relación con su trayectoria académica, ya que se ha evidenciado que ellas influyen en la manera de sobrellevar el estrés, la carga académica, la forma de distribuir el tiempo; así como de sus hábitos meditativos o religiosos (23).

2.2. Rendimiento Académico

Se entiende como rendimiento académico al nivel de conocimientos y saberes logrados por los estudiantes en su aprendizaje evidenciado de forma cualitativa y cuantitativa mediante pruebas y exámenes. En todo este proceso existe una fuerte correlación alumno-profesor que a diario busca evaluar los componentes teóricos y prácticos propuestos al iniciar las actividades académicas.

Formar un profesional íntegro es todo un proceso y el rendimiento académico es el encargado de mostrar los resultados obtenidos por cada estudiante. En muchas instituciones universitarias existe un plan académico que el alumno debe cumplir por medio de trabajos y actividades que requieren de tiempo independiente para su desarrollo; así como también de prácticas que fortalecen su capacidad y buscan un buen resultado en su aprendizaje diario (24,25).

El rendimiento académico bajo puede llegar a convertirse en una gran dificultad y es visto como un conflicto, el cual indica que los individuos no lograron un buen desarrollo de sus capacidades intelectuales. Este mismo es llegado a verse como una condición o un estado de origen multifactorial. Muchas veces las dificultades académicas presentes en los universitarios dan inicio con el proceso educativo emprendido desde la niñez, el cual ha sido afectado por factores que incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales que varían según el caso y que impiden el debido desarrollo de sus necesidades intelectuales, socio afectivas y físico-creativas. Lo cual crea una dificultad de adaptación del individuo y lo lleva a no cumplir sus responsabilidades de la mejor forma y así tener inconvenientes en su aspecto personal y social. Otras variables a tener en cuenta y que son de suma importancia con el estímulo del estudiante en cuanto a el concepto académico y el bienestar psicológico que es sumamente importante en la tranquilidad y la concentración del estudiante. En su mayoría, existen diferentes metodologías que han permitido comprender de una manera óptima los factores relacionados al rendimiento académico de los estudiantes, con el fin de mejorar el rendimiento académico en los estudiantes por parte de las instituciones de educación superior (25,26).

Existen factores que pueden afectar el rendimiento académico de cada estudiante, algunos de ellos son la sobrecarga curricular, el método de enseñanza del docente y el entorno en el que se está trabajando. Algunos estudiantes durante su carrera universitaria pueden encontrarse con dificultades académicas que los pueden llevar a sufrir de depresión, ansiedad y estrés, entre otros (18).

2.2.1. Depresión. Esta enfermedad es muy común en los jóvenes y está presente significativamente en los universitarios ocasionando problemas de discapacidad e incluso mortalidad durante los diferentes periodos académicos. El estado de depresión puede estar fuertemente relacionado con el estilo de vida de las personas que frecuentemente tienen alto riesgo de caer en vicios como el tabaquismo y alcoholismo, así como también están presentes comportamientos auto lesivos que vienen acompañados de ideales suicidas. Existe una alta prevalencia de casos de depresión especialmente en estudiantes que presentan niveles económicos bajos, viven lejos de sus familias, no pueden dormir bien y cursan su segundo año. Por lo cual se tiene presente una atención especial por parte de la Institución de Educación Superior con este tipo de casos (27).

2.2.2. Ansiedad. La ansiedad en el entorno universitario se ve reflejada al momento de presentar exámenes o actividades que frecuentemente van acompañados de pensamientos negativos, preocupación y autocrítica que pueden afectar el desarrollo cognitivo de los estudiantes en dicho momento causando problemas al momento de recordar, así como también se perciben cambios físicos como la tensión muscular, el nerviosismo o cambios en la frecuencia cardiaca. Todo lo anteriormente mencionado puede llevar al estudiante a verse afectado a la hora de demostrar los conocimientos adquiridos y así tener problemas con su rendimiento académico. Se

puede comprobar que los niveles de ansiedad están más elevados en personas que apenas están cursando su nivel de pregrado que en individuos ya graduados y además, que estos se presentan más altos en los primeros años de estudio, ya que van descendiendo considerablemente cada vez que los logros van siendo alcanzados (28).

2.2.3. Estrés. Actualmente el estrés es uno de los factores psicosociales más tratados en el mundo y por esta razón existen numerosos estudios que lo relacionan con la aparición de algunas enfermedades, en la mayoría de los casos se encuentra presente en situaciones difíciles y está muy involucrado en el desempeño general de los seres humanos. A diario los estudiantes deben cumplir con una cantidad de actividades propias de cada universidad lo que los lleva a enfrentar momentos de agotamiento y preocupación. Esta demanda de recursos físicos y psicológicos indudablemente causan un efecto sobre el rendimiento académico de dichos individuos, por lo cual esta situación de estrés se considera como un factor presente en el estilo de vida. Por medio de algunos estudios se ha comprobado que las mujeres manejan niveles de estrés más altos que los hombres y en caso de ser estudiante universitario los causantes de mayor impacto son los exámenes y la sobrecarga de trabajos (29).

2.2.4. Otros Factores Asociados al Desempeño Académico: Según un estudio de la Universidad de Atacama sobre factores determinantes del rendimiento académico, estos pueden comenzar en dos grandes ámbitos: los determinantes individuales y los determinantes sociales. Cuando se habla de determinantes individuales se incluye: las aptitudes, concurrir a clases, la inteligencia, el género y la nota de admisión para el ingreso a la universidad. Cuando se habla de determinantes sociales se hace referencia al entorno familiar, las variables sociodemográficas (sexo, edad, estado civil) y la escolaridad familiar. Se considera que las causas asociadas al rendimiento académico de los estudiantes podrían verse reflejados en las universidades para diseñar políticas que ayuden a mejorar la condición académica de los estudiantes de pregrado (26).

El gusto por la carrera escogida, la solvencia económica, la familia, los compañeros, la motivación e interés son solo algunos de los muchos factores que influyen en el desarrollo del rendimiento académico y hacen parte de una calidad de vida óptima o desfavorable que afecta positiva o negativamente la concentración del estudiante (24).

Otros factores que están estrechamente relacionados con el rendimiento académico son los hábitos de estudio y el estilo de vida de las personas con las que se convive en el hogar desde la infancia. Según un estudio en Japón esto tiene una gran afectación respecto al desarrollo cognitivo del estudiante. En edades tempranas los niños pasan la mayor parte del tiempo con sus padres y según estudios en Japón, cuando los padres son consumidores de cigarrillo, el humo de éste causa gran afectación en el cerebro del pequeño. La nicotina y la cotonina producen monóxido de carbono y éste reduce el suministro de oxígeno al cerebro lo que causa afectaciones en el sistema nervioso central, desencadenando un bajo rendimiento mental en el niño (30).

2.3. Instrumentos Para Evaluar el Estilo de Vida

Al evaluar el estilo de vida en una población específica se debe tener en cuenta la validez y confiabilidad del cuestionario que se va a usar. La información sobre instrumentos que evalúen el estilo de vida es escasa; en la literatura se encuentran dos cuestionarios que han sido usados de

manera frecuente. El nombre de uno de ellos es FANTASTICO y el otro es Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII).

2.3.1. Cuestionario FANTASTICO. Este es un cuestionario genérico que fue diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), para evaluar el estilo de vida en una población, lo que permitiría saber si este influye en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. El cuestionario está compuesto por nueve dimensiones y 25 ítems, todas las preguntas se realizan en una escala Likert, las preguntas son de selección múltiple, pero la respuesta de dos de las 25 es dicotómica (Si/No) (31)

Después de respondido el cuestionario se toma la sumatoria del valor obtenido en cada ítem contestado por el participante y el resultado va desde excelente a el que debería mejorar, estos son los valores: “Excelente” (85–100 puntos), “Muy bueno” (70–84 puntos), “Bueno” (55–69 puntos), “Regular” (35–54 puntos) y “Necesidad de mejora” (0–34 puntos) (31).

En los objetivos del cuestionario de estilo de vida FANTASTICO, se consideran cinco elementos; el primero de ellos es el entorno socioeconómico, en él se observa, el salario, el trabajo, la educación y el estrato social entre otros; como segundo elemento se toma en cuenta el estado físico natural, en este la construcción del hombre es fundamental, puesto que deriva la vivienda y el ambiente que los rodea. El tercero a considerar son las actitudes personales, es decir, conducta humana que presenta riesgo o bienestar en la salubridad del individuo. El cuarto muestra las capacidades como la fisiología, la genética, el género y las habilidades del ser humano, dando fortalezas o debilidades en las competencias personales para el control de las actitudes individuales. El último evalúa los servicios de salud como la promoción y prevención, la recuperación y el mantenimiento para una mejor calidad de vida (31).

