

**Salud y educación: un estudio sobre la vida y afecciones de la actividad universitaria**

Departamento de Antropología

Métodos Cuantitativos I

Estudiantes: Matías Álvarez, Javiera Bustos, Francisca Delgado, Sheila Fogarty, Elisa Matte y Martin Robles

Docente: Sebastián Muñoz

Ayudante: Joel Astorga

29 de nov. de 2022

[Introducción 3](#_Toc120658185)

[Formulación 4](#_Toc120658186)

[Objetivos 6](#_Toc120658187)

[Relevancia 6](#_Toc120658188)

[Antecedentes e hipótesis del trabajo 7](#_Toc120658189)

[​​Conceptos centrales 8](#_Toc120658190)

[Dimensiones: 8](#_Toc120658191)

[Metodología 9](#_Toc120658192)

[Operacionalización 10](#_Toc120658193)

[Cuestionario e índice 12](#_Toc120658194)

[Desarrollo índice 15](#_Toc120658195)

[Referencias bibliográficas 16](#_Toc120658196)

# Introducción

Debido a nuestra calidad de alumnos regulares de la carrera de antropología, elegimos este tema ya que nos llamó la atención el saber qué tanto efecto realmente tendrán los hábitos que llevamos a nivel personal con nuestro rendimiento y capacidad de soportar la carga académica sin tener que sacrificar otros aspectos de nuestras vidas, como lo son la alimentación, y la salud física y mental. Por la experiencia de los integrantes del grupo, y el conocimiento que hemos adquirido investigando el tema, sabemos del estado de la salud física y mental de los estudiantes en general, así como el impacto que tiene esto en su rendimiento y su asistencia a clases, por lo que estamos conscientes de que existe realmente un problema en cómo estamos enfrentando las actividades académicas, y podría encontrarse a través de la relación que proponemos. Entendimos, que lo que hace necesario esta investigación es poder descubrir la calidad de los hábitos de les alumnes de la carrera de Antropología, y la relación que esto tiene con su rendimiento y salud en general, y poder mostrárselos junto con aportar al conocimiento general de estos temas en la comunidad. Una vez que logramos definir qué era realmente lo que nos interesaba de esta propuesta de investigación, fue cuando pudimos comenzar a traducir la idea en conceptos, hipótesis, objetivos y finalmente un cuestionario.

Se propone, a través de 14 preguntas, divididas en tres secciones a registrar, a saber, los hábitos alimenticios y consumo de sustancias, realización de actividad física, y rendimiento académico, en donde se medirá y comparará la calidad de los hábitos saludables de los encuestados según la realización de unos frente a otros, como también la frecuencia de estos, para luego relacionar estos resultados con los obtenidos en las preguntas de rendimiento académico y comprensión de los contenidos.

A través del presente proyecto, se tiene la intención de probar la relación entre estos dos elementos de la vida de los estudiantes y de esta forma, con vista en el futuro, proponer un estilo de vida más amigable, y que gire en torno a la salud mental y física, y desde aquí desempeñarse de manera adecuada en las actividades que nuestra carrera presenta.

# Formulación

Dentro de la vida académica de un estudiante universitario, las decisiones que toma diariamente afectan de una u otra manera su rendimiento académico, entendido “como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Jiménez, 2000, como se citó en Erazo, 2012)

Las decisiones que toman los estudiantes dentro del periodo de formación universitario pueden considerarse parte constante de la construcción de nuevos hábitos de vivir y desenvolverse a diario, conformándose como un nuevo estilo de vida en un periodo concreto del crecimiento, las autoras Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos (2015) al respecto señalan que:

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (p. 1910)

En cuanto al estilo de vida diario, los seres humanos desarrollan distintos tipos de actividades que afectan su vida personal. Los hábitos de vida saludable, por ejemplo, comprenden una serie de conocimientos y acciones que los individuos desarrollan para mantener o mejorar su salud, además, son aprendidos través del tiempo, es decir, son parte de su historia personal (Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015) Para efectos de este trabajo, consideraremos como parte fundamental de los hábitos de vida saludable tres dimensiones concretas. En primer lugar, la realización de actividad física constante de manera diaria, en segundo lugar, el consumo de drogas legales o ilegales, y en tercer lugar, la alimentación sana (Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015)