Las preguntas tienen tres opciones de respuesta (categorías): 0=casi nunca, 1=a veces, 2=casi siempre. El cuestionario consta de 9 dimensiones en su versión original que sería en inglés, pero en español consta de 10 dimensiones que corresponden a las 10 palabras que se originan de cada una de las letras que conforman el término FANTASTICO (Apéndice A) (31).

- F- Familia y amigos
- A- Actividad física
- N- Nutrición
- T- Tabaco
- A- Alcohol
- S- Sueño. Estrés.
- T- Trabajo.
- I- Introspección
- C- Control de salud. Conducta sexual.
- O- Otras conductas

2.3.2. Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII). El cuestionario Perfil de Estilo de Vida que Promueve la Salud II está disponible desde 1987, es un cuestionario que está constituido por 52 ítems de los cuales las opciones de respuesta se determinan en: N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente y estos se dividen en seis subescalas que están encargadas de medir comportamientos relacionados con el estilo de vida las cuales son: relaciones interpersonales, nutrición, actividad física, responsabilidad de la salud y manejo del estrés. Por cuestiones de información y fiabilidad el instrumento a utilizar es el mencionado primeramente (32).

2.4. Estudios Previos Sobre Estilo de Vida Relacionado con Rendimiento Académico Mediante Cuestionario FANTASTICO.

En un estudio realizado hace 4 años en la Universidad Santo Tomás se obtuvo una significativa relación entre el rendimiento académico y el estilo de vida de los estudiantes encuestados. En el cual factores como la personalidad y la competencia fueron vitales para las diferencias estadísticas en el rendimiento académico. El estilo de vida fue calculado mediante el cuestionario FANTASTICO, el cual se tomó como instrumento de correlación, haciéndolo apto para el estudio realizado. Como conclusión, las personas evaluadas a las cuales les financiaban su carrera obtuvieron un mejor estilo de vida que las que tenían que hacerlo por cuenta propia lo que afectaba su rendimiento académico (3).

Por otra parte, un estudio realizado por Ramírez y colaboradores evaluó el estilo de vida en 5.921 estudiantes universitarios con edades entre 18-30 años. La participación era de manera voluntaria, a todos se le realizó medidas de peso y talla, también les realizaron medición de presión arterial y por último tomaron su índice de masa corporal (IMC). Una vez esto, se procedió a responder las preguntas del cuestionario FANTASTICO, cada respuesta se registró en los datos sociodemográficos y antecedentes patológicos personales y familiares. Como resultado se obtuvo una correlación, donde se aconseja mejorar el estilo de vida. (33).

Para finalizar, un estudio realizado por Heidari y colaboradores evaluó la relación del estilo de vida con rendimiento académico en el que participaron 118 estudiantes de la facultad de enfermería en el cual se utilizó el cuestionario del perfil del estilo de vida que promueve Susana Walker que consta de 52 preguntas, las preguntas se referían a actividad física, el comportamiento que tenían los estudiantes relacionados con la salud y hábitos. Estas se calificaron en tres grupos (malo, moderado y bueno). Como resultado de la investigación se obtuvo que los estudiantes con un promedio de 14 tenían estilos de vida malos, demostrando una relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico (9).

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

- Evaluar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020.

3.2. Objetivos Específicos

- Valorar el estilo de vida de los estudiantes seleccionados mediante el cuestionario FANTÁSTICO.
- Establecer la relación entre el estilo de vida del estudiante y su promedio semestral.
- Identificar los factores relacionados con el estilo de vida que estén presentes en los participantes con un rendimiento igual o por debajo de 3,3 en una escala de 0,0 a 5,0.

4. Metodología

4.1. Tipo de Estudio.

Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal donde se obtuvo una medición de las variables de interés en un momento de tiempo (34).

4.2. Selección y Descripción de Participantes

4.2.1. Población. La población se constituyó por 386 estudiantes de sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás. Se seleccionaron estos semestres porque se considera que los estudiantes llevan más de la mitad del programa en la universidad y, por lo tanto, su estilo de vida puede estar adaptado de una mejor manera a la vida universitaria. Esta información se obtuvo en las secretarías de las facultades participantes en el segundo semestre de 2020 (Tabla 1).

Tabla 1. Número de estudiantes matriculados en sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás.

Facultad	VI Semestre	VII Semestre	VIII Semestre	Total
Odontología	64	53	70	187
Optometría	21	24	37	82
Cultura física	39	29	49	117
Total	124	106	156	386

4.2.2. Tamaño de muestra. La muestra se determinó mediante el programa Open Epi teniendo en cuenta 386 estudiantes de sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud. Con una frecuencia esperada de 74 % de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios según Muñoz y colaboradores, con un margen de error aceptable de 5%, un efecto de diseño de 1,0, dando como resultado una muestra de 171 participantes (35).

4.2.3. Tipo de muestreo. En esta investigación se implementó un muestreo no probabilístico de conveniencia donde se aplicarán encuestas a los estudiantes que se decidan y comprometan de manera voluntaria a participar en el estudio a realizar.

4.3. Selección

4.3.1. Criterios de Inclusión. Estudiantes de ambos sexos que estuvieron cursando espacios académicos en sexto, séptimo y octavo semestre de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás.

4.3.2. Criterios de Exclusión. Personas o estudiantes que no quisieron participar o que no estuvieron conectados el día de la aplicación de la encuesta.

4.4. Variables (*Apéndice A*)

4.4.1. Sociodemográficas.

- Edad: Paso del tiempo desde el nacimiento de un individuo.
- Sexo: Grupo de cualidades que diferencian a los seres vivos de una especie, dividiéndolos en masculinos y femeninos.
- Estrato socioeconómico: Forma de estratificación social basada en la residencia en que habita una persona.
- Estado civil: Situación de una persona determina por su relación de familia proveniente de un matrimonio que establece derechos y deberes.
- Año de ingreso a la Universidad: Fecha anual en la que el individuo inicio sus estudios en una institución de educación superior.
- Semestre que cursa: Periodo en el cual una institución educativa enseñan clases a los estudiantes que cursan una o más asignaturas.
- Facultad: Agrupación de individuos donde se enseñan estudios superiores especializados en alguna materia o rama del saber.

4.4.2. Relacionadas con el desempeño académico

- Promedio del semestre: Valor obtenido de la suma de las calificaciones finales de todas las materias en un semestre y esa suma se divide entre la cantidad de materias.
- Promedio acumulado: Valor obtenido de la suma de todas las calificaciones de todos los semestres cursados hasta el momento.

4.5. Instrumento de Recolección.

Se usó la versión en español de López-Carmona y colaboradores. Las competencias que se evalúan para conocer el estilo de vida se dimensionan con el instrumento “FANTASTICO”. Este cuestionario consta de 25 ítems cerrados que son calificados con una escala de Likert, la cual calcula la conducta del individuo respecto a cada pregunta. Estos corresponden con la siguiente información: Consumo de tabaco y otras toxinas, nutrición, relación con la familia y amigos consumo de alcohol, actividad física, estrés, horas de sueño, ansiedad, uso de cinturón de seguridad, depresión y satisfacción en las labores que desempeñan. Las preguntas tienen las siguientes opciones de respuesta: Para la mayoría de las preguntas es 0: Casi Nunca, 1: Algunas

Veces/la mayoría de veces, 2: Casi Siempre; pero existen casos donde es: 0: Rara vez o nunca, 1: Tres veces a la semana, 2: Dos veces a la semana; o 0: Frecuentemente, 1: Algunas veces, 2: Uso mínimo/rara vez o nunca; o 0: Sobrepeso más de 8kg, 1: Sobrepeso hasta 8kg, 2: Sobrepeso hasta 4kg; o 0: Cigarrillos, 1: Solo pipa, 2: Ninguno; o 0: Mas de 6 al día, 1: Tres a 6 al día, 2: Menos de 3 al día; o 0: Mas de 2 bebidas, 1: Dos bebidas, 2: Menos de 2 bebidas; o 0: Tres o más, 1: Uno a 2, 2: Ninguno; dependiendo de la pregunta.

Luego de esta clasificación se hace la sumatoria que evalúa el estilo de vida, después de obtener los resultados se realiza una multiplicación por dos y se manifiesta de la siguiente manera: “Excelente” (85–100 puntos), “Muy bueno” (70–84 puntos), “Bueno” (55–69 puntos), “Regular” (35–54 puntos) y “Necesidad de mejora” (0–34 puntos) (35) (Apéndice A).

4.6. Procedimiento

Inicialmente, se consultó con la secretaria de cada Facultad el número de estudiantes matriculados en los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud en la Universidad Santo Tomás en los semestres sexto, séptimo y octavo; de esta manera se obtuvo el cálculo del tamaño de muestra. Luego se aplicó el cuestionario de manera virtual creada en plataforma Microsoft Forms, donde la población comenzó su desarrollo con el consentimiento informado (Apéndice C), seguido de las preguntas sociodemográficas y, por último, contestaron las preguntas del cuestionario FANTASTICO (Apéndice A). Este proceso se llevó a cabo desde la primera semana de noviembre del año 2020 teniendo en cuenta los salones y horarios en que se ingresó de forma virtual para abordar a todos los participantes, donde previamente se realizó una prueba piloto en la segunda y tercera semana del mes de octubre.

Una vez se aplicó este cuestionario, se solicitó en la oficina de UDIES los promedios acumulados en la plataforma SAC de cada participante. Para finalizar se tabularon los resultados del cuestionario y de los promedios académicos de cada estudiante en un documento de Excel, donde se hizo la relación entre estilo de vida y el rendimiento académico mediante el programa Stata14.

Prueba Piloto:

Esta prueba se llevó a cabo en la segunda y tercera semana de octubre del año 2020, donde se buscó cumplir con los objetivos del estudio propuesto y verificar el correcto diligenciamiento de los instrumentos en un 10% de la población a estudiar.

El primer paso consistió en escoger 39 estudiantes, seleccionados de la siguiente manera: En cada programa profesional de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás se tomó una muestra de 13 participantes distribuidos por su semestre así: Sexto semestre, 5 estudiantes; séptimo semestre, 4 estudiantes; octavo semestre, 4 estudiantes. Se adquirieron los listados y horarios de la población a estudiar, se solicitó la ayuda de las secretarías de cada facultad; se escogió números aleatorios en cada listado de estudiantes al azar por medio de una página web que puede ser consultada en el siguiente enlace <https://bit.ly/3cRIOYE> y estos fueron quienes respondieron la encuesta que se planteó en la prueba piloto. Al recolectar la información anteriormente mencionada, se procedió a tabular las respuestas en una base datos junto con los

promedios de calificaciones recolectados en la plataforma SAC de cada participante del primer semestre de 2020; enseguida, la información fue analizada en el programa Stata 14 y finalmente se obtuvo resultados y conclusiones de la presente prueba piloto.

4.7. Plan de Análisis

4.7.1 Análisis Univariado: En este análisis se midieron las frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas como lo son sexo, estado civil, semestre que cursa y facultad. En el caso de las variables cuantitativas se utilizaron medidas de dispersión (desviación estándar o rango intercuartílico) dependiendo de la distribución con medidas de tendencia central (media o mediana).

4.7.2 Análisis Bivariado: En este caso se relacionó las variables cuantitativas del cuestionario fantástico por medio de una escala Likert con las cuantitativas como el promedio buscando su relación, se realizó por medio de la correlación de Pearson o Spearman según la normalidad de la variable dependiente. Se hizo una evaluación de la normalidad de estas variables por medio de la prueba Shapiro Wilk.

4.8. Consideraciones Bioéticas.

El presente estudio por medio de la resolución 008430 de 1993 es clasificado como una investigación de riesgo mínimo, debido a que los participantes no serán expuestos a intervenciones u operaciones que afecten su integridad física; sin embargo, no se olvida que el cuestionario aplicado puede tocar aspectos sensibles del diario vivir de la persona, siendo este un riesgo en la parte emocional del individuo. Por esta razón se solicitó el consentimiento informado y, además se aclaró que la información recolectada fue confidencial y utilizada específicamente para fines investigativos (*Apéndice C*).

5. Resultados

5.1. Análisis Univariado de Variables Sociodemográficas, Promedio de Semestre y Promedio Acumulado.

En este estudio se evaluaron 171 estudiantes de la División Ciencias de la Salud de los programas profesionales vinculados a esta de 6, 7 y 8 semestre, de los cuales el 13% fueron estudiantes de cultura física, el 20% de optometría y con mayor participación del 66% estudiantes de odontología, siendo sexto semestre el de menor participación con un 29%, seguido de octavo semestre con un 32% y los de mayor participación fueron los de séptimo semestre con un 39% respecto a todos los programas académicos (Tabla 2).

La edad de los participantes tuvo una mediana de 21 años (20-23), de los cuales 70,76% fueron mujeres y 29,24% hombres. Con respecto al estrato socioeconómico la mayor cantidad de respuestas correspondió al estrato 3 con un 43,27% y un 92,98% de la población estudiada son solteros (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución de variables sociodemográficas.

Variable	n (%)
Sexo	
- Femenino	121 (70,76)
- Masculino	50 (29,24)
Estrato Socioeconómico	
- Uno	5 (2,92)
- Dos	17 (9,94)
- Tres	74 (43,27)
- Cuatro	53 (30,99)
- Cinco	15 (8,77)
- Seis	7 (4,09)
Estado Civil	
- Soltero/a	159 (92,98)
- Casado/a	3 (1,75)
- Unión libre	9 (5,26)
Programa Profesional	
- Cultura física, deporte y recreación	23 (13,45)
- Odontología	113 (66,08)
- Optometría	35 (20,47)
Semestre	
- Sexto	50 (29,24)
- Séptimo	66 (38,60)
- Octavo	54 (31,58)
- Noveno	1 (0,58)
Edad**	21 (20-23)

Nota: ** Mediana (RIC)

La población del estudio cuenta con una edad promedio y DE de $21,9 \pm 2,78$. Una mediana y RIC de 21 (20-23), en cuanto al promedio del semestre y DE de $4,14 \pm 0,36$ y una mediana y RIC 4,2 (3,9-4,4), el promedio acumulado y DE se reflejan con $3,88 \pm 0,27$ y una mediana 3,9 (3,7-4,0), para culminar se observa que el estilo de vida en promedio y DE de $77,92 \pm 10,17$ y una mediana y RIC de 80 (70-86).

Tabla 3. Promedio de edad, promedio académico acumulado y estilo de vida.

Variable	Promedio $\pm$ DE*	Mediana (RIC)**
Edad	$21,9 \pm 2,78$	21 (20-23)
Promedio del semestre	$4,14 \pm 0,36$	4,2 (3,9-4,4)
Promedio Acumulado	$3,88 \pm 0,27$	3,9 (3,7-4,0)
Estilos de vida	$77,92 \pm 10,17$	80 (70-86)

Nota: * Desviación estándar (DE)

** Rango intercuartílico (RIC)

5.2. Análisis Univariado del Cuestionario FANTASTICO

En el factor familia y amigos, las personas encuestadas reconocen en un 80,70% que tienen una comunicación con los demás, honesta, abierta y clara; mostraron en un 70,18% que dan y reciben afecto; y en un 67,25% obtienen como resultado el apoyo emocional que necesitan.

En el dominio de actividad la realización del ejercicio activo por 30 minutos correspondió a un 40,94% tres veces a la semana, y un 20,47% realiza ejercicio por lo menos 2 veces a la semana, resultando así que el mayor número de personas hacen ejercicio activo 3 veces a la semana. En cuanto a la relajación y disfrute del tiempo libre un 47,37% de los encuestados afirmaron que lo realizan casi diario.

En el dominio nutrición, los encuestados que reconocieron tener una alimentación balanceada algunas veces corresponden al 49,12% y los que desayunan casi siempre a un 68,42%. En un 59,65% los encuestados reconocen que algunas veces consumen azúcar, sal y comida basura. El 80,70% de los encuestados indican encontrarse con un sobrepeso de hasta 4Kg.

En el dominio tabaco y toxinas, se aprecia que el 91,87% de los encuestados no presentan el hábito del tabaquismo; sin embargo, el 8,19% consume cigarrillo. Además, se pudo observar que el 95,32% de los encuestados reconocen que rara vez o nunca abusan de drogas; pero el 4,68% respondieron que algunas veces han abusado de ellas. En cuanto al consumo de café, té, refresco de cola el 96,49% consume menos de tres al día en comparación al 0,58% que lo consume más de 6 al día.