La actividad física, conlleva beneficios directos, y su realización, a través de pautas de ejercicio de al menos treinta minutos diarios ha demostrado estar directamente relacionada con un aumento del rendimiento académico (González & Portolés, 2016) Con respecto a la realización de actividades físicas por parte de estudiantes, Sepúlveda et al. (2016) concluyen que los alumnos que realizan constantemente actividad física tienen un mejor rendimiento académico por sobre los que no realizan, e instan a los investigadores a que pongan sobre la mesa la importancia de la actividad física sistemática de cara a enfrentar procesos educacionales. (p. 8)

En términos de alimentación saludable, Ibarra et al. (2020) sostienen que: “En la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, se ha demostrado que existe asociación entre el consumo regular de las tres comidas principales -desayuno, almuerzo y cena- y un mejor rendimiento académico” (p. 294)

Con respecto al consumo de sustancias, cabe señalar que estudiantes consideran que el alcohol, tabaco o sustancias psicoestimulantes, tales como el café o bebidas energizantes, contribuyen positivamente a su rendimiento académico debido a los efectos de esparcimiento y/o concentración que pueden generar, sin embargo, existen diversos estudios que señalan y concluyen justamente lo contrario (Ardila et al., 2022)

Por lo anterior, con miras a obtener información que dé cuenta de los hábitos de vida saludables como un aspecto fundamental del rendimiento académico que tienen estudiantes de la carrera de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado es que nos preguntamos **¿Existe relación entre los hábitos de vida saludables y el desempeño académico de los estudiantes de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado?**

## Objetivos

Los objetivos de este proyecto serán tres, y se dividirán de la siguiente manera:

Objetivo general:

Explorar la relación y magnitud de esta entre los hábitos saludables, y el rendimiento académico en la carrera de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado.

 Objetivos específicos:

1. Identificar la satisfacción con respecto a su rendimiento académico en les encuestades.
2. Registrar los hábitos saludables que llevan les alumnes de Antropología de la UAH.

## Relevancia

La relevancia de nuestra investigación, es de tipo práctica, ya que recapitulando en los objetivos que planteamos nos dimos cuenta que nuestro fin se relaciona con una intención de intervenir en la realidad social estudiada, y así concientizar sobre la existencia o inexistencia de la relación que pretendemos establecer. Dado los resultados obtenidos, entre las dos variables en cuestión: los diferentes hábitos saludables que llevan los estudiantes -en diferentes áreas de la vida cotidiana- y su rendimiento académico -enfocado especialmente en la concentración en clases y la comprensión de los contenidos aprendidos-.

Por otro lado, con este estudio pretendemos a través de tocar estos temas y apelar a la introspección de los encuestados sobre sus propios comportamientos y sentires, proponer a les estudiantes de la carrera de antropología de la UAH, una idea más amigable sobre lo que significa realizar actividad física. Esto, se planea lograr con la entrega de información sobre los distintos beneficios, de la mano de datos y concepciones erróneas comunes que se tienen sobre una “cantidad sana de ejercicio”, lo que varía mucho dependiendo del nivel de exigencia y de gasto calórico que se quiere lograr. Con la ayuda de estudios pasados, artículos provenientes de la comunidad científica y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, tanto nacionales como internacionales, esta investigación pretende motivar a la gente de la universidad a llevar un estilo de vida más sano según sus propios tiempos y necesidades.

Creemos y esperamos que a los estudiantes les sea de utilidad la información que les podemos entregar, ya que funciona como pista para entender cómo llevar de mejor manera todo lo que involucra la vida universitaria, entendiendo por dónde se puede partir toda esta amortiguación de un ámbito de la vida que muchas veces puede resultar agobiante.

# Antecedentes e hipótesis del trabajo

Para el desarrollo de esta encuesta y la obtención de resultados efectivos, como grupo proponemos observar esta investigación desde la idea de que las personas de la carrera se saturan con el objetivo de lograr un buen desempeño académico. De esta forma, mediremos los hábitos de alimentación y actividad física que llevan les alumnes de la carrera, así como el consumo de sustancias como alcohol y tabaco, estas últimas como un factor de desahogo, y la influencia que tienen estos tres factores en el rendimiento académico reflejado en las notas obtenidas y el entendimiento sobre las materias que los encuestados perciben sobre sí mismos.