En el dominio alcohol se muestra que el consumo al día de esta sustancia es menor a dos bebidas en un 77,78% de la población estudiada y en cuanto a beber alcohol y conducir un 86,55% respondieron que nunca lo hacen.

En el dominio sueño, cinturón de seguridad y estrés un 45,61% de la población duerme de 7 a 9 horas por noche casi siempre, un 70,18% usa cinturón de seguridad siempre y el 52,05% ha presentado de 1 a 2 episodios de estrés importantes el año pasado.

En el dominio tipo de personalidad el 51,46% admitió que algunas veces tuvieron sensación de urgencia o impaciencia; el 68,42 % de los encuestados respondieron que casi nunca presentan episodios de competitividad y agresividad. El 60,82% casi nunca han tenido sentimientos de ira y hostilidad.

En el dominio interior el 66,08% casi siempre han pensado de manera positiva, mientras que el 58,48% algunas veces han sentido ansiedad y preocupación, también se reconoce que el 55,56% casi nunca han sufrido depresión.

En el dominio carrera el 63,74% casi siempre sienten satisfacción con el trabajo o las labores que desempeñaban y el 81,87%, casi siempre tienen buenas relaciones con quienes los rodean (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC)

No.	Ítem	Casi siempre n (%)	Algunas veces n (%)	Casi nunca n (%)
Dominio 1. Familia y amigos.				
1.	¿La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara?	138 (80,70)	31 (18,13)	2 (1,17)
2.	¿Doy y recibo afecto?	120 (70,18)	47 (27,49)	4 (2,34)
3.	¿Obtengo el apoyo emocional que necesito?	115 (67,25)	52 (30,41)	4 (2,34)
Dominio 2. Actividad.				
		3 veces a la semana n (%)	2 veces a la semana n (%)	Rara vez o nunca n (%)
4	Ejercicio activo 30 minutos (ej.; correr, nadar, andar en bicicleta, caminar rápido)	70 (40,94)	35 (20,47)	66 (38,60)
Dominio 2. Actividad.				
		Casi diario n (%)	Algunas veces n (%)	Casi nunca n (%)
5	Relajación y disfrute de tiempo libre.	81 (47,37)	79 (46,20)	11 (6,43)
Dominio 3. Nutrición.				
		Casi siempre n (%)	Algunas veces n (%)	Casi nunca n (%)
6	Alimentación equilibrada	76 (44,44)	84 (49,12)	11 (6,43)
7	Desayuna diariamente	117 (68,42)	42 (24,56)	12 (7,02)
Dominio 3. Nutrición.				
		Uso mínimo n (%)	Algunas veces n (%)	Frecuentemente n (%)
8.	Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comidas basura.	43 (25,15)	102 (59,65)	26 (15,20)
Dominio 3. Nutrición.				
		Sobre peso hasta 4 kg n (%)	Sobre peso hasta 8 kg n (%)	Más de 8 kg n (%)
9.	Peso ideal	138 (80,70)	20 (11,70)	13 (7,60)
Dominio 4. Tabaco, toxinas.				
		Ninguno n (%)	Sólo pipa n (%)	Cigarrillos n (%)
10.	Tabaquismo	157 (91,81)	---	14 (8,19)
Dominio 4. Tabaco, toxinas.				
		Rara vez o nunca n (%)	Algunas veces n (%)	Frecuentemente n (%)
11.	Abuso de drogas: prescritas y sin prescribir.	163 (95,32)	8 (4,68)	---
Dominio 4. Tabaco, toxinas.				
		Menos de 3 al día n (%)	Tres a 6 al día n (%)	Más de 6 al día n (%)
12.	Café, té, refresco de cola.	165 (96,49)	5 (2,92)	1 (0,58)
Dominio 5. Alcohol.				
		Menos de 2 bebidas n (%)	Dos bebidas n (%)	Más de 2 bebidas n (%)

Tabla 4. a. Distribución de frecuencias de respuesta de estilos de vida (FANTASTIC)

13.	Promedio de consumo al día.	133 (77,78)	19 (11,11)	19 (11,11)
No.	Ítem	Nunca	Rara vez	Frecuentemente
	Dominio 5. Alcohol.	n (%)	n (%)	n (%)
14.	Bebe alcohol y conduce.	148 (86,55)	22 (12,87)	1 (0,58)
No.	Ítem	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
	Dominio 6. Sueño, cinturón de seguridad, estrés.	n (%)	n (%)	n (%)
15.	Duerme de 7 a 9 horas por noche	78 (45,61)	71 (41,52)	22 (12,87)
No.	Ítem	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces
	Dominio 6. Sueño, cinturón de seguridad, estrés.	n (%)	n (%)	n (%)
16.	Con que frecuencia usa el cinturón de seguridad	120 (70,18)	35 (20,47)	16 (9,36)
No.	Ítem	Ninguno	Uno o 2	Tres o mas
	Dominio 6. Sueño, cinturón de seguridad, estrés.	n (%)	n (%)	n (%)
17.	Episodios de estrés importantes el año pasado	62 (36,26)	89 (52,05)	20 (11,70)
No.	Ítem	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
	Dominio 7. Tipo de personalidad.	n (%)	n (%)	n (%)
18.	Sensación de urgencia o impaciencia	68 (39,77)	88 (51,46)	15 (8,77)
19.	Competitividad y agresividad	117 (68,42)	50 (29,24)	4 (2,34)
20.	Sentimientos de ira y hostilidad	104 (60,82)	64 (37,43)	3 (1,75)
No.	Ítem	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
	Dominio 8. Interior.	n (%)	n (%)	n (%)
21.	Piensa me manera positiva	113 (66,08)	55 (32,16)	3 (1,75)
No.	Ítem	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
	Dominio 8. Interior.	n (%)	n (%)	n (%)
22.	Ansiedad, preocupación	35 (20,47)	100 (58,48)	36 (21,05)
23.	Depresión	95 (55,56)	64 (37,43)	12 (7,02)
No.	Ítem	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
	Dominio 9. Carrera (Incluye trabajo, labores del hogar, estudiantes, etc.)	n (%)	n (%)	n (%)
24.	Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña	109 (63,74)	60 (35,09)	2 (1,17)
25.	Buenas relaciones con quienes le rodean	140 (81,87)	31 (18,13)	---

5.3. Análisis Bivariado de la Relación del Cuestionario FANTASTICO con Variables Sociodemográficas, Promedio de Semestre y Promedio Acumulado.

Al analizar la variable estilos de vida con las variables sociodemográficas se evidenció diferencia estadísticamente significativa con la variable estado civil ($P= 0,021$), así mismo se evidencio que el 53,46% son solteros y cuentan con un estilo de vida muy bueno, en cuanto a las personas casadas el 66,67% cuentan con un excelente estilo de vida y en unión libre oscilan las respuestas en un 44,44% entre bueno y muy bueno, dando como resultado que la mayoría de respuestas se encuentran en un estilo de vida muy bueno y con un estado civil soltero.

Sin embargo, con respecto a la variable sexo se observó que el sexo femenino tiene un mejor estilo de vida que el masculino porque el 28,10% de mujeres tuvieron un estilo de vida excelente y el 54,55% fue muy bueno, en comparación con el sexo masculino que el 22,00% estuvo en excelente, el 48,00% en muy bueno y el 4,00% obtuvieron un estilo de vida regular.

Además, en cuanto al estrato socioeconómico se observó que los encuestados que viven en estrato tres son el 58,11% y presentan un estilo de vida muy bueno en comparación con los demás estratos socioeconómicos.

Así mismo los estudiantes de odontología presentan en un 53,98% un estilo de vida muy bueno, también en optometría un 54,29% y en cultura física un 43,48%. Aunque el 4,35% presentan un estilo de vida regular en esta última carrera.

En cuanto la variable semestre se observó que los estudiantes de séptimo con un 54,55% tienen un estilo de vida muy bueno, pero el 3,03% presentan un estilo de vida regular en este mismo semestre.

Los participantes que se encuentran en la edad media de 22,5 años presentan un estilo de vida regular comparado con los de edad media de 21 años que tienen un estilo de vida muy bueno (Tabla 4).

Tabla 5. Estilo de vida según las variables sociodemográficas.

Sexo	Total n (%)	Regular n (%)	Bueno n (%)	Muy bueno n (%)	Excelente n (%)	P+
Masculino	50 (29,24)	2 (4,00)	13 (26,00)	24 (48,00)	11 (22,00)	0,091
Femenino	121 (70,76)	---	21 (17,36)	66 (54,55)	34 (28,10)	
Estrato						
Uno	5 (2,92)	---	1 (20,00)	3 (60,00)	1 (20,00)	0,876
Dos	17 (9,94)	---	3 (17,65)	8 (47,06)	6 (35,29)	
Tres	74 (43,27)	2 (2,70)	15 (20,27)	43 (58,11)	14 (18,92)	
Cuatro	53 (30,99)	---	10 (18,87)	27 (50,94)	16 (30,19)	
Cinco	15 (8,77)	---	3 (20,00)	7 (46,67)	5 (33,33)	

Tabla 5. a. Estilo de vida según las variables sociodemográficas

Seis	7 (4,09)	---	2 (28,57)	2 (28,57)	3 (42,86)	
Estado Civil						
Soltero/a	159 (92,98)	1 (0,63)	30 (18,87)	85 (53,46)	43 (27,04)	0,021
Casado/a		---	---	1 (33,33)	2 (66,67)	
Unión libre	9 (5,26)	1 (11,11)	4 (44,44)	4 (44,44)	---	
Programa						
Odontología	113 (66,08)	1 (0,88)	22 (19,47)	61 (53,98)	29 (25,66)	0,722
Optometría	35 (20,47)	---	6 (17,14)	19 (54,29)	10 (28,57)	
Cultura física, deporte y recreación	23 (13,45)	1 (4,35)	6 (26,09)	10 (43,48)	6 (26,09)	
Semestre						
Sexto	50 (29,24)	---	12 (24,00)	24 (48,00)	14 (28,00)	0,900
Séptimo	66 (38,60)	2 (3,03)	11 (16,67)	36 (54,55)	17 (25,76)	
Octavo	54 (31,58)	---	11 (20,37)	29 (53,70)	14 (25,93)	
Noveno	1 (0,58)	---	---	1 (100,00)	---	
Edad		Mediana (RIC)	Mediana (RIC)	Mediana (RIC)	Mediana (RIC)	P+
		22,5 (20-25)	21,5 (20-24)	21 (20-23)	22 (21-23)	0,5660

Con respecto a la relación de estilos de vida con el promedio de semestre y el promedio acumulado no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, se observó que los estudiantes con promedio del semestre de 4,2 y promedio acumulado de 3,9 presentan un estilo de vida excelente, mientras que los que se encuentran con un promedio del semestre de 2,9 y promedio acumulado de 3,4 tienen un estilo de vida regular. Donde se puede evidenciar claramente que las personas con hábitos nocivos o conductas negativas muchas veces no le dan importancia o le prestan el tiempo necesario a sus actividades académicas.

Tabla 6. Estilo de vida según los promedios.

	Regular Mediana (RIC)	Bueno Mediana (RIC)	Muy bueno Mediana (RIC)	Excelente Mediana (RIC)	P+
Promedio Semestre	2,9 (2,5-3,2)	4,2 (3,9-4,4)	4,2 (4-4,4)	4,2 (3,9-4,5)	0,0855
Promedio Acumulado	3,4 (3,4-3,4)	3,9 (3,7-4,1)	3,9 (3,7-4)	3,9 (3,7-4,1)	0,0957

6. Discusión

El presente estudio se trata de un diseño de corte transversal donde se utilizó el cuestionario “FANTASTICO” para conocer el estilo de vida en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la división de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás durante el segundo periodo de 2020 y así relacionarlo con su rendimiento académico.

El desempeño académico de los estudiantes universitarios compone un factor indispensable e instituable para la evaluación de la calidad educativa la cual, es el resultado del esfuerzo, trabajo, tiempo, competencias, actitudes, personalidad y motivación de cada individuo. Todo esto denota los conocimientos adquiridos durante el periodo escolar (2) así mismo el estilo de vida hace referencia primordialmente a los comportamientos diarios que describen la forma en la que vive una persona y que permanecen durante un periodo de tiempo, lo que indica que podría estar reflejado en cómo se desenvuelve un niño, joven o adulto en un entorno específico (1).

Durante la investigación se logró la muestra estipulada. Se halló que los estudiantes con un estilo de vida regular presentan en su mayoría un rendimiento académico bajo en comparación con los que manejan un buen y excelente estilo de vida.

En el trabajo realizado por Ynfante en el 2017 en la escuela sabática del fondo de cultura económico (FCE) de Lima, Perú; se obtuvo una correlación positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académico, se encontró que las dimensiones hábitos alimenticios, actividad física y deporte influyen a gran escala en el desempeño académico de cada individuo. Sin embargo, las dimensiones de autocuidado, relaciones interpersonales, recreación y descanso no se encuentran relacionadas en gran medida con este; ya que en su mayoría son aceptables, lo que indica que no afecta el rendimiento académico de los participantes (36). Lo anterior es similar a la presente investigación debido a que se encontró que los estudiantes casi siempre tienen buenas relaciones interpersonales, practican actividad física y duermen bien en su mayoría; por otra parte, difiere en que así estos dominios sean aceptables, de una u otra forma contribuyen a que el individuo tenga un buen rendimiento académico.

Dentro del marco de los factores que posiblemente afectan el estilo de vida tales como: actividad física, alimentación, consumo de alcohol y cigarrillo, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional; se evidencia que con el paso del tiempo han sido el común denominador de este tipo de investigaciones, tal y como se aprecia en el trabajo realizado por Tamayo y colaboradores en el 2015, el cual describe el estilo de vida de un grupo de estudiantes de odontología en el suroccidente de Colombia, donde se evidencio que la práctica más saludable para los participantes es el ejercicio y la actividad física (37), lo cual es similar a la presente investigación debido a que los aspectos para determinar el estilo de vida son equivalentes y afirman que la práctica más saludable entre los estudiantes es el ejercicio y la actividad física. Sin embargo, se diferencian en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillo, puesto que en la presente investigación se encontró que los participantes tenían menos predilección a estos hábitos, mientras que en el estudio comparado la población de estudio tenía mayor interés por estas actividades.

Según la investigación realizada por Vera y colaboradores en 2017, se encontró que menos de la mitad de los estudiantes evaluados 46.3% presentan un estilo de vida saludable; lo que difiere de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, ya que en esta investigación se obtuvo que más

de la mitad de los estudiantes de odontología 53,98% y de optometría 54,29% presentan un estilo de vida saludable; sin embargo los estudiantes de cultura física, recreación y deporte comparten similitud con los resultados mencionados, ya que menos de la mitad de estos reportan hábitos de vida saludables 43,8% (38).

Teniendo en cuenta el rendimiento académico se evidencio que el estudio de Diaz y colaboradores en el 2017 demostró que al presentar un bajo rendimiento académico con respecto a la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), se expone el dominio correspondiente a las relaciones sociales del estudiante en cuanto a la satisfacción con sus conocidos. Según estos investigadores, al obtener un bajo rendimiento académico, los estudiantes se proponen hacer un aumento de sus capacidades de trabajo, esfuerzos, intensidad de estudio, retos diarios del ámbito académico y competencias, dedicando un mayor tiempo a sus compromisos académicos y por ende, disminuyendo su tiempo para la vida social (39). Todo lo anterior refleja semejanza con el presente estudio, ya que los estudiantes con un rendimiento académico bajo presentan así también un estilo de vida regular donde están incluidas sus relaciones interpersonales y demás dominios que evidencian su vida social. Sin embargo, se defiere al no tener la certeza de que esto sea porque la población estudiada busque mejorar su ámbito académico dejando así a un lado su entorno social.

Según los resultados obtenidos en la presente investigación, se encontró que la realización activa de actividad física por 30 minutos correspondió a un 40,94 % tres veces a la semana, un 20,47% realiza actividad física por lo menos 2 veces a la semana resultando así que el mayor número de personas hacen ejercicio 3 veces a la semana, de lo anterior puede deducirse que realizar actividad física regular coincide positivamente en el rendimiento académico compartiendo así resultados similares con el estudio de Erin L Faught. El estudio realizado por Erin L. Faught y colaboradores en los adolescentes de Canadá es el estudio más grande hasta la fecha, de los pocos que se han realizado para considerar todos los predictores en sus relaciones independientes con el rendimiento académico. Según los resultados acerca del estilo de vida con el rendimiento académico, la actividad física se ha indicado predominantemente activa, expresando una relación positiva entre niveles más altos de actividad física y logros académicos con algunas inconsistencias (40).