En función de lo anterior, propondremos tres hipótesis que engloban los conceptos y posturas que pretendemos con esta investigación. De la misma forma, las hipótesis cubren distintas concepciones generales que tenemos sobre el tema, y que probar una u otra nos significa un avance en generar un mejor ambiente académico y, quizás, aproximarse a la educación desde otra perspectiva. Las hipótesis son:

1. Los hábitos saludables de los encuestados no tiene relación o incidencia rescatable con el rendimiento en actividades académicas.
2. Existe una relación entre buenos hábitos alimenticios y los buenos hábitos de actividad física con la concentración en clases y el desempeño académico.
3. Existe una relación entre malos hábitos saludables, y un buen rendimiento en actividades académicas.

En esta oportunidad, en la revisión de las distintas investigaciones y ensayos sobre la relación de los distintos hábitos de la vida de una persona con su desempeño académico, dimos cuenta de cómo el rendimiento académico se ve afectado por distintos factores. Por ejemplo, en una investigación hecha en la Universidad de Concepción, los autores Gálvez, Reyes-Sánchez y Vidal (2009), estos afirman que “no poseer técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, la inadecuada distribución de su tiempo y la falta de concentración, son en orden de prioridad sus mayores problemas”. Esto nos resulta preocupante, especialmente considerando que eso es solo en el ámbito del desarrollo de las actividades académicas (dentro y fuera de la sala de clases). Por otro lado, otros estudios sugieren que hay una tendencia a tener hábitos medianamente saludables en la mayoría de los encuestados, y al mismo tiempo, más de la mitad de los mismos presentan un rendimiento académico promedio con el entendimiento de las materias logrado. (Orizano, Palomino y Zevallos. 2021) Debido a la variedad de factores y lo difícil de efectivamente registrarlos, especialmente porque la mayoría dependen del nivel de conciencia y la percepción que quienes respondan tengan sobre ellos, es que decidimos usar dos conceptos centrales, los cuales corresponden a las variables que proponemos relacionar en la investigación. Desde estos conceptos se desprenden distintas categorías en las cuales caerán los distintos hábitos de salud personal y de estudio que pretendemos registrar. Los conceptos propuestos se listan y definen de la siguiente manera:

## ​​Conceptos centrales

1. Hábitos saludables: Conjunto de actividades que componen los distintos aspectos de la salud física, psíquica y emocional. En función de este trabajo, reconoceremos como hábitos saludables el consumo de sustancias (ej., alcohol y tabaco), la realización de actividad física y alimentación. Todos los aspectos de estos hábitos son autopercibidos por los participantes.

1. Rendimiento académico: En nuestro país, se mide de manera numérica desde el 1,0 al 7,0, ordenados de menor a mayor. Además, consideraremos la concentración en clases, tiempo dedicado al estudio, y el rendimiento en clases autopercibido por los alumnos participantes como indicadores principales.

## Dimensiones:

1.1. Consumo de sustancias: El consumo de sustancias como tabaco, alcohol y cafeína, nos dan una mirada de los hábitos de consumo de les estudiantes, así como sobre el uso de su tiempo libre.

1.2. Alimentación: Los hábitos alimenticios son fundamentales a la hora de medir el estilo de vida y de salud de las personas. Sin embargo, la alimentación está sujeta a variaciones debido a alergias, desórdenes y/o intolerancias. Por lo tanto, se medirá a través de la frecuencia de comidas al día y percepción que se tenga de la calidad de su dieta.

1.3. Actividad física: Realización de movimientos musculares y esqueléticos que signifiquen un esfuerzo para el cuerpo, diferenciándolo del trabajo básico, el cual se entiende como el esfuerzo físico que haces para las actividades básicas de tu vida.

2.1. Concentración en clases: Capacidad de retención de información y de prestar atención durante la clase. En este sentido, nos interesan los tiempos de concentración y de distracción, así como la duración de estos.

2.2. Entendimiento de las materias: La suma entre las notas obtenidas por los participantes y la percepción que tienen ellos mismos sobre la comprensión que tienen de los contenidos que se les están impartiendo.

# Metodología

En cuanto a la metodología de este trabajo, será cuantitativo y consta  de una encuesta en formato *Forms,* que será realizada a los estudiantes de segundo año de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado. Así mismo, este trabajo se basa en una estrategia cuantitativa, ya que se realizará una encuesta en donde se levantarán datos, los cuales se concentrarán en preguntas que se pueden mediar a través de una forma escalar o con respuestas de tipo nominal, es decir, sí o no.