Dentro de las fortalezas del estudio cabe resaltar que pese a las complicaciones presentadas al momento de tomar la muestra debido a la virtualidad se pudo obtener un número de respuestas significativas al cuestionario logrando aumentar la muestra obtenida en el estudio anterior, la temática del estudio puede ser usada para investigaciones futuras donde se quiera evaluar el estilo de vida relacionado con el rendimiento académico. Por otra parte, en las limitaciones se presentó la falta de estudios de rendimiento académico relacionados con estilo de vida, por esta razón no se pudo comparar con un estudio similar y también se presentaron ciertas dificultades al tener un cuestionario diferente al usado en este estudio el (FANTASTICO).

6.1. Conclusiones

- Los estudiantes de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020 que obtuvieron un rendimiento académico alto son aquellos que tienen un estilo de vida bueno y excelente.

- Los individuos con un promedio semestral menor a 3,3 tienen un estilo de vida regular.
- Se obtuvo que, en los programas de Odontología, Optometría, Cultura Física Recreación y Deportes presentan en su mayoría un estilo de vida muy bueno.

6.2. Recomendaciones

- Considerar evaluar el estilo de vida en todos los programas profesionales de la Universidad Santo Tomás y el personal administrativo.
- Crear estrategias educativas que permitan mejorar el estilo de vida a los estudiantes, generando un acompañamiento académico por parte de la universidad.
- Optar por utilizar otro instrumento, buscando mejorar su aplicación.
- Se recomienda replicar este tipo de investigación en la población de egresados en la facultad de odontología.

Referencias Bibliográficas

- (1) Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción con el estilo de vida. *Pensam. Psicol* 2009;5(12):71-87.
- (2) Sansgiry S, Bhosle M, Sail K. Factors That Affect Academic Performance Among Pharmacy Students. *Am j pharm education* 2006;70(5):104.
- (3) N. Ayala, M. Rincon, A. Rojas, C. Suarez. Relación del estilo de vida con el desempeño académico en estudiantes de la facultad de odontología de la universidad Santo Tomas . Bucaramanga Biblioteca Universidad Santo Tomas: Universidad Santo Tomas; 2016.
- (4) Ansari W, Stock C, John J, Deeny P, Phillips C, Snelgrove S, et al. Health Promoting Behaviours and Lifestyle Characteristics of Students at Seven Universities in the UK. *Eur J Epidemiol* 2011;19(4):197-204.
- (5) Moreno C, Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, Pericas J, Martinez S, et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutr* 2012;15(11):2131–2139.
- (6) Rocha M, Soliz H. School performance . *Rev Cient Cienc Méd* 2012;3(1):1-5.
- (7) Kianipour N, Toghroli R, Abbas J, Sharma M, Amar S, Chaboksavar F, et al. The impact of internet Addiction and predictor factors on medical students: a cross-sectional study in western Iran. *Reserch Square* 2018;1(8631).
- (8) Díaz L, Arrieta K, Simancas M. Adicción a internet y rendimiento académico de estudiantes de Odontología. *rev.colomb.psiquiatr* 2019;48(4):198-207.
- (9) Heidari M, Borujeni M, Shirvani M. Relationship of Lifestyle with Academic Achievement in Nursing Students. *J clin diagn res* 2017;11(3):1.
- (10) Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento academico en estudiantes universitarios, una reflexion desde la calidad de la educacion superior publica. *Revista Educación* 2007;31(1):43-63.
- (11) Rueda L, Malbergier A, Andrade V, Guerra A. Factors associated with drugand alcohol use amonguniversity students. *Rev Saude Publica* 2006;40(2):2-7.
- (12) Cruz E, Gática L, Garcia P, Hernandez J. Academic Performance School Desertion And Emotional Paradigm In University Students. *CIER* 2010;3(7):25.
- (13) Florez C, Wilches J. Encuesta Nacionalde Demografía y Salud. Tomo II ed. Bogotá: CTP All solutions S.A.S; 2015.
- (14) Venkatraman C, Camacho A, Pierre A. Who Guidelines on Preventing Early Pregnancy and Poor Reproductive Outcomes Among Adolescents in Developing Countries. *J Adolescent Health* 2013;52(5):517-522.
- (15) Moreno V, Garcia L. Factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes de odontología en la clínica de crecimiento y desarrollo. *Acta Odontol Latinoam* 2017;7(1):81-89.
- (16) Dominguez A, Valdivia G, Linares E. Desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables. *revista cubana de educación médica superior* 2019;33(2):1-4.
- (17) Faught E, Gleddie D, Storey K, Davison C, Veugelers P. Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents. *PloS one* 2017;12(7):2-14.
- (18) Sarwar S, Aleem A, Nadeem M. Health Related Quality of Life and its correlation with academic performance of medical students. *Pak J Med Sci* 2019;35(1):266-270.

- (19) Portoles A, González J. Academic performance and correspondences with indicators of physical and psychological health. *Sportis* 2015;1(2):164-181.
- (20) Wilks C, Auerbach P, Alonso J, Benjet C, Bruffaerts R, Cuijpers P, et al. The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. *J Psychiatric Research* 2020;123(1):54-61.
- (21) Besa M, Gil J, Garcia A. Psychosocial variables and academic performance related to optimism in Spanish first-year university students. *Act.Colom.Psicol* 2019;22(1):152-174.
- (22) Jaramillo C, Arias A, Arias M, Restrepo F, Ruiz D. Relaciones sociales entre jóvenes universitarios . *IUE* 2012;6(8):11-21.
- (23) Kane M, Jacobs R. Predictors of the Importance of Spiritual and Religious Beliefs Among University Students. *J Rel Soc Work* 2010;29(1):49-70.
- (24) Cano M, Robles R. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *REMO* 2018;15(35).
- (25) Garcia A, Gorguet M, Cisneros E, Toro A, Chi J. Academic deficiency in first year medicine students. *Medisan* 2019;23(6):1070.
- (26) Barahona P. Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama. *EPED* 2014;40(1):25-39.
- (27) Ashraful M, Yun W, Ting W, Wan C, Abdullah A. Factors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study. *Kne Life Sciences* 2018;4(4):415.
- (28) Hyseni Z. Factors Influencing Test Anxiety among University Students. *EJSBS* 2017;18(1):2325-2334.
- (29) Feldman L, Goncalves L, Chacón G, Zaragoza J, Bagés N, Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Uni. Psychol* 2008;7(3):739-752.
- (30) Yamada M, Sekine M, Tatsuse T, Asaka Y. Association between lifestyle, parental smoke, socioeconomic status, and academic performance in Japanese elementary school children: the Super Diet Education Project. *Environ Health Prev Med* 2019;24(1):22.
- (31) Wilson D, Ciliska D, Douglas M. Lifestyle Assessment: development and use of the FANTASTIC checklist. *Can. Fam Physician* 1984;30(1):1527-1532.
- (32) Wei C, Harada K, Ueda K, Fukumoto K, Minamoto K. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environ Health Prev Med* 2012;17(3):222-227.
- (33) Ramírez R, Triana H, Carrillo H, Ramos J, Rubio F, Poches L, et al. A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle. *SpringerPlus* 2015;4(1):1-8.
- (34) Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. *Rev.Medicas.Sanitas* 2018;21(3):141-146.
- (35) López J, Rodríguez R, Munguía C, Hernández J, Casas de la Torre, E. Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Aten Prim* 2000;26(8):542-549.
- (36) Ynfante V. Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la escuela sabática, facultad de ciencias empresariales, universidad peruana unión, lima, . *universidad peruana unión* 2017;6(11):6-12.
- (37) Tamayo J, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia la Promoción de la Salud* 2015;20(2):147-160.
- (38) Vera P, Amelia M. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Universidad san pedro* 2017;1(53-56).

- (39) Diaz S, Martinez S, Zapata A. Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. Salud Uninorte 2017;33(2):139-151.
- (40) Faught E, et al. Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents. Plos one 2017; 12(7):18-19

Apéndices

Apéndice A. Cuestionario FANTASTICO (35).

		2	1	0	
Familia y amigos	La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Doy y recibo afecto	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Obtengo el apoyo emocional que necesito	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	 
Actividad	Ejercicio activo 30 minutos (p. ej.; correr, nadar, andar en bicicleta, caminar rápido)	3 veces a la semana	2 veces a la semana	Rara vez o nunca	
	Relajación y disfrute de tiempo libre	Casi diario	Algunas veces	Casi nunca	
Nutrición	Alimentación equilibrada	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Desayuna diariamente	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comidas basura	Uso mínimo	Algunas veces	Frecuentemente	
	Peso ideal	Sobrepeso hasta 4kg	Sobre peso hasta 8kg	Más de 8kg	
Tabaco, toxinas	Tabaquismo el año pasado	Ninguno	Solo pipa	Cigarrillos	
	Abuso de drogas: prescritas y sin prescribir	Rara vez o nunca	Algunas veces	Frecuentemente	
	Café, té, refresco de cola	Menos de 3 al día	3 a 6 al día	Más de 6 al día	
Alcohol	Promedio de consumo al día	Menos de 2 bebidas	2 bebidas	Más de 2 bebidas	
	Bebe alcohol y conduce	Nunca	Rara vez	Frecuentemente	

Sueño, cinturón de seguridad, estrés	Duerme de 7 a 9 horas por noche	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Con que frecuencia usa el cinturón de seguridad	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	
	Episodios de estrés importante el año pasado	Ninguno	1 a 2	3 o mas	
Tipo de personalidad	Sensación de urgencia o impaciencia	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
	Competitividad y agresividad	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
	Sentimientos de ira y hostilidad	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
Interior	Piensa de manera positiva	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Ansiedad, preocupación	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
	Depresión	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
Carrera (incluye trabajo, labores del hogar, estudiantes, etc.)	Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	Buenas relaciones con quienes le rodean	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
Total					

*Apéndice B. Variables.**Variables sociodemográficas.*

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Naturaleza	Escala de Medición	Valores que Asume
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento	Tiempo transcurrido en años cumplidos desde el nacimiento del participante hasta el momento en que diligencie este cuestionario.	Cuantitativo	Razón	Valor registrado por el participante.
Sexo	Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer	Conjunto de características que diferencian al participante entre masculino y femenino.	Cualitativa	Nominal	Masculino, femenino.

Variables sociodemográficas

Estado civil	Situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o parentesco que establece derechos y deberes.	Situación del participante determinado por sus relaciones de familia.	Cualitativa	Nominal	Soltero, casado, unión libre, separado, divorciado, viudo.
Estrato socioeconómico	Forma de estratificación social según el DANE basada en la residencia en que habita una persona	Estratificación de la residencia del participante según lo registrado en el cuestionario.	Cualitativo	Ordinal	1,2,3,4,5,6.
Año de ingreso a la Universidad	Fecha anual en la que el individuo inicio sus estudios en una institución de educación superior.	Fecha en la que el participante inicio sus estudios en la Universidad.	Cuantitativa	Ordinal	Año registrado por el participante.
Semestre que cursa	Tiempo durante el cual una institución educativa imparte clases a los estudiantes que cursan una o más asignaturas.	Nivel de educación alcanzado por el participante en una carrera específica.	Cualitativa	Ordinal	6to,7mo,8vo. .
Facultad	Una facultad es un centro docente donde se imparten estudios superiores especializados en alguna materia o rama del saber.	Unidad educativa en la que está matriculado el participante.	Cualitativa	Nominal	Odontología, Optometría, Cultura física, deporte y recreación.

Variables relacionadas con el desempeño académico.

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Naturaleza	Escala de Medición	Valores que Asume
Promedio del semestre	Valor obtenido de la suma de las calificaciones finales de todas las materias en un semestre y esa suma se divide entre la cantidad de materias.	Valor obtenido de la suma y la división de las materias cursadas en el semestre según el Sistema Académico (SAC)	Cuantitativo	Razón	Valor registrado en el SAC
Promedio acumulado	El Promedio Académico es utilizado como el promedio oficial de un estudiante cuando se realizan trámites con entidades exteriores a la Universidad	Calificación acumulativa que se obtiene al final de cada semestre según el Sistema Académico (SAC)	Cuantitativo	Razón	Valor registrado en el SAC

Variables relacionadas con estilo de vida.

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Naturaleza	Escala de medición	Valor numérico
La comunicación con los demás en honesta, abierta y clara.	Habilidad social en la que se trata de expresar de manera clara y objetiva el punto de vista, nuestros deseos o nuestros sentimientos, con honestidad y respeto, sin menoscabar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones.	Frecuencia en la cual el participante se expresa en forma asertiva.	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Doy y recibo afecto	Sentimiento de aprecio que se da o se dirige a otro y que a su vez se recibe de este en la misma medida.	Frecuencia en la cual el participante da y recibe afecto.	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Obtengo el apoyo emocional que necesito	Capacidad de hacerle sentir a una persona que está siendo escuchado, apoyado para proporcionarle un bienestar	Frecuencia en la cual el participante se siente apoyado emocionalmente mejorando su bienestar	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Ejercicio activo 30 minutos	Actividad física que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre. Implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud	Número de veces a la semana en donde el participante realiza cualquier actividad física con un tiempo activo de 30 minutos	Cualitativa	Ordinal	tres veces a la semana (2) dos veces a la semana (1) rara vez o nunca (0)
Relajación y disfrute del tiempo libre	El tiempo libre es el tiempo que no está sujeto a ninguna obligación, sea familiar, laboral o académica con el fin de tener esa sensación de libertad y relajación al efectuar diversas actividades que sean de nuestro agrado	Frecuencia en donde el participante disfrute de su tiempo libre y relajación.	Cualitativa	Ordinal	Casi diario (2) algunas veces (1) casi nunca (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Alimentación equilibrada	Práctica que permite satisfacer las necesidades nutricionales de una persona, lo que supone un correcto aporte de energía y nutrientes para el buen funcionamiento del cuerpo humano.	Alimentación que posee el participante donde considere la selección, la cantidad, tipo de alimentación y las horas en que se realice la ingesta de las comidas	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Desayuno diariamente	Es la primera comida que se consume durante el día específicamente en horas de la mañana y que se lleva a cabo todos los días de la semana.	Primera comida que se consume durante el día en donde el participante lo realiza todos los días de la semana.	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comidas basura	Cantidad excesiva de comida que contiene concentraciones elevadas de grasas, calorías, condimentos, colesterol, azúcares y/o sal.	Alimentos perjudiciales para la salud que consume el participante durante su alimentación	Cualitativa	Ordinal	Uso mínimo (2) Algunas veces (1) Frecuente mente (0)
Peso ideal	Es una relación equilibrada entre la altura , cantidad de masa muscular ,sexo y edad de una persona en donde le permite mantener un estado de salud óptimo	Valor expresado en kilogramos en donde se encuentre el participante.	Cualitativa	Ordinal	Sobrepeso hasta 4 kg (2) Sobrepeso hasta 8 kg (1) Más de 8 kg (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Tabaquismo	Es el consumo de una sustancia toxica (nicotina) que se adquiere para satisfacer la necesidad, de los componentes activos de dicha sustancia	Se expresará los medios por el cual el participante realiza el consumo de nicotina o por el contrario la ausencia de la misma.	Cualitativa	Ordinal	Ninguno (2) Solo pipa (1) Cigarrillo (0)
Abuso de drogas prescritas y sin prescribir	Uso de drogas ilícitas o uso de medicamentos de venta con receta médica o de venta libre, con fines diferentes a los que están destinados, o para su consumo en cantidades excesivas.	Frecuencia en la cual el participante usa drogas inapropiamente.	Cualitativa	Ordinal	Rara vez o nunca (2) Algunas veces (1) Frecuente mente (0)
Café, té, refresco de cola	Refrescos o bebidas como el café, té y cola que se consumen durante el día	Consumo de refresco a bebida como el café, té y cola que el participante consume durante el día	Cualitativa	Ordinal	Menos de 3 al día (2) 3 a 6 al día (1) Mas de 6 al día (0)
Consumo de alcohol	Ingesta de bebidas alcohólicas como el vino, cerveza, whisky, tequila y bebidas artesanales que se consumen durante el día	Consumo de bebidas alcohólicas y las cantidades que el participante consume de las mismas.	Cualitativa	Ordinal	Menos de dos bebidas (2) Dos bebidas (1) Más de dos bebidas (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Consumo de alcohol al conducir	Ingesta de bebidas alcohólicas antes o durante la conducción de un medio de transporte por parte de un individuo, el cual es el responsable de conducir	Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas por parte del participante mientras conduce	Cualitativa	Ordinal	Nunca (2) Rara vez (1) Frecuente mente (0)
Dormir 7 a 9 horas	Cantidad de horas en que se duerme en el día habitualmente	Frecuencia en la que el participante duerme de 7 a 9 horas durante el día	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Uso del cinturón de seguridad	Uso de un accesorio que tiene la finalidad de mantener al conductor y a los pasajeros de un vehículo, sujetos a sus asientos de tal modo que, en caso de choque, no sean despedidos contra las estructuras del auto.	Frecuencia en la que el participante utiliza el cinturón de seguridad cuando se encuentra dentro de un auto	Cualitativa	Ordinal	Siempre (2) La mayoría de veces (1) Algunas veces (0)
Episodios de estrés	Ocurren por un lapso de tiempo corto, momentáneo, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron.	Número de veces en donde el participante experimenta o padece episodios de estrés	Cualitativa	Ordinal	Ninguno (2) Uno a dos (1) Tres o más (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Sensación de urgencia e impaciencia	Actitud que posee una persona cuando tiene baja tolerancia a la frustración y desean obtener el resultado rápidamente	Frecuencia en la que el participante no tolera la frustración y desea todo rápidamente	Cualitativa		Ordinal	Casi nunca (2) Algunas veces (1) Casi siempre (0)
Competitividad y agresividad	Rivalidad o competencia intensa para conseguir un fin. Conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, incluyendo desde la pelea física hasta los gestos o expresiones verbales.	Frecuencia en la cual el participante se muestra competitivo y agresivo.	Cualitativa		Ordinal	Casi nunca (2) Algunas veces (1) Casi siempre (0)
Sentimiento de ira y hostilidad	Actitud que se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado y de actitud negativa persistente hacia los demás	Frecuencia en la que el participante experimenta sensaciones de ira y actitudes negativas frente a los demás	Cualitativa		Ordinal	Casi nunca (2) Algunas veces (1) Casi siempre (0)
Pensamiento positivo	Creencia en uno mismo, convenciéndose de que con trabajo y esfuerzo no hay imposibles.	Frecuencia en la cual el participante demuestra confianza en sus potencialidades.	Cualitativa		Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Ansiedad, preocupación	Sentimiento de miedo, temor e inquietud.	Frecuencia en la cual el participante siente miedo o inquietud.	Cualitativa		Ordinal	Casi nunca (2) Algunas veces (1) Casi siempre (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Depresión	Trastorno del estado de ánimo que se manifiesta con la alteración a nivel cognitivo, emocional y comportamental	Frecuencia en la que el participante se encuentra en estado de depresión como baja autoestima, sentimiento de fracaso, pensamientos suicidas, sentimientos de culpa, disminución de apetito, baja energía, irritabilidad	Cualitativa	Ordinal	Casi nunca (2) Algunas veces (1) Casi siempre (0)
Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña	Conjunto de actitudes positivas de un individuo en relación a su trabajo en la organización, universidad, escuela considerándose como una percepción de agrado o desagrado, con respecto a los elementos presentes en su vida laboral o estudiantil	Frecuencia en la cual el participante se muestra conforme con sus labores diarias.	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)