Sumado a lo anterior podemos decir que el enfoque cuantitativo, como señala Negrete (1999), “no sólo contiene técnicas de análisis de datos o de producción desinformación, sino también una perspectiva epistemológica respecto de la realidad, de la forma de conocerla y de los productos que podemos obtener de la investigación social.”(p. 32)

Así mismo se trata de un trabajo que, según los objetivos presentados, sería de correlación/asociación, ya que se busca determinar si las variables de realización de actividad física y de hábitos de sueño, están efectivamente asociadas con el desempeño académico, y si se presenta influencia entre una variable y la otra. Cabe destacar que se tiene el peligro de correlaciones espurias, pero creemos que en este caso no está presente ese peligro debido a que ambas variables están directamente vinculadas.

En cuanto a la temporalidad del estudio, este sería un diseño transversal o seccional,  ya que se hará una recogida de información en solo un momento y se tendrá una única muestra la cual será el curso presente en este ramo con el cual trabajaremos. Por último, él  se basará en un diseño experimental, el cual se basa en establecer causalidad, además de contar con un grupo de control.

# Operacionalización

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Concepto | Dimensiones | Subdimensiones | Indicadores |
| Hábitos saludables | Consumo de sustancias | Tipo de sustancia | -Alcohol  -Cafeína  -Tabaco |
|  |
|  |
| - Frecuencia semanal de consumo  -Cantidad de consumo en una sola actividad |  |
| Cantidad de consumo |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Alimentación | Frecuencia | -Consumo de todas las comidas (desayuno, almuerzo, once)  -Tamaño de comidas |  |
| Tipo de dieta | -Fuente de comida  -Consumo de verduras y frutas  -Consumo de granos integrales  -Consumo de proteína  -Consumo de azúcar |  |
| Actividad física | Tiempo de dedicación a actividad física | -Frecuencia semanal de actividad  -Tiempo activo en un momento |  |
| Tipo de actividad | -Actividad ligera (ej., caminatas)  -Actividad moderada (ej., andar en bicicleta)  -Actividad rigurosa (ej., hacer deportes) |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rendimiento académico | Concentración | En clase | -Seguridad en contribuir en clase  -Facilidad de seguir charlas o presentaciones del docente  -Facilidad de escuchar a compañerxs y conversación en la sala  -Uso de celular, computador, u otro aparato electrónico durante clase |  |
|  |
| En tiempo de estudio |  |
| -Facilidad de cumplir tareas a tiempo  -Satisfacción con su propia organización de tiempo para tareas universitarias |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Entendimiento de las materias | En la clase | -Facilidad de entender materia nueva en clase |  |
| En tiempo de estudio | -Autopercepción de nivel de preparación para realizar trabajos de la universidad |  |
| En evaluaciones y entregas | -Satisfacción con sus calificaciones |  |

# Cuestionario e índice

Aclaración:El puntaje asignado por respuesta se presenta al lado de cada una de estas

**Antecedentes del estudiante**

* ¿Con qué género te identificas?

1. Hombre
2. Mujer
3. No binarie
4. Otro

* ¿Qué edad tienes?

18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30+

* ¿En qué año te encuentras de la carrera?
  1. 1º año
  2. 2º año
  3. 3º año
  4. 4º año
  5. 5º año

**Hábitos de consumo.**

**1**. En un día normal de clases, ¿cuántas veces te alimentas al día? (Sin considerar pequeños snacks).

1. 1 vez (1)
2. 2 veces (2)
3. 3 veces (3)
4. más de 3 veces (4)

**2**. La comida que consumes en la universidad, ¿de dónde proviene?

1. elaboración propia (comida casera) (4)
2. comida del casino o quioscos de la universidad (2)
3. comida de locales externos a la universidad (2)
4. una o más opciones (3)

**3**. ¿Cómo calificarías tu dieta? Considere la cantidad y la variedad de nutrientes que consume (frutas y verduras, granos, proteínas, entre otros).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

         Mala                   Buena

**0 = 0 ; 1 y 2 = 1 ; 3, 4 y 5 = 2 ; 6, 7 y 8 = 3 ; 9 y 10 = 4**

**4**. ¿Consumes habitualmente alguna de las siguientes sustancias? Puedes seleccionar más de una respuesta.

1. no consumo ninguna sustancia (3)
2. alcohol (0)
3. tabaco/cigarrillo (1)
4. cafeína (1)
5. otra, ¿Cuál?: \_\_ (0)

**5**.  En base a tu respuesta anterior, ¿con qué frecuencia consumes esta(s) sustancia(s)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Casi nunca                     Todos los días