Variables relacionadas con estilo de vida.

Buenas relaciones con quienes le rodean	Las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad, es la interacción por medio de la comunicación que se desarrolla o se entabla entre una persona y al grupo al cual pertenece.	Frecuencia en la cual el participante tiene buena relación interpersonal con quienes lo rodean	Cualitativa	Ordinal	Casi siempre (2) Algunas veces (1) Casi nunca (0)
Puntaje final del cuestionario	Puntos obtenidos en el cuestionario.	Valor numérico obtenido de las respuestas de los participantes.	Cualitativa Cuantitativa	Ordinal Razon	Excelente (5) Muy bueno (4) Bueno (3) Regular (2) Necesidad de mejora (1)

Apéndice C. Plan de análisis estadísticos.*Análisis Univariado.*

Plan de análisis estadístico		
Análisis Univariado		
Variable a tratar	Naturaleza	Reporte/Operaciones
Sociodemográficas: -Sexo -Estado civil -Estrato socioeconómico -Semestre que cursa -Facultad Fantástico -La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara? -Doy y recibo afecto -Obtengo el apoyo emocional que necesito -Ejercicio activo 30 minutos (p. ej.; correr, nadar, andar en bicicleta, caminar rápido) -Relajación y disfrute de tiempo libre -Alimentación equilibrada -Desayuna diariamente -Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura -Peso ideal -Tabaquismo el año pasado -Abuso de drogas: prescritas y sin prescribir -Café, té, refresco de cola -Promedio del consumo al día -Bebe alcohol y conduce -Duerme de 7 a 9 horas por noche -Con qué frecuencia usa el cinturón de seguridad -Episodios de estrés importante el año pasado -Seguridad de urgencia e impaciencia -Competividad y agresividad -Sentimientos de ira y hostilidad -Piensa de manera positiva -Ansiedad, preocupación -Depresión -Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña -Buenas relaciones con quienes los rodean	Cualitativo	Frecuencia absoluta (#) Porcentajes %
Sociodemográfica: -Edad Fantástico -Puntaje cuantitativo fantástico	Cuantitativa	Medidas de tendencia central (media o mediana) Medias de dispersión (desviación estándar o rango intercuartílico)

Análisis Bivariado.

Plan de análisis estadístico			
Análisis Bivariado			
Variable dependiente o de salida	Variable independiente o explicatoria	Naturaleza y categorías	Pruebas estadísticas
Estilos de vida saludables (fantástico)	Variables sociodemográficas (sexo, estado civil, estrato socioeconómico, semestres que cursa, facultad), promedio semestre y acumulado.	Cualitativa/Cuantitativa Cualitativa/Cualitativa	Shapiro Wilk – ANOVA (Distribución normal), Kruskal-Wallis (Distribución no normal) Correlación de Pearson Chi cuadrado o exacto de Fisher.

Apéndice D. Consentimiento informado.**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La siguiente investigación se realiza como requisito de trabajo de grado para obtener el título de odontólogo de la Universidad Santo Tomás y no requiere financiamiento de terceros. ID

Objetivo: Conocer cómo es el estilo de vida relacionada con el rendimiento académico (EVRRA) de los estudiantes vinculados con programas profesionales de la división de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás vinculados en el segundo periodo 2020.

Procedimiento: Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder las preguntas de un cuestionario sobre sus datos sociodemográficos y estilo de vida relacionada con el rendimiento académico (EVRRA). Esto le tomara aproximadamente, veinte minutos de su tiempo. En el cuestionario se le solicitará su nombre y número de identificación además de permitir la obtención del promedio del participante; sin embargo, estos datos no serán tenidos en cuenta en la tabulación y serán totalmente, confidenciales. La información que se recoja se usará para este trabajo y para una investigación sobre el estilo de vida y su relación con el rendimiento académico. Todas sus respuestas serán codificadas.

Riesgo: Este trabajo no implica algún riesgo debido que los datos recolectados serán estrictamente confidenciales.

Beneficios: A través de este trabajo, se aspira conocer la relación del estilo de vida y el rendimiento académico y con ello identificar los estudiantes que presentan problemas afectando su desempeño académico.

Compensaciones: Este trabajo no genera algún tipo de compensación.

Costos: Usted no recibirá pago alguno por su participación en el estudio.

Confidencialidad: Se garantiza respetar la privacidad de la información manejada. Su nombre no se incluirá en ningún formato de recolección de datos y solo los investigadores tendrán acceso al archivo los resultados, se presentarán en forma de números por los cuales usted no podría ser identificado.

Voluntariedad: Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y respeta la decisión, la voluntad y la libertad de las personas involucradas de decidir su participación.

Preguntas: Si tiene preguntas acerca de la investigación puede contactar o llamar a María Alejandra Agudelo Cuevas (322218787, maría.agudelo01@ustabuca.edu.co), Laura Natalia Mayorga Manrique (3108648090, laura.mayorga@ustabuca.edu.co), Kelly Johana Menco Sánchez (3177031802, kelly.menco@ustabuca.edu.co), Aldair Peinado García (3214466778, aldair.peinado@ustabuca.edu.co) o Adriana Marcela Prada Beltrán (3017840156, adriana.prada@ustabuca.edu.co).

Declaración del consentimiento

Se me ha explicado el propósito de esta investigación, el procedimiento, los beneficios, riesgo, la confidencialidad y que me puedo retirar de la investigación en el momento que lo desee.

Firmo este documento voluntariamente sin ser forzado a hacerlo.

Yo autorizo al investigador responsable y a sus colaboradores a acceder y usar los datos contenidos en el cuestionario para los propósitos de esta investigación y para la investigación sobre el estilo de vida del FANTASTICO.

Con fecha _____, al haber comprendido lo que se le ha explicado y una vez que se aclararon todas las dudas con respecto a esta investigación, acepto ser parte de este estudio.

Al momento de la firma se me entrega una copia firmada de este documento.

Nombre del participante

C.C. _____

Firma del participante

Nombre del testigo

Firma del testigo

Nombre del investigador

C.C. _____

Firma del investigador