**0 = 4 ; 1, 2 y 3 = 3 ; 4, 5, 6 y 7 = 2 ; 8 y 9 = 1 ; 10 = 0**

**Actividad Física.**

**6**.  ¿Realizas alguna actividad física o deportiva? En caso de que sí, especifica cuál.

1. Sí (2)
2. No (0)

**7**. Si respondiste que sí en la pregunta anterior, ¿cuánto tiempo dedicas a esta actividad semanalmente?

1. 1 a 2 horas (2)
2. 3 a 4 horas (3)
3. 5 horas o más (4)

**8**. Considerando las actividades físicas que realizas, ¿cuál es la intensidad de estas?

1. Baja intensidad (1)
2. Moderada intensidad (3)
3. Alta intensidad (4)

**Rendimiento académico.**

9. ¿Qué tanto te cuesta concentrarte en clase?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No me cuesta nada Me cuesta mucho

**0, 1, 2 y 3 = 2 ; 4, 5, 6 y 7 = 1 ; 8, 9 y 10 = 0**

10.  ¿Con cuánta frecuencia te encuentras distraídx durante el desarrollo de la clase (ej., celular, computador, entre otros)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

     Casi nunca                 A menudo

**0 y 1 = 3 ; 2, 3 y 4 = 2 ; 5, 6 y 7 = 1 ; 8, 9 y 10 = 0**

11. ¿Te cuesta terminar tareas/trabajos de la universidad a tiempo?

1. Sí (0)
2. No (1)

12. ¿Qué tan satisfechx te sientes con tu habilidad de organizar tiempo de estudio?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

   Insatisfechx Muy satisfechx

**0 = 0 ; 1, 2 y 3 = 1 ; 4, 5 y 6 = 2 ; 7, 8 y 9 = 3 ; 10 = 4**

13. ¿Te sientes preparadx para realizar trabajos de la universidad en base de las materias pasadas en tus clases?

1. Sí, siempre me siento preparadx (3)
2. A veces me siento preparadx (2)
3. Nunca me siento preparadx (0)

14. ¿Qué tan satisfechx te sientes con tus calificaciones?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

  Insatisfechx Muy satisfechx

**0 = 0 ; 1, 2 y 3 = 1 ; 4, 5 y 6 = 2 ; 7, 8 y 9 = 3 ; 10 = 4**

# Desarrollo índice

Ya que el objetivo del trabajo pretende abordar la relación entre hábitos saludables y rendimiento académico desde la propuesta de un efecto directo de la primera variable en la segunda, es que decidimos medir y puntuar las respuestas de los participantes en razón de: a mayor cantidad de hábitos saludables, mejor puntuación, y lo mismo para el rendimiento académico, la capacidad de concentración y el entendimiento de las materias. Se nota el uso de preguntas de respuestas escalares, en las cuales podemos medir de mejor forma y en un espectro más amplio, los hábitos de estudio y salud en las personas.

Nos interesa de manera particular la relación que pueda aparecer entre el consumo de sustancias con la autopercepción de desempeño, por lo que estas dimensiones de nuestros conceptos fueron preguntadas de manera directa. Creemos que esto podría darnos una idea de lo que el consumo de sustancias significa en nuestro entorno universitario, y cómo podría estar afectando nuestra salud y experiencia en general a futuro.

# Referencias bibliográficas

Ávila, C., Aldas, H. y Jarrín, S. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.* Killkana sociales: Revista de Investigación Científica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6799307>

González, J. y Portolés, A. (2016). *Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia.* RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464020.pdf>

Negrete, R. S. (1999). Epistemología y sociología contemporánea. *Revista de Sociología*, (13), 21-74.

Orizano, J. A. P., Ypanaqué, G. Z., & Quedo, L. A. O. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, *4*(1), 82-92.

Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.* Revista de Estudios Sociales. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/epdf/10.7440/res18.2004.06>

Sáez, G. (2022). *Relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Caso de estudio: Universidad Uniciencia de la Ciudad de Bucaramanga del año 2019).* Universidad Privada de Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2228/Saez-Abello-Guillermo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, *31*(5), 1910-1919.

Universidad de Concepción. (2018). *Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más.* Ministerio del Deporte. <https://sigi-s3.s3.amazonaws.com/sigi/files/82933_encuesta_act_f_sica_y_deportes_2018_vf.pdf>